

CURIOSA OTTIMISTA DINAMICA

Donna

moderna

IL FATTORE V
TUTTO A POSTO
LA SOTTO?

SARANNO FAMOSE
Desirée Popper
LA MIA VITA
DA FILM.
A LIETO FINE

CHERNOBYL
IO, SOPRAVVISSUTA
DUE VOLTE

RITORNO ALLA TERRA
IL BOOM
DEI CONTADINI
LAUREATI

Moda
T-SHIRT
PASSE-PARTOUT

Baciarsi toccarsi amarsi

*Le relazioni alla fine
del distanziamento*

1,50 € 21 APRILE 2022 - ANNO XXXV - N° 18

SETTIMANALE Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in
Abbonamento Postale - AUT. N° MIPR / LQ - NO / 198 /
A.P. / 2020 Periodico P.O.C. - Austria € 4,00. Belgio € 3,70.
Canada Cad 10,00. Canton Ticino CHF 4,30. Francia € 3,90.
Germania € 5,00. Liechtenstein € 4,00. MC, Doha d'Azur
€ 4,00. Portogallo (Cont.) € 4,00. Spagna € 4,00. Svizzera
CHF 4,40. UK GBP 3,40. Usa \$ 6,90.

Periodici S.r.l.



9 771120 502279

factor

come va LAGGIÙ?

Un po' di ginnastica. **I cosmetici giusti.** Qualche punturina se serve. Vademecum per una **"lei" sempre giovane.** A vantaggio del benessere **(e della gioia del sesso)**

di **Alberta Pianon**

QUANDO debuttò, nel 1996, in un teatro off neworkese, l'opera teatrale di Eve Ensler *I monologhi della vagina* fece scalpore. Oggi parlare del sesso femminile non è più un tabù. A Londra ha aperto un museo dedicato esclusivamente a vagine, vulve e anatomia ginecologica. Sui social impazzano account dedicati alle agguerrite femministe della generazione Z che non hanno problemi a parlare di sex toys e ciclo mestruale. Un aiuto a sdoganare l'argomento è arrivato anche dall'attrice Gwyneth Paltrow con il suo sito Goop, dove lei racconta quanto cure intime e buon sesso siano fondamentali per poter stare bene. Finalmente si dà la giusta importanza a questa parte femminile che no, non va mai e poi mai trascurata! E allora, via con le dritte.

LA SUA **BEAUTY ROUTINE**

Siamo sempre attente a curare la pelle del viso e del corpo, ma di che cosa succede laggiù ci dimentichiamo spesso. Male! Anche la zona V va preservata dall'invecchiamento cutaneo con cure attente. Lo sfregamento continuo della biancheria, le depilazioni, i pant skinny aderenti possono causare irritazioni e arrossamenti. L'errore più frequente di tutte? «Dare poca importanza al detergente



Avena e Prebiotico Detergente Intimo di **Bottega Verde** (13,50 euro) ha un'azione lenitiva.



Intimo Gel di **Euphidra** (da 9,99 euro, su Douglas.it), con amido di riso, idrata.



intimo» avvisa Mariuccia Bucci, dermatologa e presidente dell'Isplad. «Quelli troppo aggressivi possono essere la causa di secchezza e pruriti. Non solo: la sua formula andrebbe sempre diluita, mentre per praticità si utilizza direttamente puro». La scelta giusta? «Sono ok i prodotti non schiumogeni con pH leggermente acido, tra 4.5-5. Dopo i 40 anni, invece, quando le mucose diventano più delicate a causa delle variazioni ormonali, occhio anche alla texture. Quelle giuste sono le formule in olio arricchite con probiotici e sostanze come la calendula e l'aloè vera, che hanno proprietà calmanti» suggerisce Bucci. Detergente a parte, a una certa età è importante anche idratare e nutrire tutti i giorni la pelle, perché anche qui si perde turgore. «L'indicazione è di usare gel e sieri a base di acido ialuronico» consiglia Eleonora Iachini, ginecologa e medico estetico. «Perfette soprattutto le formule spray che hanno un alto grado di permeabilità. Vanno applicate partendo dal monte di Venere per poi scendere sulle grandi e piccole labbra. Bene anche i prodotti a base di vitamina E, molto efficace per mantenere l'elasticità dei tessuti».



