



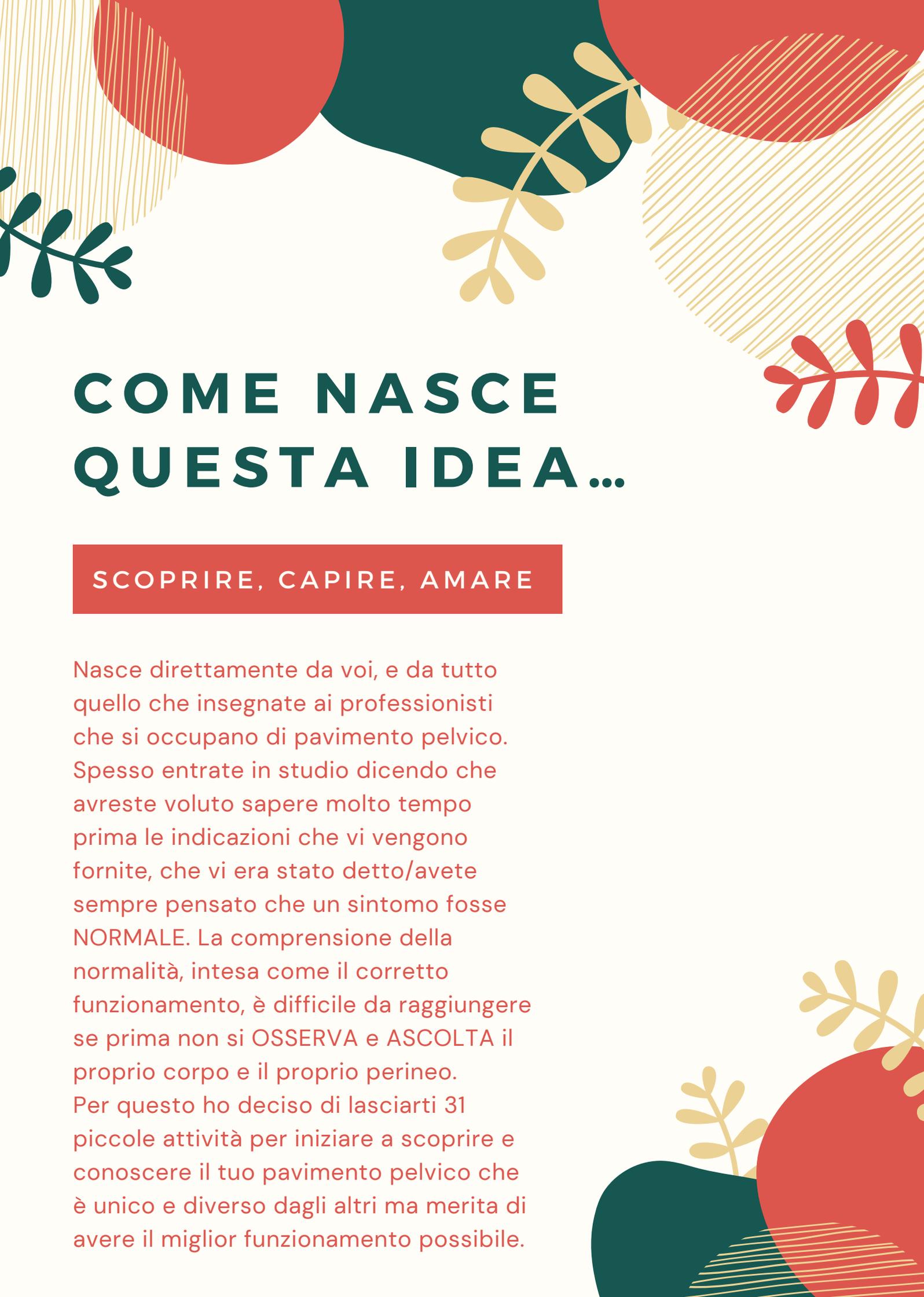
# IL MESE DEL PAVIMENTO PELVICO

UN'ATTIVITÀ AL GIORNO PER CONOSCERLO,  
RISPETTARLO, ESPLORARLO

**DOTT.SSA FISIOTERAPISTA  
GIULIA DARECCHIO**

**3386113768  
DARECCHIO.FT@GMAIL.COM**

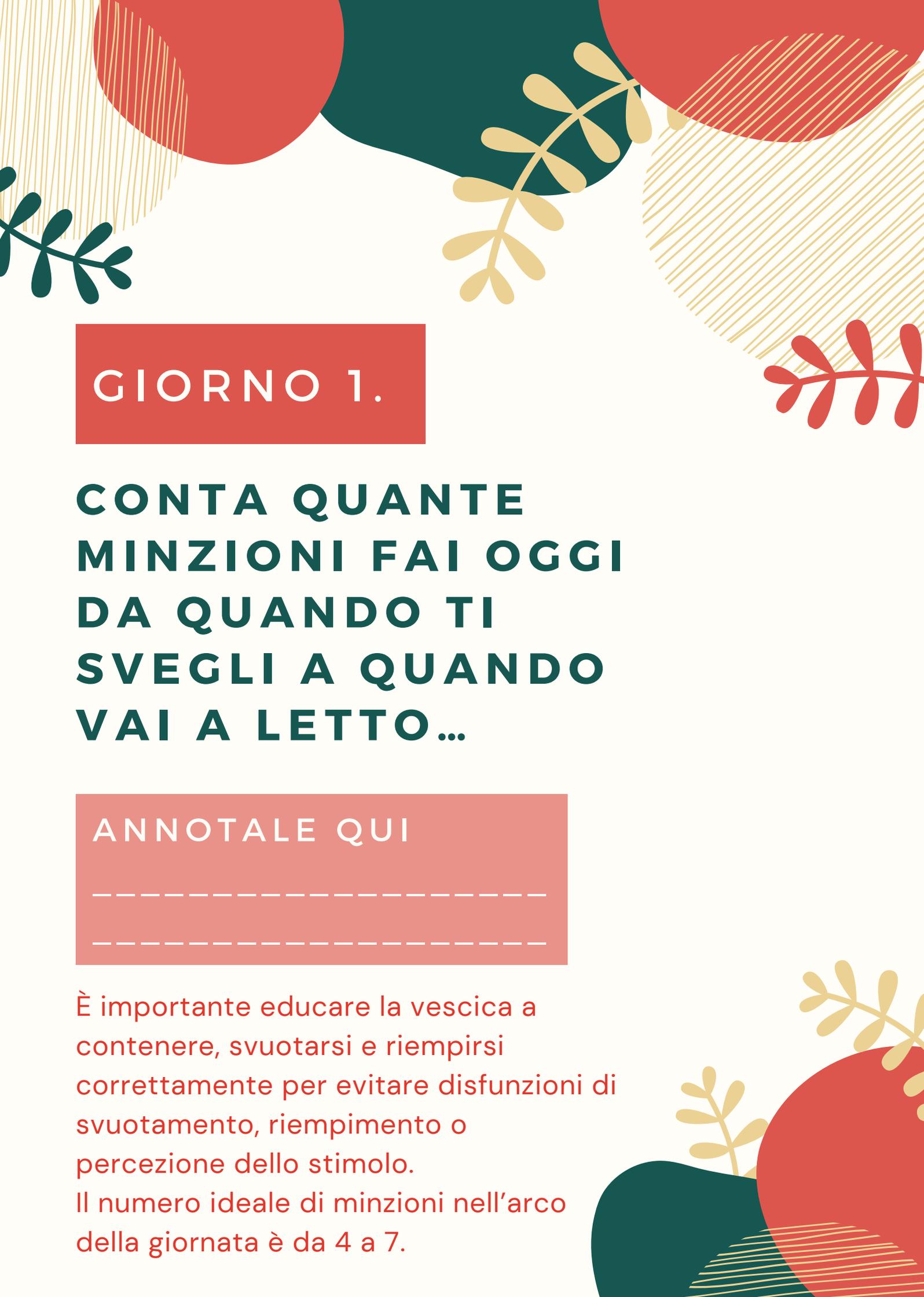
**REGGIO EMILIA  
PARMA**



# COME NASCE QUESTA IDEA...

SCOPRIRE, CAPIRE, AMARE

Nasce direttamente da voi, e da tutto quello che insegnate ai professionisti che si occupano di pavimento pelvico. Spesso entrate in studio dicendo che avreste voluto sapere molto tempo prima le indicazioni che vi vengono fornite, che vi era stato detto/avete sempre pensato che un sintomo fosse NORMALE. La comprensione della normalità, intesa come il corretto funzionamento, è difficile da raggiungere se prima non si OSSERVA e ASCOLTA il proprio corpo e il proprio perineo. Per questo ho deciso di lasciarvi 31 piccole attività per iniziare a scoprire e conoscere il tuo pavimento pelvico che è unico e diverso dagli altri ma merita di avere il miglior funzionamento possibile.



GIORNO 1.

**CONTA QUANTE  
MINZIONI FAI OGGI  
DA QUANDO TI  
SVEGLI A QUANDO  
VAI A LETTO...**

ANNOTALE QUI

-----

-----

È importante educare la vescica a contenere, svuotarsi e riempirsi correttamente per evitare disfunzioni di svuotamento, riempimento o percezione dello stimolo. Il numero ideale di minzioni nell'arco della giornata è da 4 a 7.





