

Presentazione

Quando la mia amica Loredana mi ha sottoposto questo manuale credevo di trovarmi davanti ad uno dei soliti libretti divulgativi che descrivono, più o meno dettagliatamente, le tecniche per rinforzare la muscolatura perineale. Poi leggendolo sono rimasta sorpresa dal vedere come veniva **svelato** il perineo, questa struttura anatomico-funzionale che rimane molto spesso sottovalutata o, peggio, ignorata anche nelle Scuole di Specializzazioni in Ostetricia e Ginecologia. La funzionalità del perineo per noi donne è un problema che affrontiamo spesso con la menopausa, con la comparsa dei primi sintomi di incontinenza, che la pubblicità televisiva descrive come un problema di cattivo odore o di perdita di urina. In realtà queste problematiche andrebbero affrontate in giovane età con la cura e l'igiene del perineo, e con la prevenzione delle sue disfunzioni.

Finalmente, con questo libro, vengono trattati i problemi urogenitali ed anali in modo semplice e didattico, permettendo a chiunque di informarsi e apprendere la complessità della nostra anatomia più intima, che spesso ignoriamo o ci vergogniamo di conoscere per un malvissuto senso di pudore. Il conoscere la nostra anatomia e la funzionalità dei nostri organi genitali ci permette di vivere più consapevolmente le varie esperienze della vita, il rapporto con il partner, la sessualità, la maternità, la menopausa, la malattia.

Leggendo questo manuale ho appreso molte cose che ignoravo, o che avevo dimenticato, ed è stato utilissimo avere un'idea chiara e completa di come affrontare questi problemi per me e le mie pazienti.

Sapere già da bambine come effettuare la defecazione o come tenere una postura corretta condurrà la donna adulta ad avere maggiore consapevolezza davanti ai problemi pelvi-perineali. Le varie metodiche per salvaguardare la salute del nostro perineo, così come la ginnastica per rinforzarlo, sono semplici accorgimenti che noi tutte possiamo prendere e mettere in atto giornalmente per migliorare la nostra salute.

Troppo spesso ci dimentichiamo del nostro corpo. Pur identificandoci in esso lo conosciamo poco o per niente. Chiudendo gli occhi tutti riusciamo a visualizzare le nostre mani, le nostre gambe, la nostra schiena ma il nostro perineo? No! Il perineo no! È una parte del corpo importante per la sessualità, il parto, la defecazione, la minzione.

La disfunzione del perineo può alterare queste funzioni creando disordini sessuali, incontinenza urinaria, dolore vescicale, incontinenza fecale, maggiore difficoltà al momento del parto ecc.

Ma allora se così importante perché dimenticare i nostri triangoli?

Questo libro ce li fa ricordare, si legge tutto di un fiato, e la sua utilità per la nostra salute e benessere è di grande importanza per noi donne, per cui mi auguro che abbia un'ampia diffusione e ringrazio l'autrice per aver affrontato con semplicità e chiarezza questa parte importante del nostro corpo.

Daniela Marconi

Medico chirurgo
Specialista in Ostetricia e Ginecologia

Indice

PREMESSA

La consapevolezza risveglia i sensi e allontana le nostre paure	9
Perché i triangoli dimenticati?	12
Esperienze di lavoro	13

PRINCIPI FONDAMENTALI DEL PERINEO

1	DOVE ABITA IL PERINEO	17
	I triangoli perineali	19
	Il pavimento pelvico	21
	I muscoli superficiali	22
	I muscoli intermedi	23
	I muscoli profondi	24
2	LE ALTERAZIONI PELVI-PERINEALI	27
	L'incontinenza urinaria	29
	La stipsi	32
	Le alterazioni della sessualità	36
3	LA PREVENZIONE PELVI-PERINEALE	41
	L'infanzia	43
	L'adolescenza	45
	La donna	48
	La gravidanza	52
	Il <i>post-partum</i>	56
	La menopausa	61
	La terza età	65
	La donna di oggi	67

LABORATORIO PRATICO-ESPERIENZIALE

4	ESPERIENZA SENSORIALE	73
	Consapevolezza attraverso il movimento® Feldenkrais®	74
	Conoscersi attraverso il movimento respiratorio	78
	Giocando con la respirazione	83
	Il rombo perineale	86
	Percezione degli sfinteri esterni	93
	Attiviamo i muscoli superficiali	98
	Attiviamo la muscolatura profonda	100
	Pubo-rettale	101
	Esercizi per la vagina	102
	Vescica e uretra	104
	Il rombo toraco-addominale	106
	I muscoli addominali	109
5	PERCORSI CONSIGLIATI	117
	Percorso 1: preparare la respirazione	118
	Percorso 2: risvegliare la consapevolezza	121
	Percorso 3: equilibrio-coordinazione	124
	Percorso 4: deVis® decompressione viscerale	127
	Percorso 5: addominali senza rischio	129
	BIBLIOGRAFIA	135

La **consapevolezza** risveglia i sensi e **allontana** le nostre paure

Agli inizi della mia adolescenza lessi il libro di Kathy Davis **Noi e il nostro corpo** e fu una vera rivelazione! Fino agli inizi degli anni Settanta, di fatto, non si era mai parlato di sesso, di aborto, di orgasmo e dell'apparato genitale femminile.

