Ipotono muscolare dopo il parto: i benefici degli esercizi di Kegel

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

La domanda

Dopo il parto ho perso tanta sensibilità nel rapporto, e anche mio marito sente molto meno. Esistono esercizi muscolari per migliorare il piacere sessuale?

I temi toccati

L’effetto tonificante degli esercizi di Kegel sui muscoli del pavimento pelvico
Le loro due principali indicazioni: insensibilità dopo un parto per via vaginale; incontinenza da sforzo associata a ipotono muscolare
Che cosa si deve fare per evitare che una sollecitazione eccessiva provochi dolore muscolare (“mialgia”)
L’opportunità di svolgere le prime sedute con l’assistenza di un’ostetrica o una fisioterapista
In quali casi gli esercizi di Kegel vanno evitati, e perché
Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute

© 2025 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org