# Esercizi di Kegel e orgasmo femminile

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 22 anni. Ho letto che gli esercizi di Kegel migliorano la capacità di orgasmo nella donna. Io li faccio, ma non è cambiato niente. E' una bufala?".
Caterina G. (Ferrara)

No, Caterina, non è una bufala. Tuttavia, molto dipende da come si fanno e con quali indicazioni. Di che cosa si tratta? Di esercizi di contrazione dei muscoli ("elevatore dell'ano" e "trigono superficiale") che circondano la vagina, l'uretra e l'ano, e chiudono in basso il bacino, sostenendo i visceri pelvici. Questi muscoli si contraggono involontariamente quando le sensazioni piacevoli provenienti dai genitali, accentuate da fattori psichici, attivano il cosiddetto "riflesso orgasmico", caratterizzato appunto dalle contrazioni involontarie, ogni 0,8 secondi, di questi muscoli.
Gli esercizi di Kegel – dal nome del medico che per primo li ha proposti negli anni Cinquanta – prevedono contrazioni ritmiche ripetute per tonificare questi muscoli, ma anche per aumentare la capacità di ascoltare le sensazioni che provengono dai genitali. E' importante che siano ben accompagnati da un respiro lento e profondo, come se fossero una meditazione del corpo, uno yoga molto concentrato: allora ne aumentiamo anche il potenziale erotico!
Attenzione: ogni contrazione deve essere seguita da una pausa di durata doppia. Per esempio, se si contrae per 5 secondi, la pausa sarà di 10 secondi. Altrimenti il muscolo va in affaticamento e può diventare ipertonico.
Nelle ragazze giovani come lei, che non hanno mai partorito o che hanno avuto il parto con taglio cesareo, il pavimento pelvico è integro (non leso dai parti) e ha un tono normale. Eseguire gli esercizi, può sì aumentare la consapevolezza e la capacità di ascolto delle sensazioni piacevoli vaginali, purché li si faccia con le dovute pause. Altrimenti possono essere controproducenti… Attenzione, dunque!

Prevenire e curare – I rischi degli esercizi di Kegel mal fatti

De Lancey, grande fisiatra, ha messo in guardia contro una specifica complicanza degli esercizi di Kegel fatti a raffica, senza le dovute pause: la "dispareunia di Kegel". Ossia il dolore ai rapporti causato proprio da esercizi di Kegel ripetuti con frequenza eccessiva, senza le giuste pause.

Questo eccesso causa infatti iperattività muscolare fino a un franco dolore a genesi muscolare ("mialgia"). Restringe inoltre l'entrata vaginale con maggiori difficoltà alla penetrazione, che diventa sempre più dolorosa. Questo blocca in modo riflesso la lubrificazione. La secchezza che ne consegue facilita le microabrasioni della mucosa dell'entrata vaginale, predisponendo alla temibile vestibolite vulvare.

© 2013 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it 