Dopo la ceretta, Patch Parti Intime di **Ayay** (12 euro, 4 pezzi, su ayay.it) calma la pelle.

Nourish **Yspot** (25 euro) è un olio intimo con aloè vera e calendula.



La crema tonificante ed elasticizzante **Potacream** (40 euro, da Potafiori) contiene collagene ed estratto di orchidea.



LA GYM PER MANTENERLA TONICA

Quando pensi al fitness ti viene in mente la corsa o l'attività in palestra. Ma lo sai che si devono allenare anche le zone intime? Il focus è il pavimento pelvico, quell'insieme di muscoli, tra il pube e il coccige, che sostiene, circonda e protegge l'apparato genitale femminile. E che è fondamentale anche per una buona sessualità. Gli esercizi mirati sono quelli di Kegel: prendono il nome dal ginecologo statunitense che per primo riconobbe l'importanza della zona pelvica e sono facilissimi. Si tratta di eseguire contrazioni volontarie (proprio come faresti per controllare la pipì) seguite da pause di rilassamento, da ripetere più volte in più momenti della giornata. Esistono anche strumenti specifici per guidarti nella gym. Il più noto è Elvie Trainer, un dispositivo che ha vinto addirittura 12 premi. Si tratta di un elettrostimolatore che una volta introdotto in vagina (come fosse un assorbente interno) fa lavorare i muscoli e che, completato da una app, permette di controllare anche l'efficacia degli esercizi. Attente però. «La ginnastica pelvica può essere utile dopo una gravidanza o in menopausa, ma se non c'è una vera e propria esigenza non è necessaria. Anzi, potrebbe addirittura irrigidire troppo la zona» avvisa Eleonora Iachini. «Meglio evitare l'autodiagnosi e valutarne l'esigenza con la propria ginecologa».

Sei una fan della depilazione totale? Passa al laser: evita il rischio di irritazioni causate dai continui strappi



I RITOCCHINI SICURI

Dopo una certa età, può succedere che la vulva appaia come svuotata. In questo caso perché non chiedere al medico estetico un filler? «Quelli più adatti sono a base di acido ialuronico ad alto peso molecolare, cioè denso» spiega Iachini. «Si può intervenire sul monte di Venere per ridare rotondità alla zona, ma anche sulle grandi labbra per restituire pienezza. Il trattamento viene eseguito con una micro cannula in modo da distribuire bene il prodotto ed evitare troppe punturine, cosa che lo rende anche meno doloroso». Il risultato, però, non è permanente, dura dai 6 ai 12 mesi. «Se invece la pelle è diventata molto secca e rugosa, la soluzione più efficace è il laser CO2 frazionato: agisce in maniera selettiva, vaporizzando i primi strati della pelle per stimolare la produzione di nuove fibre di collagene ed elastina, in modo da levigare e tonificare i tessuti». In alcuni casi, il problema è l'inguine che si scurisce: la causa è il sommarsi, negli anni, delle depilazioni, ma anche l'età, che stimola l'iperpigmentazione. In questo caso ci vuole un peeling ad hoc. «Per lo sbiancamento delle parti intime è indicato quello a base di acido cogico dalle spiccate pro-

prietà schiarenti. È delicato, agisce in 10 minuti e, dopo poche sedute, riporta la pelle al suo colore originale».

UN BOSCHETTO ORDINATO

C'è la bikini che toglie il minimo indispensabile, la french che lascia una striscia rettangolare, la brasiliana che fa sopravvivere solo un mini triangolo di peluria: in ogni caso, la ceretta è la soluzione preferita per mantenere la zona in ordine. A volte, però, può provocare peli incarniti e follicoliti. «Se hai questa predisposizione, dopo l'appuntamento con l'estetista applica una crema antibiotica. Evita invece di stendere sulla zona dell'inguine prodotti oleosi, che sono occlusivi» consiglia Mariuccia Bucci. Ultimo problema da affrontare: la comparsa del primo pelo bianco. Se è davvero uno solo, strappalo con la pinzetta. Ma se sono tanti ed evidenti, elimina tutto e via: la depilazione integrale è di grande tendenza, oltre che sexy. Un consiglio. Scegli quella araba, a base di zucchero, acqua e limone, che strappa il pelo senza irritare e svolge anche un leggero peeling.

©RIPRODUZIONE RISERVATA