

Razones y medios para "alicatar" el suelo

De los músculos que menos ejercitamos, dejando de lado el cerebro, posiblemente uno de los que se lleva la palma sea el pubococcigeo, por encima incluso del auricularis posterior. Pero si bien podemos prescindir bastante de mover las orejas no parece que suceda lo mismo con el responsable de que no nos orinemos involuntariamente, de que no devenga un prolapso o de que el parto sea más sencillo.

El suelo pélvico es un conjunto de músculos, denominados genéricamente bajo un único nombre (pubococcigeo) pues operan normalmente de manera sincronizada. Se extienden desde la parte anterior de la pelvis, en el pubis, hasta el hueso coxis (en el sacro). Por encima de él, y sostenidos por éste, se encuentran órganos como el útero, la vagina o la vejiga en la mujer y la próstata (por citar uno) en los varones. Su debilidad, como hemos dicho, puede provocar incontinencia urinaria o fecal, al carecer de suficiente capacidad de presión sobre la uretra o dominio sobre el esfínter, puede facilitar el temido prolapso de útero (en el que literalmente el útero "cae" de su posición habitual al interior de la vagina), de la vejiga o del recto y dificulta, por la falta de control de las paredes de la vagina, el alumbramiento. Durante el embarazo, y debido al peso que debe soportar en el cuello del útero y en general en toda el área, éste músculo se resiente especialmente del esfuerzo sostenido derivado de la gestación, con lo que tras el parto estas anomalías pueden acentuarse.

Cuentan que los orientales (de los que Woody Allen dice que no miran, sino que sospechan) asisten a su médico cuando se encuentran bien, por el contrario, cuando enferman, dejan de pagarles sus estipendios por entender que han fracasado. Un elogio, a todas luces, de la medicina preventiva. Fue un austriaco, el Dr. Arnold Kegel y no un oriental (aunque como veremos estos también han tenido su aportación) el que ideó una serie de ejercicios

específicos para fortalecer esta musculatura. Por no extendernos mucho y habida cuenta de que hoy en día el conocimiento de su práctica está muy a mano (existen centros e información amplia sobre ellos), yo destacaría uno muy sencillo y discreto de que suelo hacer uso con frecuencia. Se trata de presionar en repetidas ocasiones el pubococcigeo como si quisiéramos retener la micción. La única dificultad de la práctica consiste en intentar aislar bien el músculo intentando no mover durante la práctica los abdominales, los muslos o las nalgas.

Hablábamos de los orientales y a ellos hay que volver para recuperar ese artilugio al que en nuestra cultura hemos dado el nombre de "bolas chinas", consistentes en un par de bolas (originariamente de marfil o hueso y rellenas de mercurio y en la actualidad de materiales sintéticos o de acero inoxidable para las más atrevidas) que se introducen en la vagina con el objetivo de ir las moviendo por entre sus paredes.

¡Qué ganas de reivindicar algo me están dando!!!

Nuestra cultura del comercio y del placer bajo control suele volcar al mercado estos "juguetitos" como elementos para el goce femenino, no como elementos de ejercitación del suelo pélvico. El argumento presupone una serie de cuestiones que implican que la vagina (tramo insensible donde los haya) posee la capacidad de estimular el orgasmo (apreciación que debemos en buena medida a otro gran austriaco Sigmund Freud), sólo con esto, tenemos el eje principal de argumentación del modelo coitocéntrico imperante que es infinitamente más reproductivo que placentero para la mujer (particularmente siempre he preferido el "cogito" al "coito", aunque en fin, de vez en cuando también me echo uno entre pecho y espalda).

Tengo una conocida que se jacta de poder hacer ritmos con el golpeteo de las bolitas mientras las sostiene en su vagina (y sonar suenan, no es que sea la "Marcha Radetzky", pero bueno...), de poder mover un pene en su interior haciéndolo circular sin que el propietario active uno sólo de sus músculos o de masturbarlo (más bien diríamos "vagiturbarlo") a voluntad. No es que esté mal eso, no, pero no sé, tiendo a ver un prototipo más de cómo adaptar la anatomía femenina al placer sexual masculino que una verdadera preocupación por el goce propio (aunque así nos lo vendan).

Como decía el sabio: lo bueno, si bien justificado, dos veces bueno.

Valérie Tasso
www.valerietasso.com

