

La cura della frigidity con il Femtone

Il ruolo svolto dal Femtone nel nostro protocollo terapeutico della frigidity è fondamentale ed il successo della cura dipenderà dall'abilità del medico ad istruire la paziente al suo uso corretto e dalla volontà della donna ad eseguire a casa gli esercizi sessuologici che le verranno assegnati per un certo periodo di tempo.

Il Femtone è un dispositivo di gomma dura (lattice) di piccole dimensioni, con una forma particolare studiata per esercitare ed aumentare il tono dei muscoli che circondano la vagina: il pubo coccigeo ed il pubo rettale, ramo dell'elevatore dell'ano.

Dopo aver eseguito con il vaginometro la misurazione della forza contrattile dei muscoli del pavimento pelvico ed aver insegnato alla donna a muovere con esattezza il pubo coccigeo, il medico deve dedicare la sua cura a spiegare il corretto uso del Femtone.

Il Femtone non è in commercio in Italia e può essere procurato presso il nostro centro sessuologico, oppure ordinandolo negli Stati Uniti alla ditta produttrice la Tucson.

Esso è un esercitatore isometrico vaginale che aiuta a sviluppare una perfetta conoscenza della vera funzione degli sfinteri muscolari che circondano la vagina e ad irrobustire e dare tono a detti muscoli.

Quando i muscoli della cupola vaginale hanno un tono scadente, per una condizione fisica imperfetta, dovuta ai danni di un parto o ad atrofia dovuta all'età o soltanto a un non uso, l'apertura del diaframma pelvico comincia a divenire progressivamente più larga. Questi muscoli divenuti bassi possono provocare insensibilità durante i rapporti, mentre un tono buono può esaltare l'esperienza sessuale.

Il Femtone è stato ideato come uno speciale aiuto per ridare tono ai muscoli femminili ed è importante seguire queste istruzioni per elaborare un personale programma di esercizi.

I FASE – Riveste particolare importanza sviluppare una completa conoscenza di come contrarre volontariamente i propri muscoli perivaginali, che si attua in questa prima fase.

a) La donna deve giacere coricata in una posizione comoda che le permetta il massimo rilassamento.

b) Deve inserire lentamente un dito in vagina.

c) Tirare un profondo respiro e rilassare tutti i muscoli.

d) Cercare di stringere il dito con la vagina. Bisogna tentare di tirarla in alto come quando si interrompe il flusso dell'urina a metà della minzione.

L'addome, le cosce e le natiche devono essere molto rilassate. La donna deve percepire un leggero restringimento intorno al suo dito. In caso negativo bisogna continuare nei giorni successivi, fino a quando la donna non otterrà il controllo volontario del muscolo. Quando e non prima ella sarà in grado di ottenere un restringimento apprezzabile attorno al dito introdotto in vagina si potrà passare alla seconda fase.

II FASE –

Adagiarsi in una posizione comoda ed inserire delicatamente il Femtone nella vagina. Si raccomanda le prime volte l'uso di una soluzione lubrificante.

Una volta che il tutore è stato introdotto completamente in vagina tirare un profondo respiro e concentrarsi sul rilassamento dell'addome, delle natiche e delle cosce. Adoperando soltanto i muscoli che circondano la vagina stringere il Femtone e cercare di tirarlo verso l'alto. Non eseguire movimenti di espulsione o di spinta con l'addome, che deve rimanere rilassato alla pari di cosce e natiche.

Mentre si stringe eseguire due o tre respiri profondi.

L'obiettivo della donna deve essere quello di ottenere restringimenti isolati vaginali per 2/20 minuti a seduta.

Una volta raggiunto questo risultato bisogna ripetere le stesse contrazioni in un'altra seduta giornaliera.

Le contrazioni non devono essere faticose e vi deve essere un periodo di rilassamento tra ciascuna di esse. Come ogni volta che si adoperano muscoli non allenati si può provare qualche sensazione locale di fastidio o di dolore. Non bisogna allarmarsi perché l'esercizio ha semplicemente messo in funzione muscoli atrofici, ma con l'allenamento poco alla volta diverranno più forti.

Quando la donna sarà in grado di eseguire questi esercizi senza stancarsi per venti minuti ogni giorno con un buon controllo, sarà matura per passare alla terza fase. Spesso per raggiungere questo traguardo sono necessari parecchi mesi.

III FASE – Gli esercizi che saranno ora studiati serviranno a sviluppare la forza dei muscoli vaginali e sfrutteranno il potenziale isometrico del Femtone.

Introdurre il tutore

Respirare profondamente e concentrarsi sui muscoli che circondano la vagina. Stringerli il più forte possibile e trattenerli contratti per 10 secondi. Non bisogna trattenere il respiro, né tendere l'addome, né fare forza con le gambe o con le natiche. Comportandosi così si ottiene il massimo risultato dall'esercizio. Se si incontrano difficoltà è necessario ritornare alla fase precedente.

L'obiettivo della terza fase è che la donna faccia quante più contrazioni di 10 secondi è possibile, intervallate da un riposo di 10 secondi in due sedute giornaliere.

All'inizio si troverà l'esercizio molto faticoso, ma bisogna perseverare cercando di eseguire 50 – 100 intense contrazioni in ciascuna delle due sedute giornaliere, obiettivo che a volte richiede alcuni mesi per essere raggiunto.

IV FASE – La donna ha raggiunto oramai i suoi obiettivi e deve solo eseguire un programma di mantenimento per conservare i muscoli vaginali tonici ed in buona salute. Il Femtone sarà adoperato in 3 – 4 sedute settimanali per una serie di esercizi il cui numero varia molto da persona a persona. La donna può essere sicura di conservare una forma smagliante quando è in grado di eseguire in ogni momento da 50 a 100 energiche contrazioni con i muscoli vaginali.

Esercizi più evoluti

Per chi vuole ottenere risultati ancora più efficaci si consiglia, raggiunta la fase finale, di eseguire gli esercizi stando alzata, perché la stazione eretta richiede un forte tono muscolare e grande autocontrollo.

Manutenzione e precauzioni

Il Femtone può essere lavato con acqua e sapone dopo ogni seduta e deve essere considerato un oggetto assolutamente personale.

Non bisogna adoperarlo se la manovra provoca dolore, in tal caso consultare il ginecologo per identificare le cause della difficoltà di inserimento.

Risultati

Nel centro da me diretto abbiamo trattato, dal 1982 al 2005, 1386 donne affette da anorgasmia di grado diverso consigliando unicamente gli esercizi con il Femtone ed ottenendo ottimi risultati nel 75% dei casi.

Nello stesso periodo abbiamo trattate altre 1227 donne alle quali abbiamo affiancato anche una terapia farmacologia ed una terapia psicologica di sostegno, raggiungendo il 90% di risultati positivi, anche se dopo 6 mesi gli effetti della terapia perduravano soltanto nello 80% dei soggetti, a differenza dei risultati raggiunti con i soli esercizi con il Femtone, che sono rimasti stabili nel tempo.

Il tasso di abbandono della terapia è stato in entrambi i gruppi intorno al 20%.