GIORNO 2.

## USA IL PANCHETTO PER IL WC DURANTE L'EVACUAZIONE...

DIMMI QUI COS'HAI  
NOTATO:

---

---

Il panchetto da wc ("squatty potty") permette di far rilassare la fionda pubo-rettale e, di conseguenza, facilita il posizionamento del canale rettale, aprendone l'angolo in modo da favorire la discesa delle feci e il rilassamento del pavimento pelvico.



GIORNO 3.

**OGGI PROVA A SOFFIARE  
DENTRO A UN PUGNO  
SEMI CHIUSO QUANDO  
DEVI “SPINGERE” PER  
EVACUARE...**

DIMMI QUI COS’HAI  
NOTATO:

-----  
-----

Soffiare nel pugno aiuta ad attivare correttamente il tarsverso dell’addome e produrre una spinta sicura per diastasi e pavimento pelvico, indirizzando le pressioni nel punto corretto con la giusta protezione.



GIORNO 4.

## STANOTTE DORMI SENZA MUTANDE...

DIMMI SE AL  
RISVEGLIO SENTI  
DIVERSAMENTE LA  
TUA VULVA:

---

---

Dormire senza mutande riduce il rischio di infezioni e recidive, di irritazione vulvare e migliora la traspirazione di cute e mucose.

Rimani senza mutande anche se utilizzi creme o ovuli





GIORNO 5.

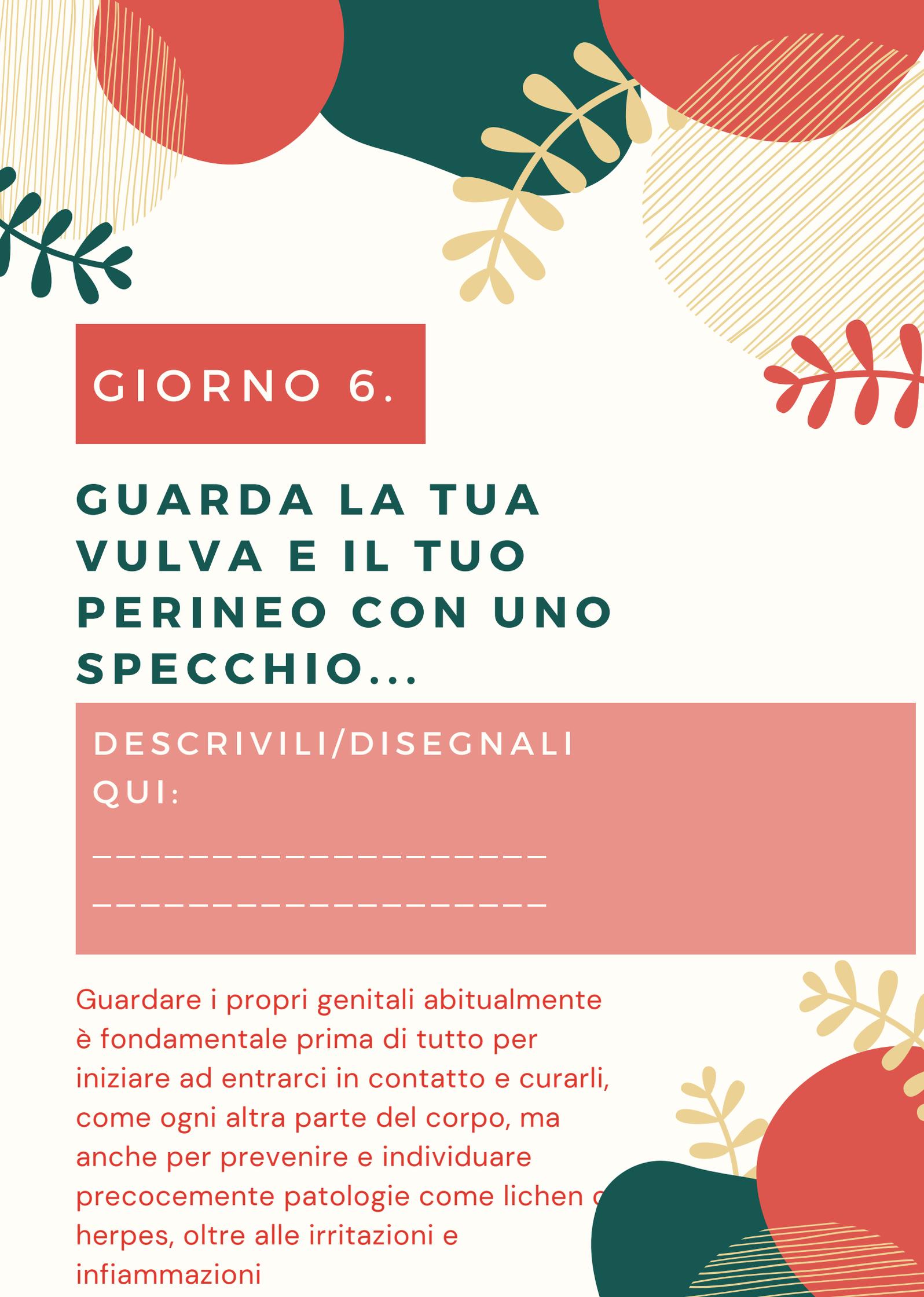
**OSSERVA IL COLORE  
DEL TUO SANGUE  
MESTRUALE, E COME  
CAMBIA NEL CORSO  
DEI GIORNI...**

ANNOTALO QUI

-----  
-----  
-----  
-----

Il colore del sangue ci può dire molto dello stato del nostro pavimento pelvico.

