

IL MITO DEL PERINEO

Come ritrovare fiducia nel proprio corpo oltre paure, tensioni e falsi miti

Una masterclass che non è solo informativa, ma trasformativa.

Evento LIVE online per mamme, doule e professionisti sanitari.

Domenica 5 Luglio 2026

18.00 – 20.30

Su Zoom

L'incontro si svolgerà online dal vivo. La registrazione sarà disponibile..

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

PREZZO EARLY BIRD: fino al 28/06 39€ (IVA INCLUSA)

PREZZO INTERO: dal 29/06 49€ (IVA INCLUSA)

CANCELLAZIONE: non rimborsabile

[COMPRA QUI IL WORKSHOP](#)

Diciamoci la verità.... Negli ultimi anni il perineo è diventato uno dei protagonisti assoluti della preparazione alla nascita.

Lo valutiamo, massaggiamo. Lo trattiamo, lo osserviamo, lo misuriamo.

Ci chiediamo se sia abbastanza elastico, abbastanza morbido, abbastanza pronto.

Si parla di esercizi, trattamenti, osteopatia, palline, massaggi, stretching.

Tutti strumenti che possono avere un loro significato. Ma a volte, dietro questa crescente attenzione, si nasconde qualcosa di più profondo.

La paura.

La paura che il nostro corpo non sia capace.

La paura che il bambino non riesca a passare.

La paura di rompersi.

La paura che qualcosa non funzioni come dovrebbe.

E se stessi guardando il perineo dalla prospettiva sbagliata?

Forse la vera preparazione non consiste nel correggere il corpo.
Forse consiste nel comprendere come funziona e imparare a fidarsi di lui.

IL CORPO

Oggi, nel 2026, abbiamo accesso a una quantità enorme di informazioni.

Eppure molte donne arrivano alla gravidanza sentendosi sempre più scollegate dal proprio corpo.

Abbiamo imparato a controllarlo, monitorarlo, correggerlo.

Molto meno ad ascoltarlo.

Quando sentiamo parlare di un perineo "rigido" o "teso", spesso immaginiamo una struttura isolata che deve essere aggiustata.

Ma il perineo non è un muscolo separato dal resto del corpo.

È parte di un sistema complesso che coinvolge postura, respirazione, movimento, emozioni e percezione di sicurezza.

Durante la nascita il bambino non passa attraverso un singolo muscolo.

Passa attraverso un corpo intero che si adatta, si organizza e si trasforma.

Comprendere questa fisiologia è il primo passo per uscire dalla paura e costruire fiducia.

IL SISTEMA NERVOSO

Il perineo non risponde soltanto agli esercizi.

Risponde anche al sistema nervoso.

Quando viviamo situazioni di stress, allerta o minaccia, il corpo tende naturalmente a proteggersi.

Tratteniamo il respiro.

Stringiamo la mandibola.

Contraiamo le spalle.

E spesso contraiamo anche il pavimento pelvico.

Molte tensioni che attribuiamo al perineo non nascono nel perineo.

Nascono dal modo in cui il nostro sistema nervoso vive il mondo.

Per questo motivo non basta chiedere a un muscolo di rilassarsi.

È necessario creare le condizioni affinché il corpo si senta sufficientemente al sicuro da lasciar andare.

Comprendere questa relazione cambia completamente il modo di prepararsi alla nascita.

LA MENTE

Intorno al perineo si sono costruite moltissime convinzioni.

"E se fosse troppo rigido?"

"E se il bambino non passasse?"

"E se mi lacerassi?"

"E se non fossi preparata abbastanza?"

Quando la mente entra in questi scenari, spesso il corpo risponde aumentando controllo, vigilanza e tensione.

Il problema non è avere queste paure.

Sono umane.

Il punto è non lasciare che diventino l'unica lente attraverso cui guardare il proprio corpo.

Per questo è fondamentale imparare a:

- riconoscere le paure legate alla nascita
- distinguere informazioni utili da convinzioni allarmistiche
- sviluppare fiducia nella fisiologia
- costruire una relazione più sicura con il proprio corpo

FIDARSI

La preparazione del perineo non riguarda soltanto il perineo.

Riguarda il rapporto che abbiamo con il nostro corpo.

Riguarda la capacità di ascoltarlo invece di correggerlo continuamente.

Riguarda la possibilità di passare dalla paura alla fiducia.

Perché il perineo non è una porta da forzare.

È parte di un corpo che sa adattarsi, trasformarsi e accogliere la nascita.

PROGRAMMA

Introduzione

- Come nasce il mito del perineo
- Perché oggi tante donne hanno paura che il proprio corpo non sia capace
- Informazione, controllo e perdita di fiducia nella fisiologia

Il Corpo

- Anatomia e funzione reale del pavimento pelvico
- Cosa accade al perineo durante gravidanza e parto
- Elasticità, adattamento e cambiamenti fisiologici
- Il ruolo della respirazione, del movimento e delle posizioni
- Cosa sappiamo davvero sul massaggio perineale

Il Sistema Nervoso

- Perché il perineo non è separato dal resto del corpo
- Stress, sicurezza e tensione muscolare
- Il ruolo del sistema nervoso nella preparazione alla nascita
- Tensione, protezione e rilascio
- Imparare ad ascoltare i segnali del corpo

La Mente

- Le paure più comuni legate al perineo
- Falsi miti e convinzioni diffuse
- Come costruire fiducia nella fisiologia
- Strategie pratiche per prepararsi alla nascita con maggiore serenità

Esperienza pratica

- Esercizi di consapevolezza corporea
- Respirazione e percezione del pavimento pelvico
- Pratiche per sviluppare ascolto e sicurezza interna

Esperienza vissuta

Valentina Vitali, mamma di tre bambini, racconta come è cambiato il suo rapporto con il corpo attraverso le esperienze di nascita.

Laura Latina racconta la sua esperienza di ostetrica e ciò che ha osservato accompagnando migliaia di donne nel parto.

"Forse la preparazione alla nascita non consiste nell'aggiustare il corpo.

Forse consiste nell'imparare a fidarsi di lui."