

# BENESSERE INTIMO E PELVICO

Una Guida per conoscere insieme  
il Pavimento Pelvico.  
Impara a prenderti cura in maniera  
consapevole della tua intimità!

**Dott.ssa Charlotte Boesebeck**

Fisioterapista esperta nella  
Riabilitazione del Pavimento Pelvico



+39 338 3484063



charly.boesebeck@gmail.com



@charlottefisiopelvi



Rimini, Riccione e  
Santarcangelo

# Mi presento

Mi chiamo Charlotte Boesebeck e sono una fisioterapista italo-tedesca.



Mi sono Laureata in Fisioterapia nel 2019 presso l'Università di Bologna. Nel mio percorso post laurea ho approfondito diverse discipline tra cui l'Osteopatia conseguendo nel 2021 il Master In Osteopatia nelle Disfunzioni Neuromuscoloscheletriche a Verona (EOM), e successivamente mi sono specializzata nella Riabilitazione del Pavimento Pelvico conseguendo il Master nelle disfunzioni del Pavimento Pelvico a Roma nel 2023.

La riabilitazione del Pavimento Pelvico, sebbene sia cruciale per la salute di donne e uomini, non riceve l'attenzione che merita. Questa regione anatomica è avvolta ancora oggi da molti tabù, in quanto coinvolge spesso funzioni corporee legate alla sfera intima e sessuale, considerate imbarazzanti o private.

## **La mia Mission...**

Il mio obiettivo come specialista di questo settore è quello di promuovere una cultura aperta e inclusiva riguardo alla salute pelvica. Educare le persone alla conoscenza del Pavimento Pelvico, incoraggiare a parlarne e sottolineare l'importanza della riabilitazione, sono passi fondamentali per sconfiggere i tabù e garantire che tutti abbiano accesso alle terapie adeguate per prevenire, mantenere e recuperare la salute del Pavimento Pelvico.

# Che cos'è il Pavimento Pelvico?

Il Pavimento Pelvico è un insieme di muscoli, legamenti e fasce che chiude inferiormente la cavità addomino-pelvica sia nell'uomo che nella donna.

All'interno di questa area troviamo sistemi fondamentali per la nostra vita quotidiana, parliamo di apparato urinario, intestinale e ginecologico-sessuale.

La disfunzione di muscoli, nervi e legamenti in questa area può quindi causare svariate problematiche in questi tre apparati e nelle relative funzioni associate.

Questi muscoli sostengono organi come la vescica, l'utero e il retto e sono importanti per il controllo della minzione, dell'evacuazione, per il supporto degli organi pelvici, del peso del bambino durante la gravidanza e per il benessere intimo e sessuale della persona.

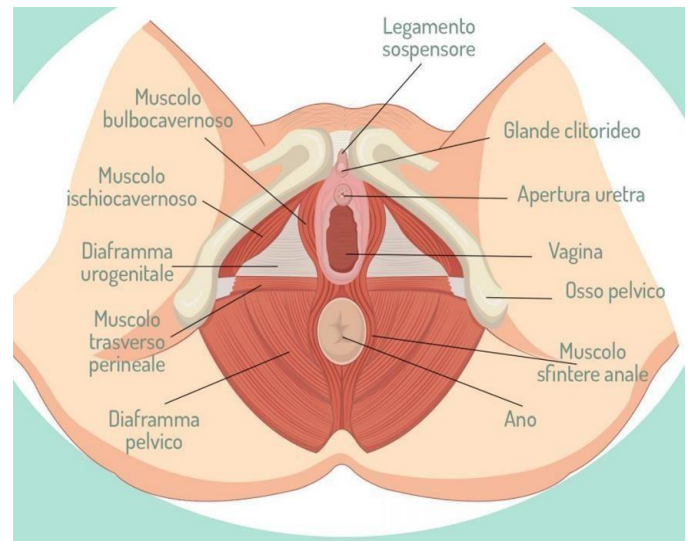
## Anatomia del Pavimento Pelvico

Intanto immaginate quando siete seduti sulla bicicletta, tutto ciò che prende contatto con il sellino della bici è il muscolo di cui stiamo parlando, ovvero il **PAVIMENTO PELVICO!!!** Ogni strato muscolare svolge funzioni specifiche:

Il **diaframma pelvico**, o strato profondo del perineo, è costituito dal muscolo ischio-coccigeo e dall'elevatore dell'ano, un muscolo formato da tre capi chiamati ileo-coccigeo, pubo-rettale e pubo-coccigeo. La funzione principale è la contenzione e stabilizzazione dell'intestino.