Se vuoi approfondire l'argomento rivolgiti a specialist\* nella armonizzazione del ciclo mestruale



GIORNO 6.

## GUARDA LA TUA VULVA E IL TUO PERINEO CON UNO SPECCHIO...

DESCRIVILI/DISEGNALI  
QUI:

-----  
-----

Guardare i propri genitali abitualmente è fondamentale prima di tutto per iniziare ad entrarci in contatto e curarli, come ogni altra parte del corpo, ma anche per prevenire e individuare precocemente patologie come lichen o herpes, oltre alle irritazioni e infiammazioni





GIORNO 7.

## ALMENO PER OGGI PROVA A NON ACCAVALLARE LE GAMBE...

LO FAI SPESSO? CI  
SEI RIUSCITA?

-----

-----

Accavallare le gambe è una posizione di chiusura che non stimola il rilassamento pelvico, aumenta lo stato di contrattura e tensione e non permette la corretta distribuzione del carico sul bacino, oltre a irritare e comprimere la vulva.





GIORNO 8.

**CONTA QUANTI  
LITRI DI ACQUA  
BEVI OGGI...**

ANNOTALI QUI

-----

-----

L'apporto idrico ideale giornaliero sarebbe di circa 2-2.5lt di acqua al di fuori dei pasti. L'acqua andrebbe assunta a piccoli sorsi e frequentemente.

L'ultimo sorso di acqua andrebbe bevuto a cena, poi sarebbe sconsigliato bere ancora (soprattutto le tisane) per tutelare il sonno e il lavoro renale





GIORNO 9.

**CONTA QUANTE  
VOLTE LAVI I TUOI  
GENITALI CON IL  
DETERGENTE...**

ANNOTALE QUI

---

---

I genitali andrebbero lavati con un detergente apposito solamente una volta al giorno, e la doccia rientra in questo conteggio. I restanti lavaggi andrebbero fatti solo con acqua tiepida.

Anche durante il flusso mestruale valgono le stesse regole.





GIORNO 10.

## QUALI MUTANDE INDOSSI OGGI?

DIMMELO QUI E DIMMI  
QUALI USI  
FREQUENTEMENTE

---

---

Il cotone e i materiali naturali sarebbero l'ideale per la nostra vulva e il nostro perineo: favoriscono la traspirazione, riducono infezioni e irritazioni





GIORNO 11.

**SAI DIRE A\* TU\* PARTNER  
O A TE STESSA COSA TI  
PIACE? SCOPRITI E INIZIA  
A PROVARE**

SCRIVI COSA TI PIACE, COSA  
COMUNICHI E COSA VORRESTI  
COMUNICARE

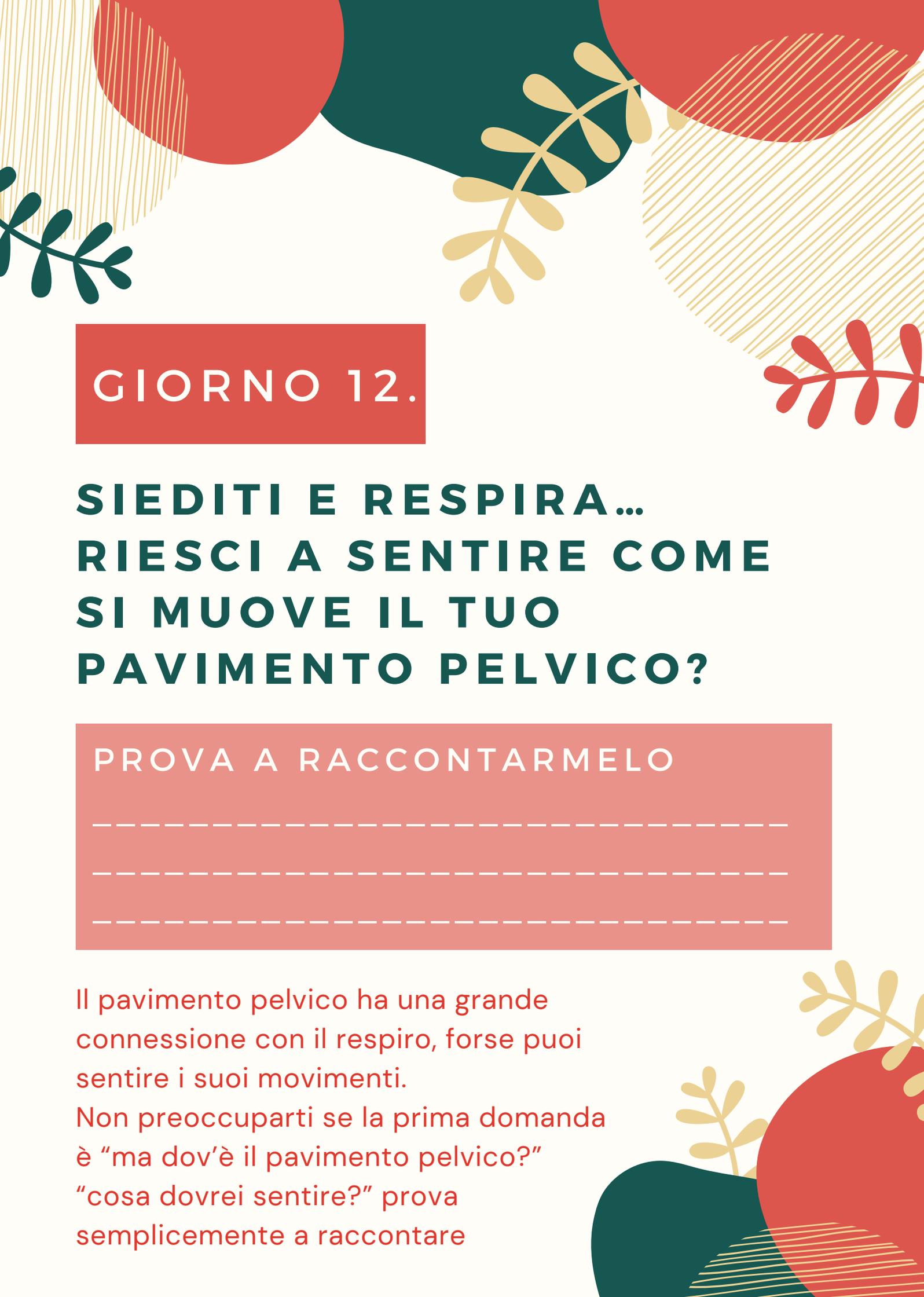
-----

-----

-----

La sessualità è piacere e divertimento,  
e va scoperta passo dopo passo.  
Masturbati, comunica, chiedi, proponi,  
scopri... niente è scontato o sbagliato,  
la base di tutto è il consenso.





