Dott.ssa Lucia Maragno

Medico Chirurgo Specialista in Ginecologia
Ostetricia e Infertilità di coppia

luciamaragno.it

Come eseguire gli esercizi:

1. Iniziate con il localizzare il muscolo pubo coccigeo.
Molte persone cominciano a eseguire gli esercizi Kegel, ma in realtà stanno comprimendo il muscolo sbagliato. Prima di iniziare gli esercizi, assicuratevi di sapere dove si trova il muscolo PC.

2. Come faccio a trovare il muscolo pubo coccigeo?
Il modo più facile per trovare il muscolo PC è quello di fermare intenzionalmente il flusso dell'urina mentre siete in bagno. Fatelo varie volte, fino a quando individuerete chiaramente il muscolo che state utilizzando per fermare il flusso. Quello è il vostro muscolo PC. Per capire se state utilizzando il muscolo corretto potete anche inserire un dito nella vagina e comprimere il muscolo PC. Se sentite una pressione intorno al dito, vuol dire che state utilizzando il muscolo corretto.

3. Esercizio Kegel di compressione: iniziate lentamente, trovate la vostra linea base.
L'esercizio di base può essere eseguito ovunque e in ogni momento della giornata. Comprimete semplicemente i vostri muscoli PC e teneteli in tensione per 3-5 secondi, poi rilasciateli e rilassate per 5 secondi. Fate attenzione alla sensazione che avvertite. Le prime volte che fate un esercizio Badate a quante volte riuscite a eseguirlo prima di sentire il muscolo interessato che comincia ad affaticarsi.

4. Esercizio Kegel di compressione: **set di ripetizioni.**
I vostri esercizi Kegel saranno più efficaci e avranno il massimo dell'impatto se eseguirete molte ripetizioni. Una volta trovata la vostra linea di base potete partire semplicemente da lì. Se potete, iniziate con un set di 5 ripetizioni (compressione/tensione/rilascio). Decidete da sole per quanto tempo tenere il muscolo in tensione prima di rilasciarlo, ma non vi sforzate troppo le prime volte.

5. Sviluppo della forza con gli esercizi Kegel
Una volta trovata la vostra linea base, eseguite gli esercizi e, ogni due giorni, aumentate sia la durata della compressione che il numero di ripetizioni. Come linea guida, ripromettetevi di arrivare a mantenere il muscolo PC in tensione fino a dieci secondi e cercate di eseguire dieci ripetizioni per volta. Quindi comprimete, tenete per dieci secondi e poi rilasciate, rilassatevi per dieci secondi e ripetete dieci volte.

6. Fate gli esercizi Kegel tre o quattro volte al giorno.
Cercate di prendervi tre o quattro momenti durante la giornata per eseguire gli esercizi Kegel. Ovviamente ognuno di noi reagisce in modo diverso, ma come linea guida cercate di eseguire dieci ripetizioni per sessione, mantenendo ogni volta la compressione per dieci secondi.

Dott.ssa Lucia Maragno

Medico Chirurgo Specialista in Ginecologia
Ostetricia e Infertilità di coppia

luciamaragno.it

7. Variate l'intensità e la durata degli esercizi Kegel.

Potete anche variare l'intensità della vostra compressione e i tempi di compressione in ogni set di esercizi. Una volta in grado di eseguire gli esercizi in modo corretto, potete effettuare un set di esercizi in con una rapida sequenza di compressioni e rilasci. Fate vari tentativi per capire quanto tempo riuscite a mantenere comodamente una compressione. Ricordatevi di non arrivare mai al punto di avvertire dolore o fastidio.

8. Usare i prodotti per gli esercizi Kegel di resistenza.

Alcune donne usano un prodotto per gli esercizi Kegel al fine di aumentare la propria resistenza agli esercizi stessi. Alcuni educatori suggeriscono il ricorso a questa pratica, ma eseguire gli esercizi senza l'ausilio di prodotti resta il modo migliore di sviluppare il muscolo PC. Se ritenete opportuno comprare un prodotto per gli esercizi Kegel, assicuratevi che non sia troppo grande, perché le dimensioni eccessive potrebbero intralciare l'esecuzione degli esercizi Kegel anzichè favorirla.

9. Eseguite gli esercizi Kegel mentre vi masturbate e mentre fate sesso con il vostro partner.

Quando vi sentite pronti, incorporate gli esercizi Kegel nella masturbazione. Eseguiteli mentre vi state eccitando, prima di raggiungere un orgasmo e, se ci riuscite, anche durante l'orgasmo. Potrete notare che gli esercizi Kegel modificano le sensazioni che provate quando raggiungete l'orgasmo.

Suggerimenti

1. Isolate il muscolo pubo coccigeo mentre fate gli esercizi Kegel.
All'inizio assicuratevi sempre di usare il muscolo pubo coccigeo e non altri. Evitate di contrarre i muscoli addominali, delle cosce e delle natiche. Questo è un errore che commettono molte persone e che riduce l'efficacia dell'esercizio Kegel. Concentratevi sulla respirazione e cercate di mantenervi in uno stato di rilassamento, contraendo soltanto i muscoli PC che state usando. Cercate di non contrarre tutto il corpo.

2. Trovare il tempo di eseguire gli esercizi Kegel.
Non è necessario dedicare troppo tempo agli esercizi Kegel. Eseguite un paio di ripetizioni mentre aspettate che il semaforo diventi verde, dieci minuti prima di andare a pranzo, mentre siete sedute davanti a un tavolo. Eseguitele mentre aspettate che inizi un film o mentre aspettate che finisca la pubblicità.

4. Non esagerate con gli esercizi Kegel. È importante eseguire gli esercizi gradualmente e prestare attenzione al proprio corpo. Se provate dolore o fastidio, vi state spingendo troppo in là. Vi è il rischio di stirare i muscoli e aggravare un problema già esistente anzichè risolverlo.

5 . L'uso di prodotti per gli esercizi Kegel può essere divertente, talvolta utile, ma non è indispensabile.
Sul mercato esistono numerosi prodotti, spesso chiamati "kegelcisors". Alcuni di questi possono effettivamente favorire gli esercizi di rafforzamento, diventando al contempo divertenti giocattoli sessuali, ma ricordatevi che non sono indispensabili. Non vi serve un abbigliamento da palestra e nemmeno un'attrezzatura speciale per eseguire gli esercizi Kegel in modo corretto.