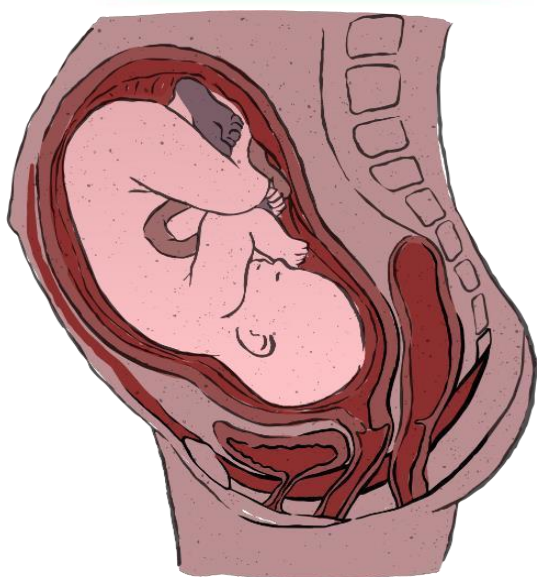
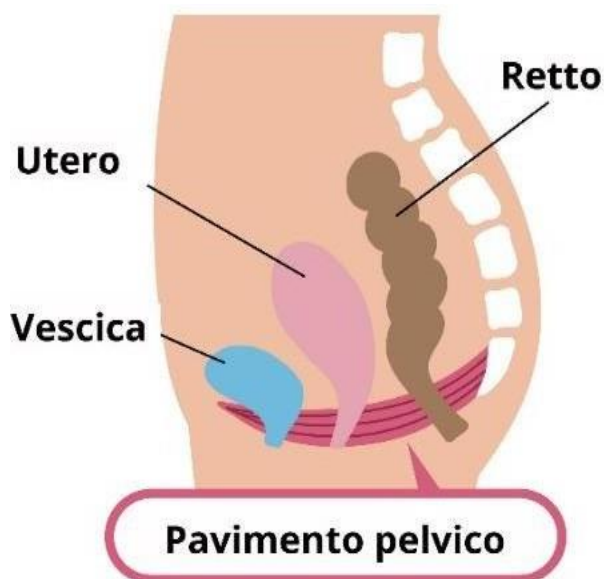
Il **diaframma urogenitale**, costituito dal muscolo trasverso profondo del perineo e dai legamenti pubo-uretrali, ha la funzione di sostenere l'uretra, l'utero e la vagina;

Lo **strato superficiale degli sfinteri**, costituito dal muscolo bulbo-cavernoso, trasverso superficiale del perineo, ischio-cavernoso e sfintere anale esterno. Questo strato è legato alla sfera della sessualità, oltre che essere direttamente responsabile della funzione escretoria.



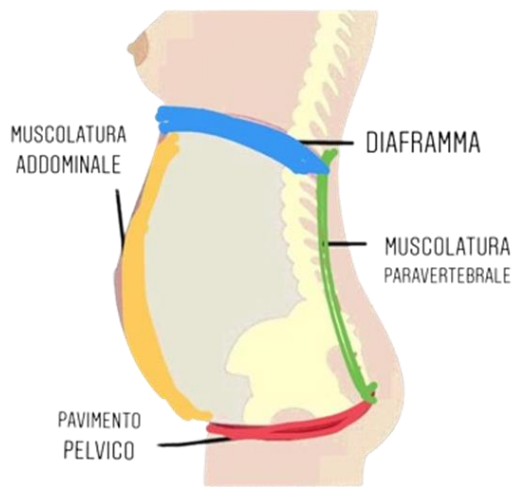
# Quali sono le funzioni del Pavimento Pelvico?

Il Pavimento Pelvico contribuisce a diverse funzioni importanti per il corpo umano:



1. **Sostegno organi interni:** il pavimento pelvico sostiene come un'amaca gli organi pelvici, come la vescica, l'utero (prostata nell'uomo) e il retto. In caso di prolasso ovvero discesa degli organi pelvici dalla loro posizione naturale è fondamentale preservare la forza dei muscoli pelvici per migliorare i sintomi e soprattutto prevenire peggioramenti
2. **Controllo sfinterico:** I muscoli del pavimento pelvico sono deputati alla continenza in particolare dell'urina e delle feci, consentendo di regolare la corretta minzione ed evacuazione. La contrazione del pavimento pelvico determina la chiusura degli sfinteri uretrale e anale (continenza), mentre il suo rilassamento favorisce invece la minzione e la defecazione.
3. **Funzione riproduttiva:** Durante la gravidanza, il pavimento pelvico sostiene il peso dell'utero in crescita. Durante il parto, i muscoli del pavimento pelvico si distendono per consentire il passaggio del bambino attraverso il canale del parto. Mantenere una elasticità e forza del pavimento pelvico è importante per prevenire i danni durante il parto, come lacerazioni ed episiotomie e facilitare il recupero post-parto.





4. **Stabilità posturale:** Il pavimento pelvico è coinvolto nella stabilità posturale e gestione delle pressioni intraddominali. L'integrità e la forza dei muscoli del pavimento pelvico contribuiscono a mantenere una postura corretta e a sostenere la colonna vertebrale.
5. **Sessualità:** Un pavimento pelvico sano può influenzare positivamente la funzione sessuale. Le contrazioni ritmiche del pavimento pelvico determinano le capacità orgasmiche e un buon tono aiuta ad aumentare la sensibilità nell'area perineale. Nel maschio le contrazioni muscolari favoriscono l'erezione, il coito e l'emissione del liquido seminale.

E' importante conoscersi...