GIORNO 12.

**SIEDITI E RESPIRA...  
RIESCI A SENTIRE COME  
SI MUOVE IL TUO  
PAVIMENTO PELVICO?**

PROVA A RACCONTARMELO

-----  
-----  
-----

Il pavimento pelvico ha una grande connessione con il respiro, forse puoi sentire i suoi movimenti.  
Non preoccuparti se la prima domanda è "ma dov'è il pavimento pelvico?"  
"cosa dovrei sentire?" prova semplicemente a raccontare



GIORNO 13.

## PROVA A OSSERVARE LE TUE FECI E DIMMI QUALI SONO...

TYPE 1



TYPE 3



TYPE 5



TYPE 2



TYPE 4



TYPE 6



TYPE 7



ANNOTALO QUI

---

---

La forma e la consistenza delle feci dice molto sulla salute del nostro intestino, sulla presenza di costipazione o infiammazione e di conseguenza ci guida nella valutazione del pavimento pelvico



GIORNO 14.

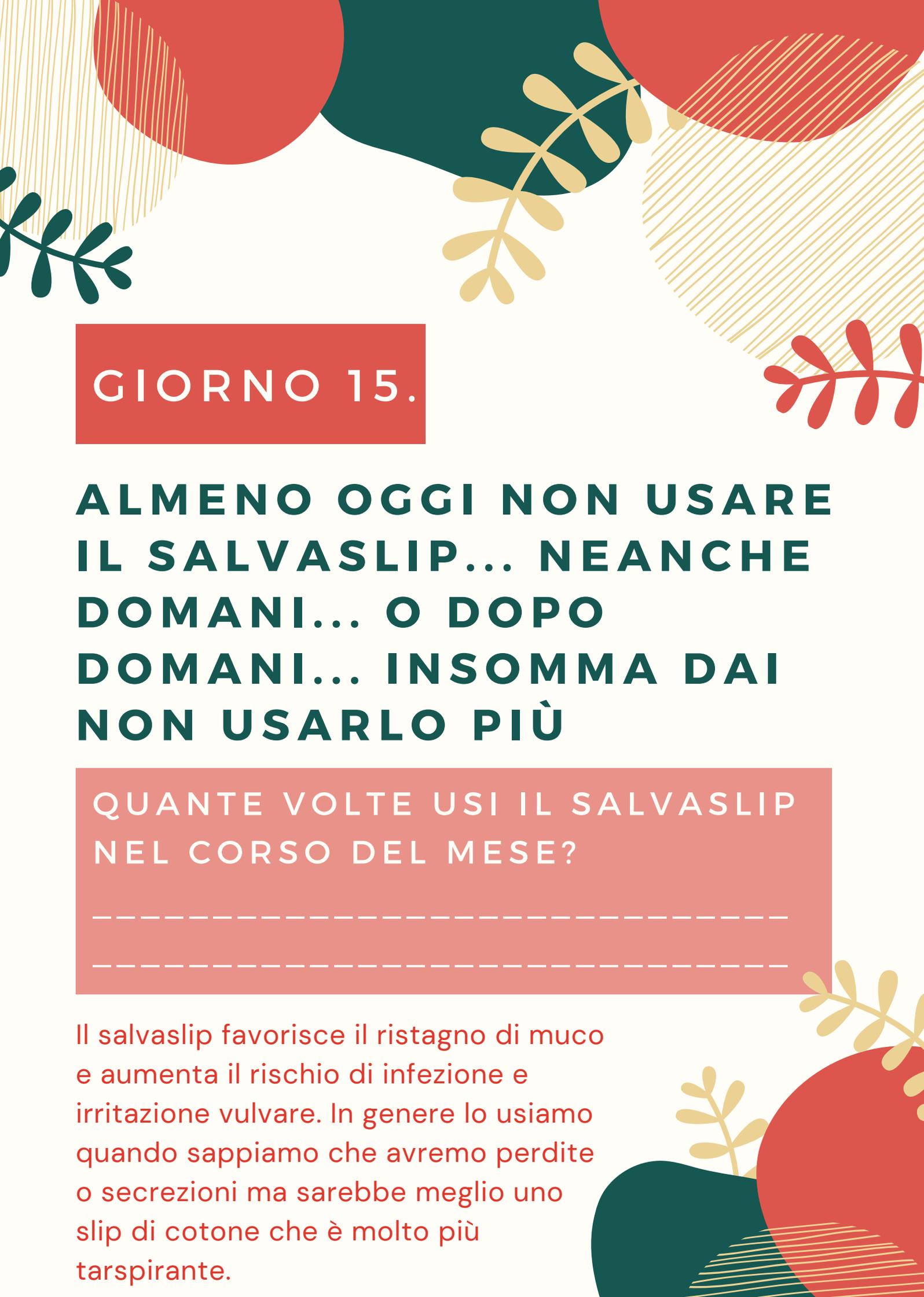
**PROVA A DIRMI IN CHE  
FASE DEL CICLO  
MESTRUALE SEI SULLA  
BASE DEI TUI SINTOMI...**

PROVA A RACCONTARMELO

-----  
-----  
-----

iniziare a comprendere i cambiamenti del proprio corpo, correlati a ormoni e ciclicità, è un passo fondamentale per entrare in comunicazione e contatto con il proprio corpo ma soprattutto con la propria componente più profonda.





GIORNO 15.

**ALMENO OGGI NON USARE  
IL SALVASLIP... NEANCHE  
DOMANI... O DOPO  
DOMANI... INSOMMA DAI  
NON USARLO PIÙ**

QUANTE VOLTE USI IL SALVASLIP  
NEL CORSO DEL MESE?

-----

-----

Il salvaslip favorisce il ristagno di muco e aumenta il rischio di infezione e irritazione vulvare. In genere lo usiamo quando sappiamo che avremo perdite o secrezioni ma sarebbe meglio uno slip di cotone che è molto più tarspirante.





GIORNO 16.

