

IL PERINEO, QUESTO SCONOSCIUTO

Il nostro stato di benessere è una sensazione in cui tutto l'organismo è in equilibrio e in armonia.

Una parte vitale ed energetica è rappresentata dalla nostra sessualità.

Una buona sessualità passa attraverso la conoscenza del corpo con cui viverla, nella consapevolezza di come si esprime e nella coscienza della potenzialità.

C'è una zona del nostro corpo fondamentale per il benessere psicofisico che viene sistematicamente ignorata, misconosciuta, maltrattata, anche se, in questo periodo storico sembra che se ne parli tanto, che tutti i tabù siano stati infranti e superati.

L'orgasmo si dichiara e se ne parla.

Anche del parto si parla tanto, come di tutta la violenza ostetrica ad esso connessa.

I ginecologi vedono sempre più spesso vulve depilate, piercing delle piccole labbra, decorazioni della vulva, cerette a triangolo, a farfalla, a rettangolo, come se le donne fossero molto preoccupate del look dei loro organi sessuali.

Nei film e in tv assistiamo a una sovraesposizione di organi genitali.

Sembrerebbe.

Perché in realtà nel mondo medico e nella nostra società definita "evoluta", vige ancora tanto silenzio e tanta ignoranza riguardo al pavimento pelvico e a quanto avviene nel nostro bacino.

Direbbe di sé il perineo...." appartengo a quella categoria di parti del corpo nate un po' sfortunate. Sono utile e lavoro tanto, ma spesso, per condizionamenti culturali, educazione o altro, non vengo considerato affatto, anche per tempi molto lunghi... a volte è come se non esistessi affatto."

Non è un caso che il nervo preposto alla sensibilità di buona parte del perineo e degli organi genitali si chiami "pudendo", dal latino "ciò di cui si deve avere vergogna.

E nella vergogna sono chiusi tutti i concetti e gli studi che riguardano bacino e pelvi, addirittura non in tutti i libri di anatomia è descritto nella sua interezza il clitoride, come se fosse un particolare di poca importanza.

E alle donne non si insegna, né nelle scuole, ma neanche nei corsi più specialistici, a conoscere e a prendersi cura di strutture anatomiche fondamentali per il nostro benessere.

Incontinenza urinaria da urgenza e da sforzo, vescica instabile, prolasso dell'utero e della vescica, stipsi, emorroidi, vulvodinia, vaginiti batteriche e micotiche, scivolamenti in basso della vescica urinaria (cistocele) o della parete dell'intestino retto (rettocele), sono tutte patologie che si potrebbero prevenire ed evitare con la giusta conoscenza, togliendo i veli a quello che ormai è un vero problema sociale.

Ma anche gli uomini non sono messi tanto meglio, perché se il 40% delle donne subisce danni iatrogeni durante l'assistenza al travaglio e al parto (manovra di Kristeller, manovra di Credè, episiotomie allargate, etc.), almeno un uomo su quattro deve essere operato di ernie inguinali, dopo i 50 anni, mentre aumenta la casistica di IPB (ipertrofie prostatiche benigne), con i problemi minzionali che ne conseguono e la percentuale di tumori, benigni e maligni, della prostata.

Tutto questo evidenzia un problema di eccesso di pressione a livello addominale.

A livello emozionale, così come l'utero è per la donna il centro della femminilità e la spia del suo rapporto con la maternità, in quanto figlia e in quanto madre, per l'uomo la prostata è il centro della virilità, la manifestazione nel corpo della sua realizzazione affettiva e professionale. Il corpo nelle sue manifestazioni ci parla di come ho vissuto quella parte, che ha una sua specifica funzione, pertanto se questa è bloccata, repressa, o conflittuale si evidenzia nella patologia.

Sistema nervoso centrale, sistema endocrino e organo lavorano in armonia per svolgere una funzione, quando questa viene a mancare il sovraccarico, o l'ipofunzione crea un'alterazione dell'omeostasi sino al sintomo stesso che la evidenzia

Perineo, questo sconosciuto.

La sua funzione riproduttiva è collegata alla nostra radice, al seme che diventa pianta, e a pianta che diventa frutto. La pianta cresce nel definirsi sempre di più nell'esperienza, di radicarsi sempre più in ciò che si è, forti e vitali. Io sono, mi permette di definire: tu sei.

L'unicità, nel rispetto dell'altro, permette di accogliersi, e di donarsi per ciò che si è!

Perineo è la regione muscolare situata nella parte inferiore del bacino, formata da una parte muscolare più interna, che sostiene i nostri visceri, collegata alla fascia peritoneale e una parte più esterna che collega il pube al coccige, creando un anello muscolare che abbraccia i nostri sfinteri.

Si crea una linea orizzontale che permette di accogliere il ventre, il respiro, in espansione ed apertura, e una linea verticale che sostiene e contiene. L'armonia è data da questo ritmo, scandito da una pulsione vitale ed energetica.

E' uno spazio delimitato dalla sinfisi pubica anteriormente, dal coccige posteriormente e dalle due tuberosità ischiatiche sui lati.

Le funzioni biomeccaniche del pavimento pelvico sono svariate: fornire sostegno agli organi pelvici-addominali (intestino, vescica, reni, utero e ovaie, prostata), resistere agli aumenti della pressione intra-addominale (dovuta a movimenti, sforzi, tosse, starnuti, travaglio di parto e parto, ecc.), mantenere la continenza degli sfinteri dell'uretra e dell'ano, permettere l'attività sessuale e riproduttiva.

Studi più recenti aggiungono altre funzioni a quelle precedenti: assistenza al diaframma nella respirazione, contributo alla stabilità della colonna vertebrale e al controllo posturale.

La Bioginnastica permette di ricontattare questa parte sentendone i confini, il respiro, il movimento, di sciogliere e scaricare i sovraccarichi, ritrovando intimità e forza.

Quello che non sappiamo è che parte del benessere degli organi pelvici è legata alla nostra capacità di "sentirne" le reazioni e di "percepirne" il messaggio.

L'aspetto terapeutico più importante è relativo ad un cambio di prospettiva: sentire il bacino, portarvi il respiro, conoscere i muscoli, assaporare la lentezza, amare veramente la nostra parte più intima di noi stessi...il rapporto è con noi stessi prima, tutto questo è alla base di una vita sessuale felice, dove emozioni e sensazioni possano finalmente fare la pace.

In una società come la nostra, dove è sempre più diffusa e frequente la sensazione di allarme, si sta sempre più cronicizzando un atteggiamento di difesa e di rigidità emozionale, volta a sentire sempre meno, nel tentativo inane di "non soffrire", che si traduce nel corpo nell'incapacità di vivere le proprie potenzialità e di nutrirsi del piacere del rapporto con l'altro.

Maria Pia Pandolfo ginecologa e medicina integrata

Stefania Tronconi diplomata I.S.E.F., Massofisioterapista, Insegnante di educazione motoria, Ideatrice della metodologia Bioginnastica®, Titolare Biostudio Jonas Faenza (RA)
e-mail: stefaniatronconi@bioginnastica.it

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/stefania-tronconi/>