## Hai mai fatto l'AUTOESAME VULVARE?

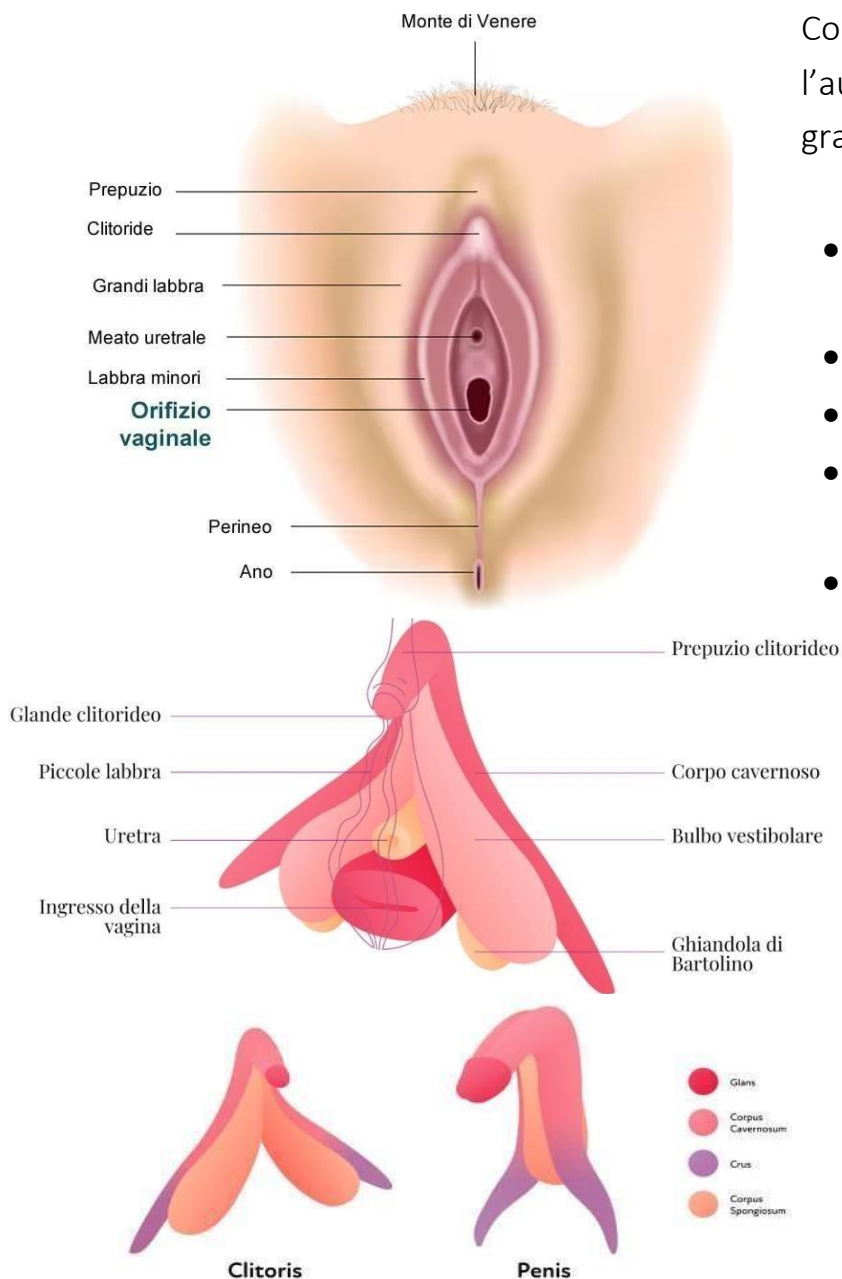
Sai attivare il Pavimento Pelvico?

Prova a fare finta di trattenere la pipì mentre stai leggendo questa guida oppure immagina di avere una ciliegina tra le labbra e di volerla risucchiare all'interno del canale vaginale. Se senti muoversi qualcosa sono i tuoi muscoli pelvici!

Se fai fatica potrebbero essere deboli o molto contratti ed è indicata una valutazione specifica.

L'autoesame vulvare invece è uno strumento di diagnosi precoce!

Solo il 15% delle donne identifica correttamente l'ANATOMIA VULVARE.



Conoscere il proprio corpo attraverso l'autoerotismo è ancora oggi un grande tabù ma:

- Migliora la percezione e l'immagine del proprio corpo
- Contribuisce a rilassare i muscoli
- Alleviare lo stress
- Aumentare l'autostima e l'umore
- Favorire il sonno