**DIMMI IL PH DEL TUO  
DETERGENTE INTIMO E  
QUELLO DELLA TUA  
VAGINA...**

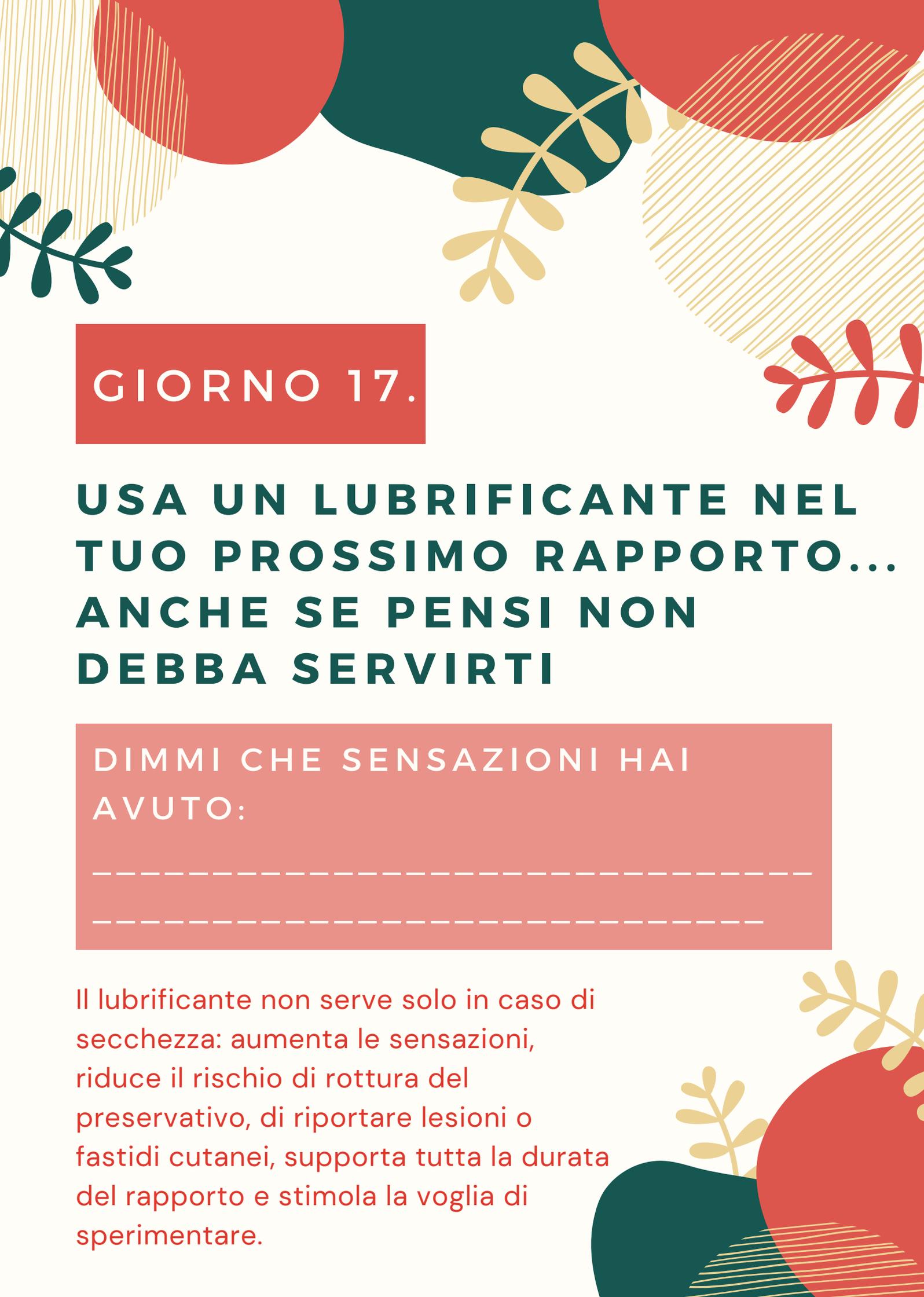
SCRIVILI QUI:

-----

-----

Il pH vaginale varia nel corso della vita e, di conseguenza, anche quello del detergente consigliato:

- infanzia: pH 6-8 quindi detergente 5-7
  - maturità sessuale: pH 4-5 quindi detergente 3.5-5.5
  - menopausa: pH 6-8 quindi detergente 5.5-7
- 



GIORNO 17.

**USA UN LUBRIFICANTE NEL  
TUO PROSSIMO RAPPORTO...  
ANCHE SE PENSI NON  
DEBBA SERVIRTI**

DIMMI CHE SENSAZIONI HAI  
AVUTO:

-----  
-----

Il lubrificante non serve solo in caso di secchezza: aumenta le sensazioni, riduce il rischio di rottura del preservativo, di riportare lesioni o fastidi cutanei, supporta tutta la durata del rapporto e stimola la voglia di sperimentare.





GIORNO 18.

**SE OGGI FARAI SPORT,  
DIMMI SE TI CAPITA DI  
PERDERE QUALCHE  
GOCCIA DI URINA...**

SCRIVILO QUI, TI È MAI  
SUCCESSO IN PASSATO?

---

---

---

L'incontinenza da sforzo è uno dei disturbi che più frequentemente coinvolge il pavimento pelvico. Per questo è importante rieducarlo ma, prima di tutto, diventare consapevoli del fatto che non sia mai normale e da accettare.





GIORNO 19.

## NON TRATTENERE LA PIPÌ OGGI, NEANCHE UNA VOLTA...

CI SEI RIUSCITA? TI CAPITA  
SPESSO DI TRATTENERE?

-----

-----

-----

Rispettare gli stimoli vescicali e intestinali è fondamentale per mantenere un corretto rapporto di salute e collaborazione tra visceri e pavimento pelvico.

Le incomprensioni tra questi due sistemi possono essere rieducate.





GIORNO 20.

