

# Il Perineo di Coppia

Percorso di benessere in due incontri  
sulla salute del perineo di coppia

a cura dell'ostetrica Caterina Marin

SABATO 23 SETTEMBRE  
SABATO 7 OTTOBRE  
dalle 15,30 alle 17,30



CATERINA MARIN  
ostetrica e operatore shiatsu

Per info e prenotazioni:

320-3542637      Centro Olistico Airone  
333-4218300      Caterina Marin

## Cos'è il Perineo?

E' un insieme di muscoli, tessuti e legamenti che vanno a chiudere la parte inferiore della cavità addominale in una zona compresa tra il sacro, il coccige, il pube e gli ischi. I tre strati muscolari che lo compongono si trovano all'interno del bacino e hanno molteplici funzioni: sostengono i visceri addominali, il bambino durante la gravidanza, partecipano attivamente alla respirazione, sono fondamentali nell'assetto della postura.

Al suo interno si aprono gli orifizi: la vagina, l'uretra e lo sfintere anale, e questo ne fa un luogo di passaggi. E' coinvolto nella minzione, nella defecazione, nella gestazione, nel parto e nella attività sessuale. *Le molteplici funzioni del perineo richiedono elasticità, forza e consapevolezza.*

## A cosa serve la ginnastica pelvica?

Con la ginnastica pelvica è possibile recuperare un corretto ritmo respiratorio, una buona postura, una percezione dei muscoli pelvici per capire come utilizzarli nel quotidiano.

Durante i nostri incontri parleremo di come cambiare alcune abitudini scorrette, quali posizioni utilizzare per facilitare la defecazione, cosa fare durante la minzione, come sollevare un peso, o che strategie adottare prima di uno sforzo.

Parleremo di sessualità, parte integrante della nostra vita, perché il benessere sessuale fa parte di ogni persona. Andando ad elasticizzare, rendere forti ma flessibili i muscoli del perineo si percepiranno sensazioni più intense e si migliorerà l'irrorazione sanguigna e quindi l'eccitazione ed il piacere sessuale. Lasciemo scorrere le emozioni in un ambiente accogliente e protetto, perché il tuo perineo è la tua storia.

Porteremo rispetto all'intimità del tuo centro di energia e vita, perché il tuo perineo è il centro del tuo corpo e delle tue emozioni, e iniziare a prenderti cura di questa parte di te significa iniziare a volerti bene.