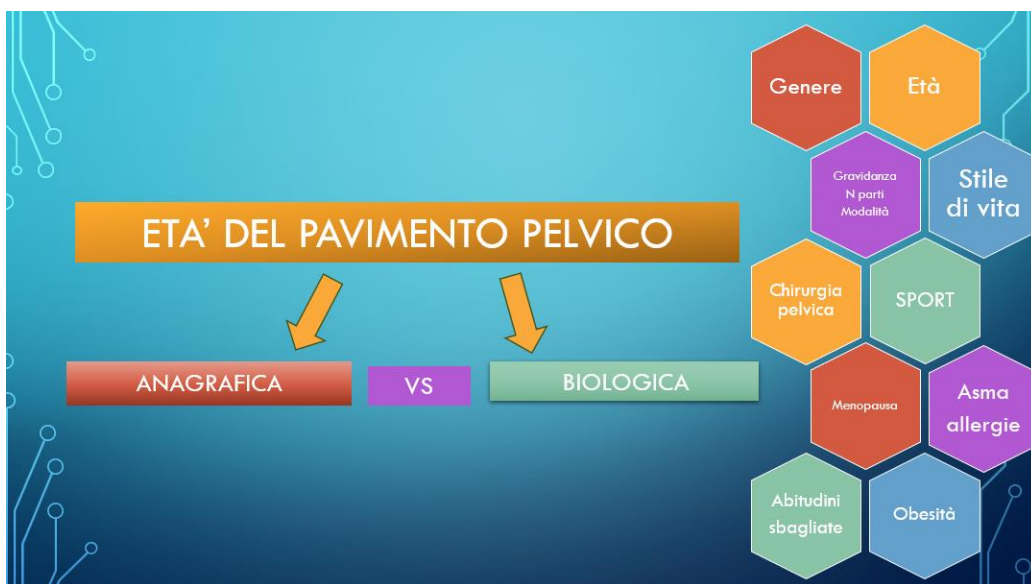


# ESISTE UN'ETA' DEL PAVIMENTO PELVICO?

## ETA' BIOLOGICA VS ETA' ANAGRAFICA

L'età biologica del Pavimento Pelvico non coincide mai con l'età anagrafica della persona. Sono tanti i fattori che possono influenzare negativamente il Pavimento Pelvico.

**Fattori di rischio:** età della persona, sport ad alto impatto (salti, pesistica, crossfit, danza), menopausa, gravidanza/parto, disturbi respiratori come asma, chirurgia pelvica, **ABITUDINI COMPORTAMENTALI SBAGLIATE** (fare pipì in squat, fare pipì preventiva, spingere molto per evacuare....)



Il primo passo importante verso il pieno **Benessere Pelvico** è conoscere le corrette abitudini comportamentali da avere nel rispetto di questa zona.

**LO SAPEVI CHE ABBIAMO ABITUDINI SBAGLIATE?**

- ❌ Non fare pipì in posizione di Squat!
- ❌ Non spingere quando fai pipì!
- ❌ Non spingere troppo per evacuare!
- ❌ No pipì preventiva!
- ❌ Non trattenere a lungo la pipì!
- ❌ Non lavare spesso la vulva!

The infographic also features an illustration of a woman in a red and white striped shirt and purple skirt sitting on a toilet. Below this, two diagrams compare 'partially open' (UNHEALTHY, marked with a red X) and 'fully open' (HEALTHY, marked with a green checkmark) toilet postures.

## NON FARE PIPÌ IN SQUAT

Si tratta di un'abitudine che moltissime donne hanno quando devono fare pipì in un bagno pubblico ma che può portare a disturbi urinari come, senso di incompleto svuotamento e disfunzioni pelviche, in quanto è un fattore di rischio per **Incontinenza Urinaria** e **Prolasso** degli organi pelvici.

In questa posizione infatti (squat) tutti i muscoli sono contratti, compreso il Pavimento Pelvico. Ne consegue che quest'ultimo non riesce a rilassarsi come dovrebbe avvenire durante la minzione e la donna sarà costretta a spingere per fare la pipì.

La spinta a lungo termine può sfiancare e indebolire le fibre muscolari portando ad incontinenza e prolasso, inoltre la vescica potrebbe non svuotarsi bene del tutto determinando un senso di incompleto svuotamento.



Tra le strategie da adottare ti consiglio di passare al **CONO PIPÌ** per fare pipì da in piedi come un Uomo (lo trovi anche su Amazon); esistono sia in silicone quindi riutilizzabili dopo l'uso, oppure di carta, in versione usa e getta.

Oppure utilizza fazzoletti e/o copri water per sederti in maniera igienica sul water.

## NON SPINGERE PER FARE PIPÌ

Non è fisiologico spingere per fare pipì, quindi non andare di fretta, non spremere il flusso velocemente fuori e non spingere fuori le ultime gocce per sentirti svuotata meglio, perché questa abitudine può indebolire le fibre muscolari predisponendo al rischio di Incontinenza Urinaria e Prolasso.

Se fai fatica a far partire il getto di pipì ti consiglio di prendere un respiro profondo diaframmatico ovvero gonfiando la pancia e pensando di portare l'aria fino all'ingresso dell'uretra. Questo rilasserà il tuo Pavimento Pelvico e avvierà la minzione senza bisogno di spingere!



## NON SPINGERE PER EVACUARE!

La stitichezza è un fattore di rischio per Incontinenza Urinaria e Prolasso. Chi spinge tanto per evacuare rischia di indebolire sempre l'amaca muscolare pelvica. Possiamo adottare diverse strategie:

1. Intanto prova ad utilizzare un **panchetto** perché va a modificare l'anatomia, favorendo l'allineamento verticale del retto, in questo modo la gravità aiuterà a portare le feci all'uscita.
2. Tieni i **piedi lontani e le ginocchia attaccate**, questa posizione delle gambe favorisce l'apertura della parte inferiore del bacino, in particolare dell'ano.