## SE NON L'HAI GIÀ FATTO PROVA LA COPPETTA MESTRUALE...

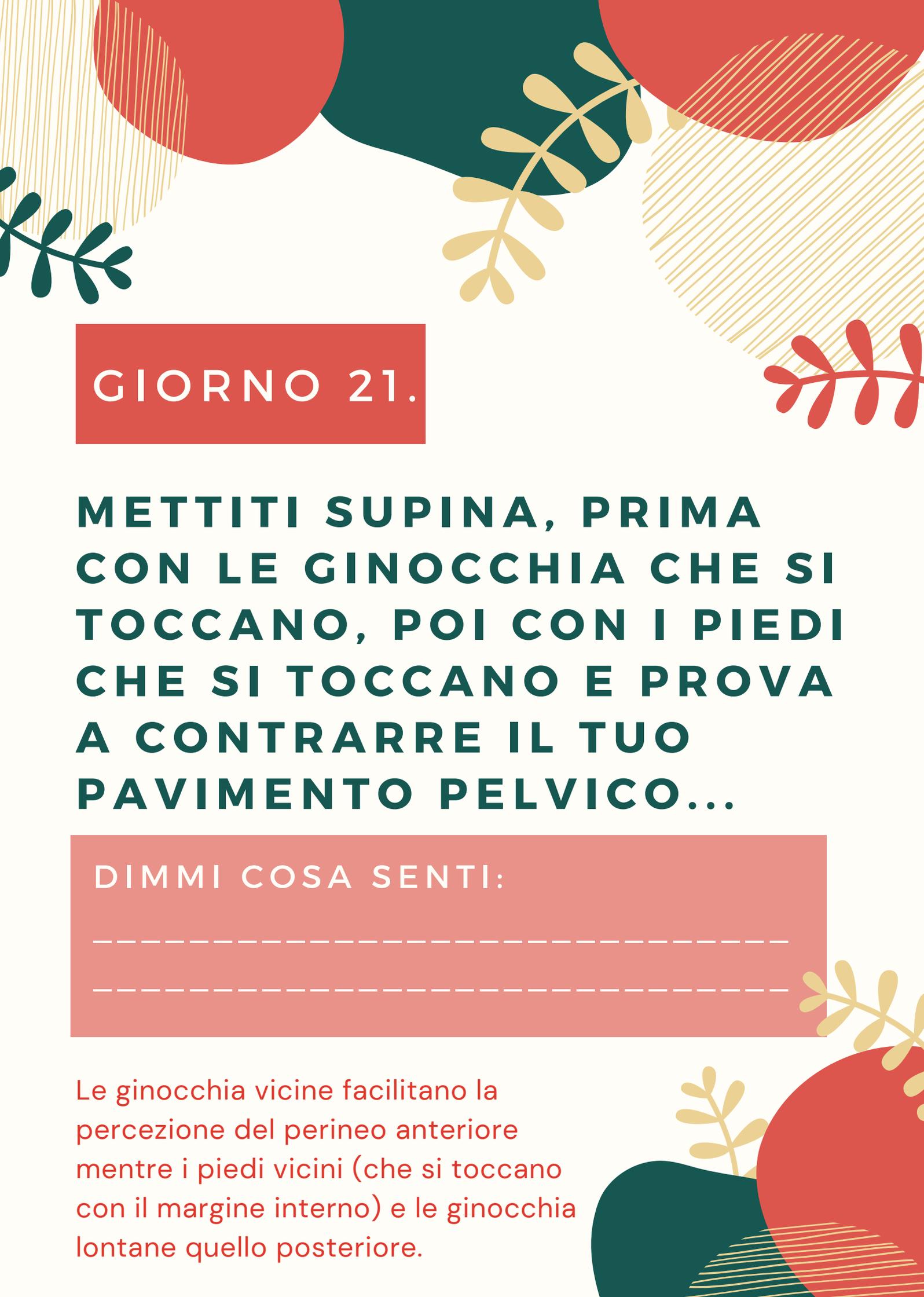
RACCONTAMI LA TUA ESPERIENZA  
PRESENTE O PASSATA:

---

---

---

Se non l'hai mai provata è il momento di farlo! Se invece l'hai usata ma non ti sei sentita a tuo agio non demordere e rivolgiti a un professionista per trovare quella più adatta e provare a inserirla insieme



GIORNO 21.

**METTITI SUPINA, PRIMA  
CON LE GINOCCHIA CHE SI  
TOCCANO, POI CON I PIEDI  
CHE SI TOCCANO E PROVA  
A CONTRARRE IL TUO  
PAVIMENTO PELVICO...**

DIMMI COSA SENTI:

---

---

Le ginocchia vicine facilitano la percezione del perineo anteriore mentre i piedi vicini (che si toccano con il margine interno) e le ginocchia lontane quello posteriore.





GIORNO 22.

**ESPLORA I TUOI  
GENITALI CON UN OLIO  
NATURALE DA  
MASSAGGIO...**

SCRIVI LE TUE SENSAZIONI:

---

---

---

Il contatto con il proprio pavimento pelvico e con la propria vulva è essenziale per la comprensione del pavimento pelvico e soprattutto per iniziare a distinguere le sensazioni che possono attraversarlo





GIORNO 23.

**SE PROVI UN  
QUALUNQUE TIPO DI  
DOLORE PELVICO... NON  
È MAI NORMALE**

PROVA A RACCONTARMELO

-----  
-----  
-----

Il dolore pelvico è sempre segno di una disfunzione, è il segnale che qualcosa nel nostro corpo non ha la possibilità di lavorare come dovrebbe.

La sessualità è divertimento, piacere e gioia, non è in nessun modo correlata al dolore e dolore **può essere trattato.**



GIORNO 24.

**GUARDA IN CHE FASE  
DEL CICLO MESTRUALE  
SEI E POI GUARDA LA  
FASE LUNARE...**

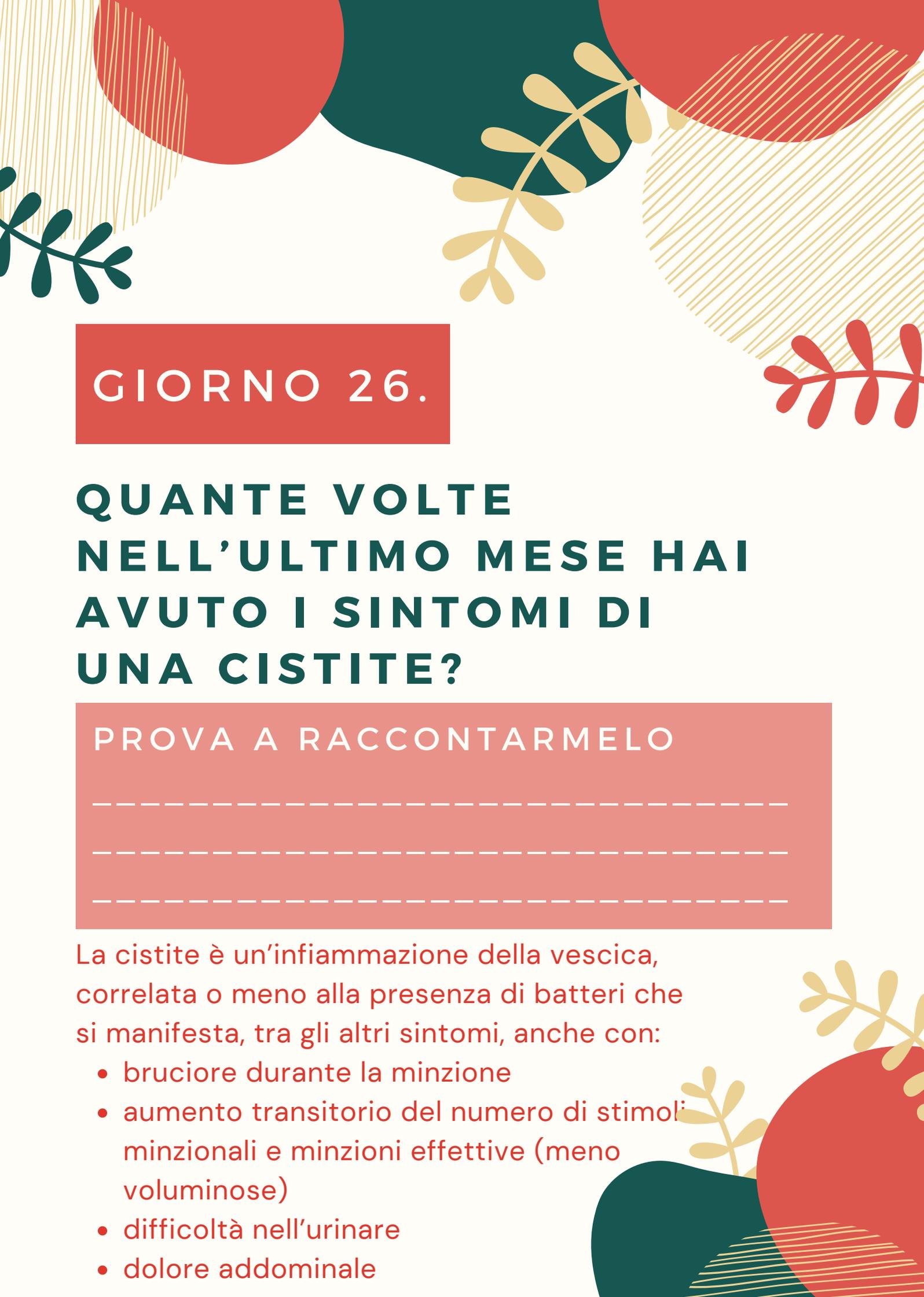
APPUNTALO QUI E CONTROLLA  
NEI MESI SUCCESSIVI:

---

---

---

La ciclicità della donna e l'energia femminile sono strettamente connesse alla luna e ai suoi cambiamenti. Forse anche il tuo ciclo mestruale segue uno schema assieme alla luna.



GIORNO 26.

## QUANTE VOLTE NELL'ULTIMO MESE HAI AVUTO I SINTOMI DI UNA CISTITE?

PROVA A RACCONTARMELO

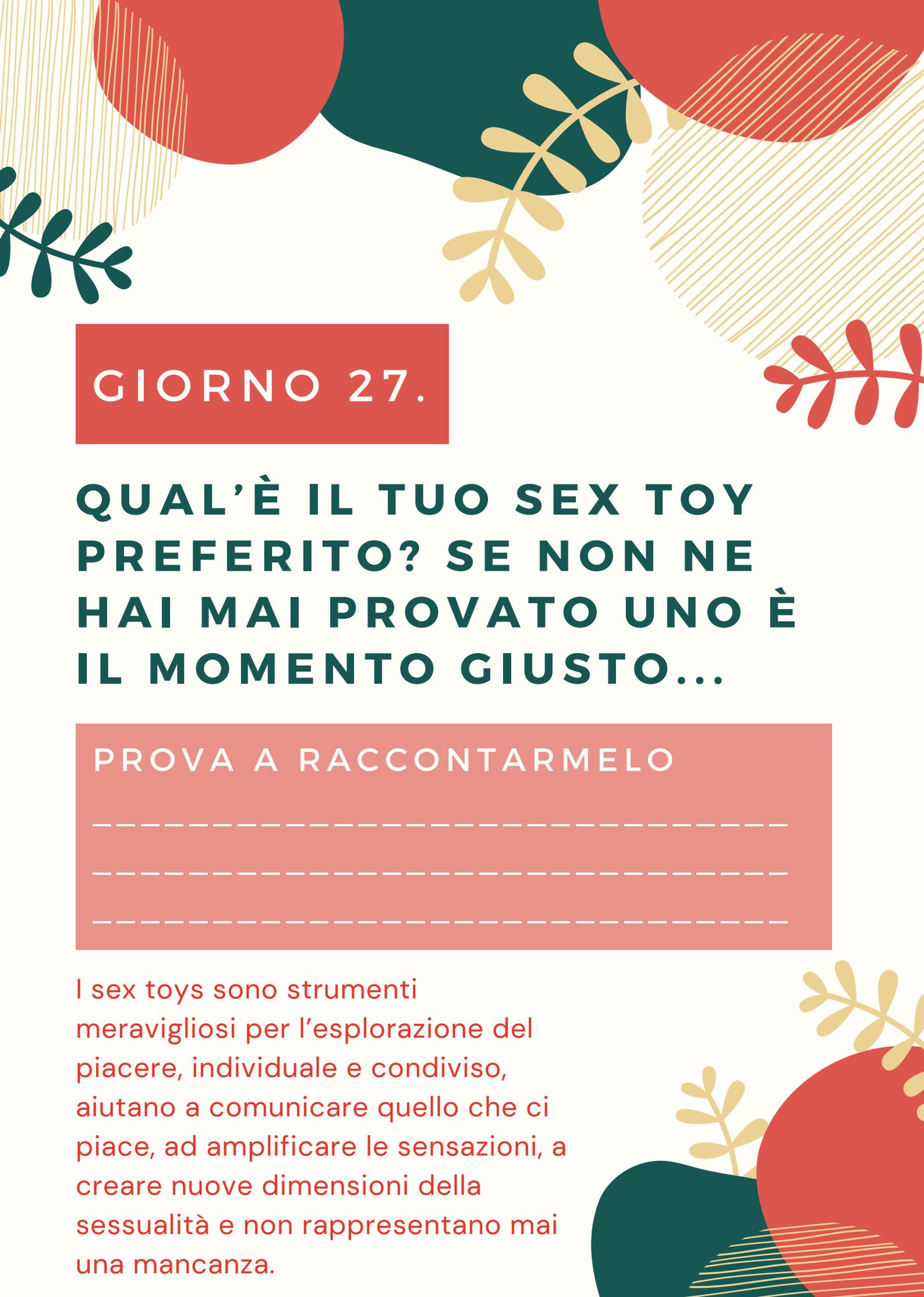
---

---

---

La cistite è un'infezione della vescica, correlata o meno alla presenza di batteri che si manifesta, tra gli altri sintomi, anche con:

- bruciore durante la minzione
- aumento transitorio del numero di stimoli minzionali e minzioni effettive (meno voluminose)
- difficoltà nell'urinare
- dolore addominale



GIORNO 27.

**QUAL'È IL TUO SEX TOY  
PREFERITO? SE NON NE  
HAI MAI PROVATO UNO È  
IL MOMENTO GIUSTO...**

PROVA A RACCONTARMELO

---

---

---

I sex toys sono strumenti meravigliosi per l'esplorazione del piacere, individuale e condiviso, aiutano a comunicare quello che ci piace, ad amplificare le sensazioni, a creare nuove dimensioni della sessualità e non rappresentano mai una mancanza.

GIORNO 28.

**PROVA LA  
POSIZIONE “HAPPY  
BABY” PER  
RILASSARE IL  
PERINEO A FINE  
GIORNATA...**



DIMMI LE TUE SENSAZIONI:

---

---

---

Questa posizione aiuta a rilassare e scaricare il perineo e la pelvi. Fai dei respiri profondi e ascolta il tuo pavimento pelvico.



GIORNO 29.

**OGGI FUORI CASA SIEDITI  
PER FARE LA PIPÌ, NON  
FARLA IN SQUAT...**

CI SEI RIUSCITA? DI SOLITO  
COME FAI PIPÌ FUORI CASA?

