

STUDIO GINECOLOGIA BATTAGLIA

Ecografia diagnostica

Specialista FMH Ginecologia & Ostetricia Operatorie
Medicina complementare integrata

Via Nassa 46 – 6900 LUGANO

Tel. 0041 91 9232242

Fax 0041 91 9227166

Via Cantonale 54 – 6983 MAGLIASO

Tel. **0041 76 5160300**

Fax 0041 91 6009092

Mail Address: levatrice@studioginecologiabattaglia.com

Web site: www.studioginecologiabattaglia.com

FB e Instagram: [studioginecologiabattaglia](https://www.facebook.com/studioginecologiabattaglia)



(Affrontare questa parte della vita femminile con il sorriso)

La menopausa con un sorriso



La salute psicofisica influenza la vita sessuale a tutte le età. Uno stile di vita sano (attività fisica regolare, dieta equilibrata, ecc.) è importante per tenere il corpo in forma. È essenziale prestare attenzione anche alla salute del pavimento pelvico: da una parte per prevenire l'incontinenza urinaria, dall'altra per favorire il piacere sessuale tonificando la muscolatura perineale.

Non dimentichiamo le buone abitudini anche per il nostro benessere mentale: *mens sana in corpore sano!*

Manteniamoci giovani dentro coltivando e condividendo interessi e passioni gratificanti.

La routine è la tomba dell'amore: è importante variare i rapporti, usare la fantasia e non disdegnare l'utilizzo di sex toys e lubrificanti.

Al contrario la pornografia diminuisce l'eccitazione mentale, fornendo una visione distorta del rapporto sessuale.

Essere felici è importante per vivere il sesso con gioia e piacere, mantenersi in buona salute è quindi la chiave di questo. Evitare gli stress, fare attività fisica, mangiare sano, evitare TV e computer, alcolici, fumo e droghe. Avere degli interessi e passioni che gratificano, leggere libri uscire con gli amici.

La pornografia diminuisce l'eccitazione mentale: da evitare. Fare sempre gli esercizi per allenare i muscoli perineali, importanti per aumentare le sensazioni di piacere genitale e avere orgasmi più intensi, ma anche per prevenire l'incontinenza urinaria.

A letto è importante giocare e divertirsi insieme: l'abitudine e la noia a letto non devono esistere, quindi variare i tipi di rapporti, usare anche sex toys e lubrificanti.