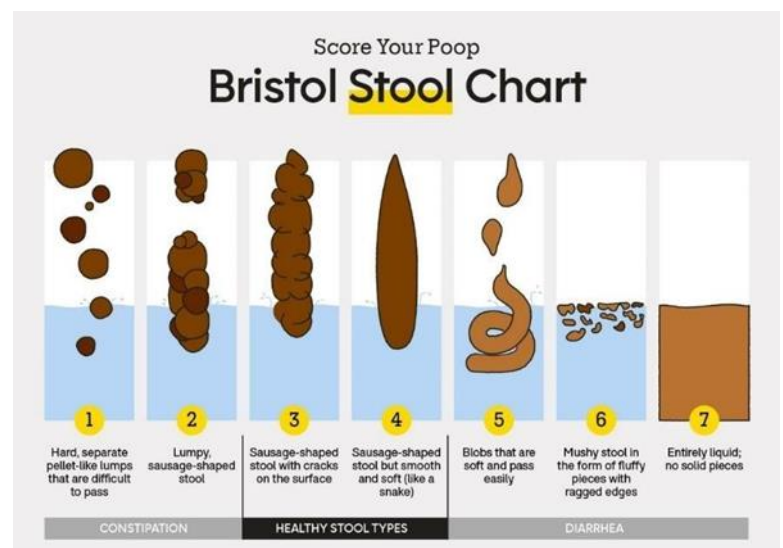


3. La **respirazione** è importante! Non spingere mai in apnea perché ciò crea un forte aumento di pressione a livello pelvico e può peggiorare anche eventuali emorroidi. Ti consiglio di spingere in espirazione ma ancora meglio **SOFFIANDO DENTRO IL PUGNO DI UNA MANO**. Soffia nel pugno come se stessi soffiando dentro una cannuccia molto stretta, sentirai attivarsi la parete addominale e generare una spinta evacuatoria. Questa è quella giusta nel rispetto del tuo Pavimento pelvico.

Lo sapevi che esiste una scala di valutazione riguardo alla consistenza delle feci?

E tu dove ti classifichi?

Mantieni le feci morbide attraverso una corretta idratazione ed alimentazione!



## NON FARE PIPÌ PREVENTIVA!

**Non fare pipì se non ti scappa veramente!** Ad esempio non farla per sicurezza prima di uscire di casa o prima dell'attività sportiva per avere la vescica vuota.

La vescica è come se fosse un palloncino, man mano che i reni filtrano i liquidi si riempie di urina, gonfiandosi ed espandendosi grazie alle sue capacità elastiche. Quando inizia a essere piena il cervello ci informa che è ora di svuotarla!

Se io faccio pipì prima che la vescica mi dia il segnale che è piena, quindi prima che abbia raggiunto il suo stato di pienezza, a lungo termine riduco le sue capacità elastiche, ovvero la abito a non espandersi più. Ne consegue che la vescica diventa più piccola, meno elastica e riduco le sue capacità di trattenere pipì.

Quest'abitudine infatti è un fattore di rischio che può portare ad **aumentata frequenza minzionale**, ovvero faccio troppo frequentemente pipì durante la giornata o addirittura mi devo svegliare di notte per farla, e **urgenza minzionale** ovvero quel sintomo per cui all'improvviso vengo colta dal desiderio impellente e urgente di urinare impossibile da contrastare e in cui può verificarsi anche la perdita involontaria di urina.

## NON LAVARE SPESSO LA VULVA!

**La Vagina è autopulente** quindi non serve lavarla internamente; per quanto riguarda la vulva, bastano **2 volte al giorno** di cui 1 con un detergente intimo specifico. Quindi non lavartela ogni volta che fai pipì o troppo frequentemente, perché in questo modo danneggi la tua flora vaginale che ti protegge dall'aggressione di eventuali patogeni.

## **Perché nessuno parla di queste cose?**

Questa regione anatomica è avvolta ancora oggi da molti tabù, in quanto coinvolge spesso funzioni corporee legate alla sfera intima e sessuale, considerate imbarazzanti o private.



# Quando il Pavimento Pelvico è sano?

1. **Forte:** capace di contrarsi agli aumenti di pressione (colpo di tosse, starnuto ecc...) e trattenere lo stimolo urinario anche quando molto forte e urgente.
2. **Elastico:** permettendo il passaggio della testa del bambino durante il parto naturale e di avere rapporti sessuali senza dolore
3. **Capace di rilassarsi:** permettendo la minzione, l'evacuazione e di avere rapporti non dolorosi

Queste 3 qualità devono accompagnare la Donna in qualsiasi momento della sua vita, dall'adolescenza, all'età fertile, al pre/post parto fino a prima e dopo la menopausa!

## PREVENZIONE

La conoscenza dello stato muscolare/funzionale del nostro Pavimento Pelvico è molto importante e ogni Donna dovrebbe fare un Check preventivo.



## Quali sono i campanelli d'allarme per una Disfunzione del Pavimento Pelvico?

### SINTOMI URINARI

- Incontinenza urinaria (da sforzo o urgenza), in cui si verifica la perdita di pipì al colpo di tosse, starnuto, risata, sollevamento di oggetti pesanti, attività sportiva.
- Ritenzione urinaria (sensazione di incompleto svuotamento)
- Aumento della frequenza minzionale (>7 pipì al giorno)
- Nicturia (necessità di svegliarsi più volte di notte a causa dello stimolo urinario)
- Vescica iperattiva (stimolo urinario urgente ed impellente impossibile)

da rimandare)

- Cistiti ricorrenti o post coitali
- Prolasso organi pelvici
- Incontinenza urinaria post intervento di prostatectomia.