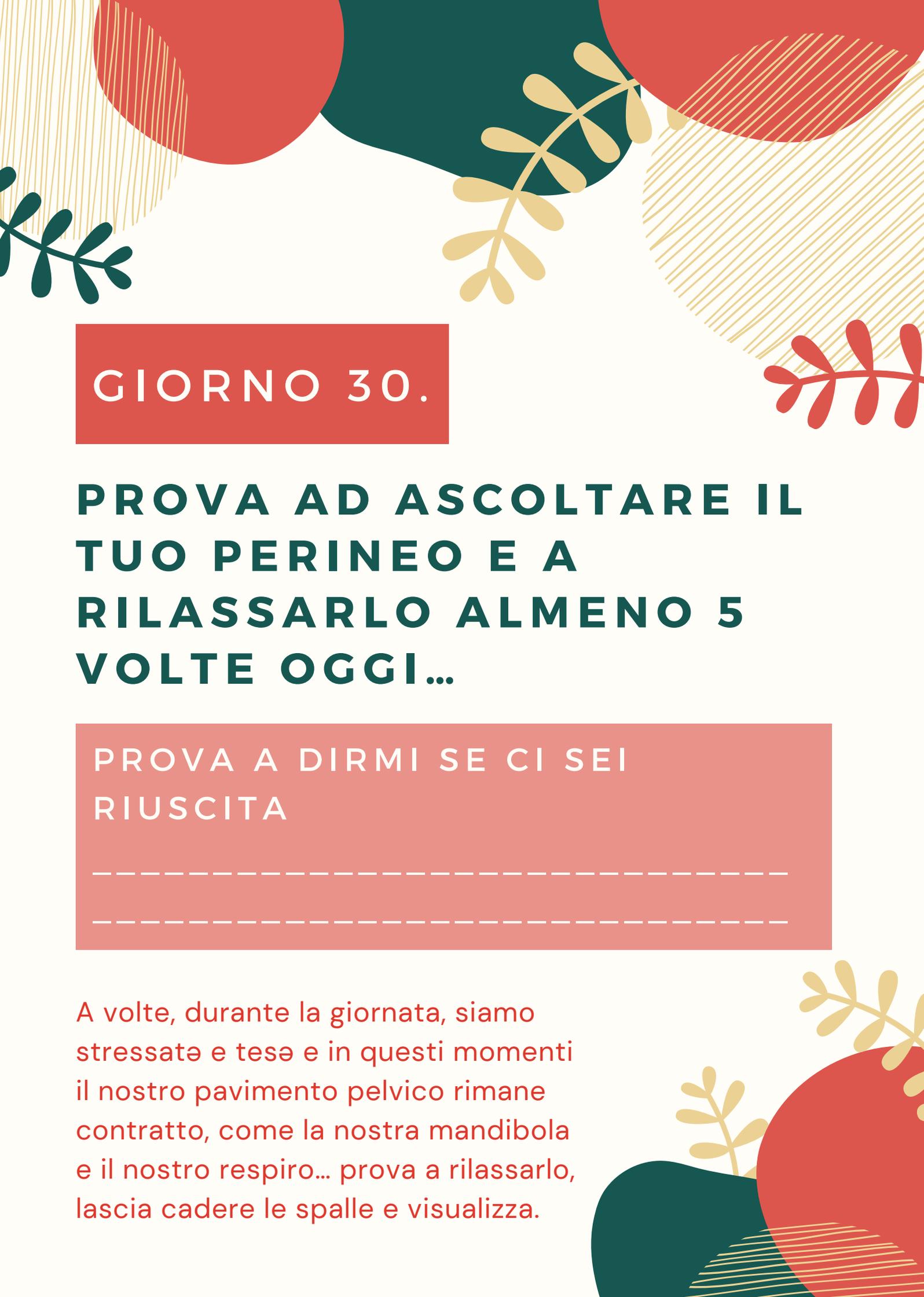
-----

-----

-----

Anche fuori casa abituati a fare pipì appoggiandoti al wc, piuttosto porta delle salviettine per igienizzare o prediligi la turca, ma evita la pipì in squat perchè stimola la contrazione del pavimento pelvico e ostacola la minzione.





GIORNO 30.

**PROVA AD ASCOLTARE IL  
TUO PERINEO E A  
RILASSARLO ALMENO 5  
VOLTE OGGI...**

PROVA A DIRMICI SE CI SEI  
RIUSCITA

-----

-----

A volte, durante la giornata, siamo stressatə e tesə e in questi momenti il nostro pavimento pelvico rimane contratto, come la nostra mandibola e il nostro respiro... prova a rilassarlo, lascia cadere le spalle e visualizza.





GIORNO 31.

**SCEGLI UNA TUA  
PERSONALE  
VISUALIZZAZIONE E  
CONNETTITI CON IL TUO  
PAVIMENTO PELVICO...**

PROVA A DIRTÌ COSA SENTI:

---

---

---

Le visualizzazioni permettono di creare una sinergia tra la mente e il proprio pavimento pelvico, in modo da percepirlo e guidarlo anche senza vederlo: immagina qualcosa di dinamico, che cambia ed evolve con i tuoi tempi.



# SEI ARRIVATA ALL'INIZIO DI UN PERCORSO...

CURARE, ACCOGLIERE, CRESCERE

Spero che alla fine di questi 31 giorni tu possa aver anche solo in parte compreso quanto il pavimento pelvico sia presente e fondamentale nella nostra quotidianità e quanti aspetti della vita e della salute sono correlati a esso

Spero anche che scoprirlo ed esplorarlo sia stato in qualche modo divertente e illuminante, che possa averti regalato una nuova visione del tuo corpo e di quello che si muove al suo interno.

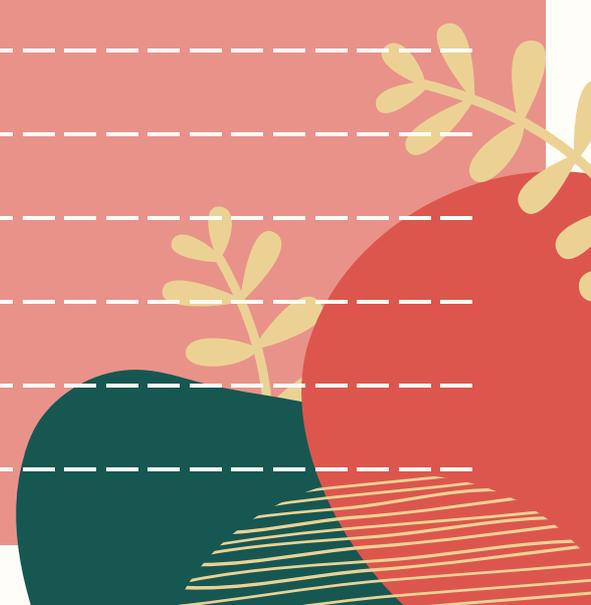
Lasciati muovere dall'istinto e dalla curiosità che tutto questo ti ha regalato, rispetta ogni segnale e accoglilo.



# NOTE E PENSIERI...



A large rectangular area with a light red background, containing horizontal dashed lines for writing notes and thoughts.





**GRAZIE PER  
ESSERTI  
ACCOMPAGNATA  
FINO ALL'ULTIMA  
PAGINA...**

SE DOVESSI AVERE BISOGNO DI  
UN SUPPORTO O DI UNA  
VALUTAZIONE DEL PAVIMENTO  
PELVICO TI ASPETTO IN STUDIO.

GIULIA