Le donne non facevano domande su quella parte nascosta e troppo intima.

Difficilmente le madri parlavano con le figlie di masturbazione, ancor meno di piacere sessuale o qualsiasi altra cosa riguardasse la zona urogenitale ed anale.

Il rapporto con il proprio corpo era vissuto senza una minima coscienza sensoriale.

- ▶ Quando si era bambine poggiare le mani tra le gambe, anche casualmente non stava bene, non si doveva fare, perché?

Gli anni Settanta sono stati anni di profondi cambiamenti.

Milioni di giovani scendevano in piazza per manifestare contro la guerra e le ingiustizie sociali, parlavano di libertà in senso ampio ma anche di libertà sessuale, di liberazione dai tabù. Si cominciò a parlare di amore libero.

Donne di varia estrazione culturale sentirono l'esigenza di conoscere meglio la funzionalità corporea e, con questo obiettivo, iniziarono ad incontrarsi parlando liberamente dei loro problemi e delle loro esigenze. Stabilirono incontri e programmi per arrivare gradatamente alla **scoperta del proprio corpo**, compreso l'apparato urogenitale ed anale.

Quelle **pioniere** iniziarono ad osservarsi in modo analitico, concreto, attraverso un contatto diretto, toccando i propri tessuti, sentendone la forma e la consistenza. Toccare per capire, sviluppando attraverso il tatto la **conoscenza**.

- ▶ Com'è fatta una vulva? Cos'è il clitoride? Cos'è un'uretra?
- ▶ Che sensazione si prova ad accarezzare le grandi labbra, la vagina, l'ano?

Parlarono della masturbazione e della sua funzione, si chiesero perché fosse importante massaggiare questa parte **intima**, o come fare per poter facilitare o raggiungere un orgasmo.



Osservarono con attenzione anche il corpo di altre donne e capirono che questo spazio **nascosto** alla base del bacino è come il volto di una donna, ha il proprio vissuto, le proprie esperienze, una propria identità.

Compresero che quel loro intimo territorio era in costante relazione con gli organi interni e le loro funzioni.

Quelle donne, dunque, superando inibizioni e vergogna, riaccessero una sana curiosità con l'idea di conoscere i propri organi e la funzione da essi espletata, ed avere un'immagine sensoriale più consapevole del proprio corpo.

Studiando anatomia, fisiologia e i meccanismi di trasformazione che avvengono nella donna nelle varie tappe della vita impararono molto.

Il gruppo di studiosi capì che la consapevolezza rende più forti, complete e sicuramente più attente a tutte le trasformazioni o alterazioni corporee che possono manifestarsi anche nella zona urogenitale ed anale.

Questa ricerca analitica e dettagliata portò Kathy Davis alla stesura del libro **Noi e il nostro corpo** di cui la prima edizione risale al 1973.

Quell'anno furono vendute quattro milioni di copie, il libro ha occupato le classifiche dei best-seller del New York Times per molti anni. Votato come miglior testo per adolescenti e giovani dall'American Library Association nel 1976, è stato letto in tutti i paesi del mondo per il suo approccio franco e accessibile alla salute delle donne. Ha contribuito a trasformare la condizione dell'assistenza sanitaria, influenzato le politiche di prevenzione e stimolato la ricerca sulla salute delle donne negli Stati Uniti.

Altre donne che nel mondo ebbero l'opportunità di vivere un'esperienza di studio simile a quella del gruppo americano capirono il grande passo che la donna stava realizzando.

Anche in Italia, in quegli anni, nacquero molti consultori per le donne, dove ginecologi ed esperti del settore davano assistenza, informazioni e consigli per prevenire gravidanze indesiderate, si proponevano incontri sulla prevenzione dei tumori dell'utero, vi si insegnava l'autopalpazione della mammella. Non c'era consultorio che non disponesse di una copia del libro di Kathy Davis.

► E noi?

Noi l'abbiamo comprato, letto con curiosità, attenzione ed entusiasmo forse più di una volta. Quelle pagine hanno influito decisamente sul nostro carattere, sul nostro comportamento,

sulla nostra vita, turbando l'equilibrio dei nostri genitori, abituati al ruolo della donna nata per essere madre e moglie.

► Ma poi?

Poi con il tempo, lo abbiamo sistemato in un angolo nascosto della nostra libreria, spolverandolo e cambiandolo di posto più volte, pensando di tenerlo sempre accanto per l'importanza che aveva avuto nella nostra crescita formativa, dimenticando però di farlo conoscere alle nostre **figlie** e di informare le donne di quanto sia importante il rapporto consapevole con il proprio corpo.