## SINTOMI SESSUALI e GINECOLOGICI

- Dolore ai rapporti sessuali (dispareunia)
- Dolore e bruciore all'ingresso vaginale (vulvodinia, vaginismo)
- Scarsa lubrificazione e secchezza vaginale
- Calo della libido e/o anorgasmia
- Disfunzioni sessuali maschili (eiaculazione precoce, disfunzione erettile)
- Sintomi legati alla menopausa (sindrome urogenitaria, atrofia vulvare, secchezza)

## SINTOMI COLON-PROCTOLOGICI

- Incontinenza gas e feci
- Stitichezza
- Defecazione ostruita
- Prolasso rettale
- Dolore anale

## SINTOMI DERMATOLOGICI

- Lichen vulvare
- Atrofia vaginale

**N.B.**

Per scoprire lo stato di Benessere del tuo Pavimento Pelvico, ti invito a fare il mio questionario online che trovi direttamente sul mio SITO:

[WWW.CHARLOTTEFISIOPELVI.IT](http://WWW.CHARLOTTEFISIOPELVI.IT)

Otterrai un punteggio a fine questionario indicativo di come sta il tuo pavimento pelvico.





# - Prenditi cura del tuo Pavimento Pelvico - BENESSERE PELVICO

## IL BEAUTY CASE



## DEL PAVIMENTO PELVICO



### OLIO PER AUTOMASSAGGIO

Indicato per il trattamento dell'ipertono pelvico, come nel caso della vulvodinia.



### LUBRIFICANTE

Scelto in base alle esigenze della donna. Esistono lubrificanti adatti a prevenire cistiti o ridurre il dolore nei rapporti e il bruciore intimo.



### CREMA BARRIERA

Se soffri di bruciori intimi e vulvodinia; combina un'azione lenitiva ad una idratante e nutriente, per contrastare la sensazione di prurito e fastidio intimo, mantenendo le parti intime idratate.



### VITAMINA E

Indicato in caso di secchezza, prurito o arrossamento genitale o perianale.

## COPPETTA MESTRUALE



Preserva la salute vaginale; i normali assorbenti possono creare un ambiente umido che favorisce la crescita di batteri e può aumentare il rischio di contrarre infezioni.

## CONI PER FARE PIPÌ IN PIEDI O KIT COPRI WC



Per evitare di fare la pipì sospesa (pratica dannosa per il pavimento pelvico) quando ci troviamo nei bagni pubblici.



## D-MANNOSEO per PREVENZIONE

Se soffri di Cistiti Ricorrenti e Infezioni Vaginali.



## PROBIOTICI

Per favorire l'equilibrio del microbiota intestinale. Migliorano le difese immunitarie, inoltre molti ceppi probiotici sono stati studiati come strumento per contrastare le infezioni genitali, come per esempio la candidosi vulvovaginale.

## PRODOTTI PER FAVORIRE IL TRANSITO INTESTINALE



Migliorano la consistenza delle feci rendendole più morbide e riducendo la necessità di spinta sul pavimento pelvico durante la defecazione. Inoltre contrastano il ristagno di feci dure nel retto che possono favorire la proliferazione di batteri.



## PRODOTTI SPECIFICI PER L'IGIENE INTIMA

Saponi specifici con PH in base all'età e creme idratanti/lenitive per i genitali esterni.

# Igiene Intima e Buone Abitudini

## Quale Detergente usare?



Evita saponi molto schiumosi e profumati...

La regola è una scegli un detergente che rispecchi il tuo **PH naturale!**

Lo sapevi che il **PH vaginale varia con l'età?**

Una ragazza in pubertà non utilizzerà il detergente di una donna in Menopausa perché i due PH sono completamente diversi!

1. **DURANTE L'INFANZIA:** serve un Ph neutro, mamme e bambine non devono avere lo stesso detergente!!
2. **DURANTE LA PUBERTA'** (9-15 anni): l'acidità aumenta a causa del cambiamento ormonale, serve un Ph 5,5 debolmente acido.
3. **IN ETA' FERTILE:** gli elevati livelli di estrogeni portano il Ph ad abbassarsi e il Ph dovrà essere intorno al 5/4,5
4. **IN MENOPAUSA:** il calo di estrogeni si accompagna ad una diminuzione dell'acidità e il Ph dovrà essere più basico >5, intorno al 6.

Se noti che il bruciore aumenta anche dopo il bidet, prova a lavarti solo con acqua o a ridurre l'uso del sapone intimo a una volta al giorno al massimo.

**LA VULVA è AUTOPULENTE** troppi lavaggi sono controproducenti! Evita il contatto della vulva con shampoo e/o bagnoschiuma. Asciugati tamponando delicatamente anziché sfregare, sia dopo il bidet che dopo la minzione.

## Quale tipo di Biancheria usare?

I **materiali naturali** come cotone e seta rappresentano i migliori tessuti per la biancheria intima. Il cotone è un tessuto traspirante che non irrita la pelle.



LA **VULVA RESPIRA** ED HA BISOGNO DI RESPIRARE ATTRAVERSO I TESSUTI! Utilizzare materiali sintetici è come chiedere alla nostra vulva di respirare in un sacchetto di plastica! Evita perizoma, body, collant

attillati perché esercitano una continua pressione sulla vulva. Ogni volta che ti è possibile resta senza slip! Dormire senza biancheria è un'ottima abitudine!

