

## IL PIACERE SESSUALE COME DIRITTO

*A Cosmodonna sex toys e cosmesi sensoriale per la riabilitazione del pavimento pelvico*

La **World Association for Sexual Health (WAS)**, con il documento *“Salute Sessuale per il Millennio”* ha promosso il **riconoscimento della Salute Sessuale** come **elemento chiave della salute**, il benessere globale e lo sviluppo socioeconomico del mondo e **dichiara che i diritti sessuali sono basati sui diritti umani universali** già riconosciuti nei documenti internazionali e regionali, nelle costituzioni e leggi nazionali, fra gli standard e i principi sui diritti umani e nelle conoscenze scientifiche relative alla sessualità umana e alla salute sessuale. A **Cosmodonna**, la fiera esperienziale dedicata all'universo femminile in corso al Brixia Forum di Brescia fino a lunedì 22 Aprile, non poteva mancare un approfondimento sulla **salute sessuale della donna** per una maggior consapevolezza del suo corpo in ogni fase della vita.

Chi è veramente consapevole di sé stesso? *“Credo che ogni giorno si acquisisca maggior consapevolezza del proprio corpo – spiega **Lucia Golden Pradelli**, educatrice ed esperta in educazione sessuale – nel 2024 ancora non c'è naturalezza nell'affrontare tutti i temi legati alla sessualità, non per spingere i giovani a fare sesso o conoscere meglio il loro corpo a livello anatomico, ma semplicemente per fornirgli gli strumenti per realizzare i propri desideri anche dal punto di vista sessuale attraverso un approccio cosciente”.*

Un primo grande cambiamento per il corpo di una donna è sicuramente la gravidanza *“che viene sempre vista come fisiologica e in cui si fanno solo ed esclusivamente visite ginecologiche – spiega **Elisa Rancati**, fisioterapista e specializzata nella riabilitazione del pavimento pelvico e consulente sessuale – dopo il parto spesso non viene più data importanza alla salute intima della donna e in poche si prendono cura della riabilitazione del pavimento pelvico”.*

Un aspetto fondamentale è aiutare le mamme ad essere preparate alla lunga maratona che porta alla nascita di un figlio nel miglior modo possibile, non solo dal punto di vista psicologico ma anche nel saper affrontare i cambiamenti fisici, emotivi e ormonali. Ma quali sono gli **strumenti che ogni futura mamma potrebbe utilizzare?**

*“I sexy toys possono aiutare la donna a preparare il pavimento pelvico attraverso, ad esempio, la vibrazione e il calore che aiutano ad allentare la muscolatura, soprattutto nel secondo e terzo trimestre, quando viene messa più in tensione e può causare dolore nei rapporti. Ricordiamo che la donna ha diritto ad avere piacere e un succhia clitoride, per esempio, potrebbe essere molto utile anche quando si ha un calo ormonale fisiologico”.*

Dalla gravidanza alla menopausa o premenopausa, un'altra fase ricca di cambiamenti per una donna *“la prima cosa da fare è sicuramente una buona valutazione ginecologica e del pavimento pelvico – spiega **Sabina Pelizzari**, fisioterapista esperta in riabilitazione del pavimento pelvico e consulente sessuale – che troppo spesso non conosciamo a meno che ci siano stati in precedenza dei problemi o un parto. Ancora troppe donne non sanno bene cosa sia il pavimento pelvico. È importante che ognuna*

**Testori Comunicazione**

Via Fiori Chiari, 10 - 20121 Milano

Tel. 02 4390230

[www.ufficiostampa.milano.mi.it](http://www.ufficiostampa.milano.mi.it)

[press@testoricomunicazione.it](mailto:press@testoricomunicazione.it)

*si guardi e comprenda il cambiamento che sta affrontando perché di fatto passiamo circa un terzo della nostra vita in menopausa, una fase da conoscere al meglio e vivere come un nuovo inizio.”*

*“Farsi seguire da un fisioterapista specializzato in questa fase – prosegue la dottoressa - permette di avere una visione d’insieme, ad esempio, da un punto di vista posturale, sportivo, di stile di vita quotidiano ma anche e soprattutto fisiologico. Purtroppo, questa figura professionale è ancora poco diffusa ma all’Università degli Studi di Roma Tor Vergata di Roma e alla Bicocca di Milano, stiamo formando persone qualificate per permettere ad ogni donna di prepararsi correttamente alla menopausa e viverla nel migliore dei modi”.*

Non solo consapevolezza, ma anche gesti concreti che ciascuna può fare per **una corretta riabilitazione**. *“I sex toys – conclude la fisioterapista - sono ottimi alleati delle donne, non solo per il proprio piacere, ma anche come device riabilitativi. La vibrazione e il riscaldamento dei tessuti possono aiutare a rilassare una muscolatura rigida, stimolare un’atrofia muscolare o anche riacquisire sensibilità a livello clitorideo”.*

Consigli, confronti e approfondimenti, **Cosmodonna** è una vera esperienza da vivere, dal fashion al beauty ma anche skin care e salute. L’unica fiera in Italia dedicata interamente all’universo femminile in programma al Brixia Forum di Brescia fino a lunedì 22 aprile.

SITO <https://www.cosmodonna.it/>

**La World Association for Sexual Health (WAS)** è un gruppo multidisciplinare a livello mondiale di società scientifiche, ONG e professionisti nel campo della sessualità umana che promuove la salute sessuale durante tutta la vita e nel mondo sviluppando, promuovendo e sostenendo la sessuologia e i diritti sessuali per tutti. Il WAS realizza questo attraverso azioni, creazione di reti, facilitazione dello scambio di informazioni, idee ed esperienze e progresso **su base scientifica** ricerca sulla sessualità, educazione sessuale e sessuologia clinica, con un approccio transdisciplinare. La Dichiarazione WAS di diritti sessuali sono stati originariamente proclamati al 13° Congresso Mondiale di Sessuologia di Valencia, in Spagna, nel 1997 e poi, nel 1999, una revisione è stata approvata a Hong Kong dall’Assemblea Generale della WAS e poi riaffermata nella WAS Dichiarazione: La salute sessuale per il millennio (2008). Questa dichiarazione rivista è stata approvata dal WAS Advisory Consiglio di marzo 2014.

**AREA FIERA** è una Expo Organiser nata nel 2008, da sempre con vocazione fieristica ha instaurato sin dai primi anni importanti relazioni con enti nazionali ed internazionali. Ha ideato e creato importanti marchi fieristici curandone l’intera organizzazione ed attualmente ha in portfolio oltre 1400 aziende attive. Oggi è composta da un team di professionisti in grado di ideare e lanciare nuovi brand, sviluppare campagne adv, fornire consulenza economica per creazione di eventi di grandi dimensioni.

**Testori Comunicazione**

Via Fiori Chiari, 10 - 20121 Milano

Tel. 02 4390230

[www.ufficiostampa.milano.mi.it](http://www.ufficiostampa.milano.mi.it)

[press@testoricomunicazione.it](mailto:press@testoricomunicazione.it)