

La ginnastica pelvica per curare l'eiaculazione precoce

Autore: francesca

Data: 23 Febbraio 2010



span.c4 {color: #d30094;} span.c3 {line-height: normal; margin-top: 10px; color: #6f472d;} due terapeute che hanno fondato a Roma il primo centro dedicato a questo settore con tanto di **Pelvic Trainer**. Il successo è stato immediato e non c'è da stupirsi. La ginnastica pelvica sembra infatti

essere un toccasana per ridare vitalità ai rapporti in crisi e far aumentare il piacere sessuale sotto le lenzuola. La ginnastica pelvica nelle donne può aiutare a risolvere problemi come il [vaginismo](#), la [frigidity](#) ed il calo del desiderio sessuale, inoltre può essere un valido aiuto nel periodo successivo alla [gravidanza](#); ma è soprattutto negli uomini che ha avuto un enorme successo: sembra infatti che la ginnastica pelvica possa aiutare a risolvere il [problema dell'eiaculazione precoce](#)!

La ginnastica pelvica negli uomini permette infatti di migliorare la sensibilità, la tonicità e la contrazione dei muscoli pelvici portando grandi benefici ai problemi di erezione e di eiaculazione precoce. In generale la ginnastica pelvica combina esercizi veri e propri con tecniche di rilassamento che aiutano a [liberarsi dallo stress](#) e a [ritrovare la libido](#).

La prima fase della terapia viene chiamata **chinesiterapia pelvi-perineale**. Il nome è difficile ma in realtà si tratta di eseguire dei massaggi e dei semplici esercizi ginnici del perineo con l'intento di sviluppare la consapevolezza del proprio corpo. Un esempio? A quattro zampe e con i piedi uniti e leggermente sollevati da terra fate ondeggiare il bacino avanti e indietro per rafforzare i muscoli del pavimento pelvico.

I muscoli del **perineo** vengono sollecitati anche attraverso degli stimoli tattili e visivi, in questa fase l'uomo deve focalizzare la propria attenzione sui movimenti dei muscoli perianali per imparare a controllarli e a gestirli.

Infine nella ginnastica pelvica viene usata anche l'**elettrostimolazione**, utile per aumentare la forza dei muscoli del perineo.

Lo scopo finale della ginnastica pelvica è insegnare all'uomo a gestire l'intensità e la durata delle contrazioni dei suoi muscoli perianali, migliorando la sua vita sessuale. Certo anche la ginnastica pelvica non può fare miracoli ma, soprattutto se abbinata alle giuste [posizioni sessuali](#), può davvero aiutare gli uomini. Provare per credere!

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/coppia/la-ginnastica-pelvica-per-curare-leiaculazione-precoce/>

Generato il 30/04/2025