### N.B.

Se hai bruciori intimi vestiti in maniera comoda, preferisci gonne e vestiti ai pantaloni, specie se quest'ultimi sono attillati o presentano rigide cuciture sul cavallo. Inoltre evita biancheria colorata perché i tessuti sono trattati con sostanze chimiche che impregnano il colore ai tessuti.

## Quali Assorbenti usare?



Usa assorbenti esterni di cotone non trattato che non contengano deodoranti.

Vale la stessa regola degli Slip, quelli a base di plastiche non fanno respirare la vulva e possono favorire la proliferazione dei batteri. Gli assorbenti interni possono lasciare il residuo di fibre sintetiche che possono irritare la vulva.

PROVA CON LA **COPPETTA MESTRUALE**, soluzione ecologica che raccoglie e non assorbe e non interferisce con il ph vaginale

# Quali Lubrificanti utilizzare?



### A BASE SILICONICA

Ipoallergenico e non viene assorbito dalla membrana mucosa del rivestimento vaginale. Dura più a lungo rispetto a quelli a base acquosa, non può essere utilizzato con giocattoli in silicone, sono compatibili con i preservativi, rimozione e lavaggio più semplice, può macchiare le lenzuola.



### A BASE VEGETALE

A base Aloe può essere meno appiccicoso ma può interferire con il lattice, quindi è importante verificare la compatibilità con il singolo prodotto. Generalmente hanno proprietà lenitive, ottimi per chi soffre di irritazioni e/o problematiche pelviche come cistiti post coitali e/o fastidi e bruciori intimi.



### A BASE DI ACQUA

Sono simili alla lubrificazione naturale del corpo, asciuga più velocemente, compatibile con preservativi e sextoys, generalmente ha la lista di ingredienti più lunga, perchè possono contenere additivi che migliorano l'uniformità, l'idratazione e la resistenza alla contaminazione microbica.



### A BASE DI OLIO

Si consigliano solo oli a base vegetale come l'olio di cocco 100% biologico, ci vuole più tempo per lavarlo via dal corpo, non compatibile con preservativi/barriere in lattice, non adatto a chi è soggetto a infezioni da lieviti, idrata e migliora l'elasticità dei tessuti sensibili, non ci sono studi scientifici su come l'olio di cocco funzioni come lubrificante personale.



### MISTI /IBRIDI

Di solito sono una miscela a base di acqua con silicone, aloe o altro tipo. Dura più a lungo rispetto all'acqua pura, spesso ha l'aspetto di una lozione. Gli ibridi acqua-silicone durano più a lungo di quelli a base di acqua, ma non danneggiano i giocattoli in silicone.



## Perché usare un gel Lubrificante?

L'uso di un **gel lubrificante intimo** può aiutare a ridurre diverse problematiche legate alla secchezza e al disagio durante i rapporti sessuali o in altre situazioni. Ecco i principali benefici:

1. **Secchezza vaginale** – Può essere causata da cambiamenti ormonali (menopausa, allattamento, contraccettivi orali), stress o farmaci. Il lubrificante aiuta a ridurre attrito e disagio.
2. **Dolore durante i rapporti (dispareunia)** – La lubrificazione insufficiente può rendere il rapporto doloroso; un gel aiuta a ridurre la frizione.
3. **Prevenzione di irritazioni e microlesioni** – L'attrito eccessivo può causare piccoli tagli o irritazioni, aumentando il rischio di infezioni.
4. **Maggior comfort nell'uso di sex toys o preservativi** – Alcuni preservativi possono ridurre la lubrificazione naturale; un gel compatibile migliora la scorrevolezza.
5. **Facilitare esami ginecologici o l'uso di assorbenti interni** – Può rendere più confortevole l'inserimento di dispositivi vaginali.

Esistono diversi tipi di lubrificanti (a base d'acqua, silicone o olio) da scegliere in base alle proprie esigenze e compatibilità con preservativi e dispositivi.

Come puoi vedere ne esistono di varia natura, ti consiglio di prediligere sempre lubrificanti a base di acqua che vengono assorbiti dalla mucosa vaginale.

Puoi scegliere:

- **Lubrificante con acido ialuronico** (potente elasticizzante), indicato in Menopausa o post parto per elasticizzare cicatrici da parto
- **Lubrificante contenente D mannosio**: indicato in che soffre di cistiti post coitali o infezioni ricorrenti
- **Lubrificante contenente CBD**: un anestetico naturale derivante dalla cannabis che allieva il dolore, molto indicato in che soffre di dolore ai rapporti!

## **NO AI SALVASLIP!**

Se li usi per Incontinenza Urinaria è ora di smettere di “tamponare” in tutti i sensi questo sintomo la cui unica risoluzione è attraverso la riabilitazione del Pavimento Pelvico! Se li usi per le secrezioni vaginali, sappi che sono normali e coprire tutto il giorno la vulva con un tessuto sintetico crea un ambiente umido e favorevole per la proliferazione di batteri.

## **Le secrezioni vaginali sono NORMALI!**

Non c'è bisogno di mettere degli salvaslip. Il GEL/MUCO VAGINALE contiene diverse sostanze antibatteriche e che aiutano a combattere i patogeni: macrofagi, lattoferrina, zinco, lisozima, lattobacilli.

## **Fai la pipì dopo il rapporto!**

In questo modo disinfetti le vie urinarie riducendo il rischio di infezioni

## **Non rimandare lo stimolo della cacca!**

Se rimandi spesso lo stimolo quest'abitudine può portarti a stitichezza.

## **Non fare pipì se non ti scappa veramente!**

Come già spiegato la pipì preventiva porta a disfunzioni vescicali

## **Non assumere liquidi tutti in una volta!**

## **Non spingere quando fai pipì!**

## **Non fare pipì in posizione di Squat**

## **Non stare con le gambe accavallate!**

Se hai bruciore intimo persistente e/o dolore ai rapporti o soffri di vulvodinia, stare con le gambe accavallate può aumentare la contrattura muscolare e quindi peggiorare i sintomi.

# Il Ruolo della Fisioterapia nella Riabilitazione del Pavimento Pelvico

La **Riabilitazione Pelvica** è un approccio terapeutico fondamentale per il trattamento delle **disfunzioni del Pavimento Pelvico**, che possono coinvolgere problematiche urologiche, ginecologiche, andrologiche e proctologiche.

## Obiettivi della Riabilitazione Pelvica

L'obiettivo principale è migliorare la funzionalità muscolare del pavimento pelvico attraverso diverse tecniche, per ridurre i sintomi e migliorare la qualità della vita.

## Tecniche utilizzate:

1. **Chinesiterapia pelvica** (esercizi di Kegel): rinforzo o rilassamento muscolare
2. **Biofeedback**: monitoraggio elettromiografico per migliorare la consapevolezza muscolare
3. **Stimolazione elettrica funzionale**: utile per l'incontinenza e l'ipotonia
4. **Terapie manuali e miofasciali**: per rilassare le tensioni muscolari e migliorare la mobilità
5. **Educazione comportamentale e rieducazione minzionale**: per correggere abitudini scorrette
6. **Radiofrequenza (Vagycombi)**: utile per migliorare il trofismo e nutrimento dei tessuti in caso di secchezza vaginale e atrofia vulvo-vaginale che spesso caratterizzano la menopausa.
7. **Scollamento delle cicatrici**: tecniche per trattare cicatrice post parto da taglio cesareo o lacerazione spontanea vaginale.

La **Riabilitazione Pelvica** è un trattamento efficace, poco invasivo e con effetti benefici a lungo termine, spesso consigliato prima di opzioni chirurgiche o farmacologiche. Può essere utile sia per la prevenzione (es. post-partum, menopausa) che per il trattamento di patologie e sintomi già in atto.

## SEX TOYS

### Lo sapevi che si usano anche a scopo terapeutico?

Utili in caso di **ipertono/contratture** del Pavimento Pelvico con dolore alla penetrazione, rigidità del pavimento pelvico in Menopausa o in patologie come Lichen vulvare, vulvodinia. La Fisioterapista ti aiuterà a scegliere quello più adatto a te e ti indicherà il loro corretto utilizzo a scopo terapeutico.



### PERCHÈ LA VIBRAZIONE È UTILE?

La **vibrazione bassa e continua** riduce la sensazione di dolore lavorando su recettori specifici e favorendo il **rilassamento muscolare**.

Inoltre stimola un maggior afflusso di sangue nella zona, con miglioramento della **vascolarizzazione** ed apporto di ossigeno e nutrienti al tessuto; spesso infatti vengono consigliati anche a chi soffre di atrofia vulvo-vaginale.

### SE SI SCALDA È MEGLIO

Prediligi sex toys che si scaldano. Il calore ha un **effetto miorilassante** ed insieme alla vibrazione favorisce il rilassamento muscolare del pavimento pelvico.



### COME USARLI?

- Quando sei oltre l'ingresso, **massaggia** in diverse direzioni (diagonale, verso il basso, semicerchio)
- Un massaggio utile può arrivare a provocare un **fastidio tollerabile** (considera una scala di dolore di 4-5/10)
- Last, but not least; il **lubrificante** usane in quantità sufficiente.



## Conclusione

Prendersi cura del pavimento pelvico è un gesto di consapevolezza e amore verso il proprio corpo. Conoscere questa parte così importante del nostro organismo ci permette di migliorare il benessere intimo, prevenire disturbi e vivere con maggiore sicurezza e serenità.

Ogni piccolo passo nella cura del pavimento pelvico porta benefici a lungo termine. Che tu abbia iniziato questo percorso per curiosità, prevenzione o necessità, ricordati che l'ascolto del tuo corpo è il primo strumento di benessere.

Continua a dedicarti del tempo, a informarti e a mettere in pratica ciò che hai appreso. Il tuo corpo ti ringrazierà! 😊

## Contatti

❖ Dott.ssa Charlotte Boesebeck



*Fisioterapista esperta nella  
Riabilitazione delle Disfunzioni del  
pavimento pelvico e Master in  
Osteopatia nelle disfunzioni  
Neuromuscoloscheletriche.*

Cell: + 338 3484063

Sito: [www.charlottefisiopelvi.it](http://www.charlottefisiopelvi.it)

Instagram: @charlottefisiopelvi

Mail:

charly.boesebeck@gmail.com

Ricevo: RIMINI – RICCIONE –  
SANTARCANGELO DI ROMAGNA