

## CURRICULUM

Sono siciliana e per 50 anni ho vissuto a Parma, dove, per 20 anni ho esercitato la professione come Ostetrica libera professionista. Ho assistito nascite a domicilio e seguito le Donne/Coppie nel loro divenire genitori. Sono specializzata in rieducazione pelvi perineale e mi occupo di empowerment femminile e maschile. Da agosto 2018, all'età di 55 anni, sono tornata a vivere nella mia Sicilia. Qui mi occupo prevalentemente della conduzione di gruppi per la presa di coscienza perineale e di ginnastica perineale con l'uso della respirazione e della voce. Accompagno le persone, di tutte le età, ad espandere la consapevolezza di Sé e creare Salute nella loro vita. Oltre alla formazione curriculare, ho avuto Maestri/e che mi hanno accompagnato alla conoscenza del Tantrismo, Taoismo, Bioenergetica, Meditazione, Respiro consapevole, Movimento e consapevolezza corporea, Canto Carnatico, Alimentazione. Sono inoltre Somatic Experiencing Practitioner (metodo per la risoluzione di traumi della sfera sessuale) ed Istruttrice del Metodo Aviva. Sia nella conduzione di gruppi che durante le sedute individuali in ambulatorio metto in campo tutti i miei saperi in modo personalizzato per ognuna/o.

Potete contattarmi via mail [laginnasticadellequilibrio@gmail.com](mailto:laginnasticadellequilibrio@gmail.com) oppure tel. 3512295729

[Esperienze con L'Ostetrica Maria Grazia Billone :](#)



### MIMOSA: una donna che ha imparato a vivere e a volersi bene

Mimosa ha 45 anni, viene da me in ambulatorio perché ha un **prolasso uterino**.

Ha partorito due figli per via vaginale e di mestiere fa l'infermiera, lavorando su turni.

Asserisce di essere **molto stanca**, quando le faccio alcune domande sulla sua vita – perché l'anamnesi deve essere sempre molto accurata – lei mi dice che oltre ai turni ha due figli maschi ormai adolescenti che sono abituati a fare quasi niente dentro casa perché lei stessa non li ha abituati.

È una donna molto delicata, molto dolce ed allo stesso tempo molto **succube di** questi **due figli e del marito**, che essendo portatore di handicap e quindi in carrozzina, difficilmente la aiuta con la casa e tutte le incombenze.

Ha il viso segnato dalla stanchezza ma nonostante questo traspare una bellezza molto intensa, anche a livello fisico.

A **livello sessuale** Mimosa asserisce di avere molto **poco desiderio** ed anzi le avances del marito le danno anche un po' fastidio perché lei è sempre molto stanca. Dice di amarlo ma di non avere né bisogno né desiderio sessuale.

Iniziamo il nostro percorso di **rieducazione perineale**, il suo prolasso uterino è di secondo grado quindi vuol dire che l'utero è sceso a livello vaginale abbastanza da procurarle dolori a livello addominale, della piccola pelvi, un senso di pesantezza quasi costante, soprattutto nella posizione eretta, dolori ai rapporti, soprattutto quando la penetrazione è molto profonda e spesso ha casi anche di **incontinenza urinaria da sforzo**, cioè quando fa degli sforzi addominali come tosse, starnuti, saltelli, risate allora le scappa più di un gocciolo di urina. Bagna notevolmente il salvaslip, che indossa costantemente e che pensa che ormai non basti più e che dovrebbe passare al pannolino...e si vergogna intensamente di avere a 45 anni questo problema.

Iniziamo il nostro percorso, la vedo ogni settimana. Con la visita ostetrica mi rendo conto che ha una **inconsapevolezza totale del proprio perineo**, non sa come raggiungerlo, non sa come contrarlo, non sa dov'è...perché quando le chiedo di stringere come se dovesse trattenere la pipì il movimento è inesistente quindi il testing perineale è zero.

Partiamo quindi dall'abc, lei è molto paziente in tutto e per tutto però nelle settimane mi rendo conto che **si dedica pochissimo tempo** e quindi la consapevolezza perineale tarda ad arrivare. Le chiedo di farsi il massaggio perineale perché toccando la stessa zona continuamente la corticalizzazione e la coscienza del perineo a livello celebrale aumenterebbe.

Lei asserisce di non trovare il tempo, di avere troppe cose da fare, di pensare al lavoro, ai bambini che ormai sono dei ragazzi, al marito che ha sempre bisogno di lei.

Le chiedo cosa desidera fare, perché l'unico modo per rieducare il suo pavimento pelvico ad una buona funzione di sostegno è che lei faccia gli esercizi a casa con costanza e che si dedichi almeno 20 minuti al giorno.

**“Sono tanti per te 20 minuti al giorno?”** Lei mi guarda e mi dice: **“No, non sono tanti. Sono io che faccio fatica a trovarli.”**

Allora con moltissimo amore ma estrema fermezza le dico che se lei non li trova è inutile che continui a venire in ambulatorio, perché la sola venuta in ambulatorio ed anche l'uso del bio-feedback non le è utile ai fini di una buona rieducazione.

Quello che è importante sono gli **esercizi a casa** ed il **tempo che lei dedicherà a se stessa**.

Piange ed asserisce che è vero, lei è sempre l'ultima, lei **non si dedica mai tempo**, per lei sono importanti tutte le altre cose.

Molto dolcemente le dico che non le darò l'appuntamento per la settimana successiva e lei deciderà se continuare la sua rieducazione.

Dopo qualche giorno mi telefona e prende un appuntamento.

Quando arriva in ambulatorio asserisce di essere stata molto male e mi chiede aiuto su come può fare a far capire a suo marito ed ai suoi figli che lei ha bisogno di un po' di tempo per se stessa.

Le dico che forse l'unico modo è mettersi a tavolino tutti e quattro affinché lei possa **delegare** alcune cose molto semplici, che ragazzi di tredici/ quindici anni come i suoi possono fare. Le suggerisco di fare una tabella in cui si stabilisce che in alcuni giorni uno fa questo, l'altro fa quello, il marito fa quello che può – anche perché quando vuole è capace di fare tutto: guida la macchina, va a lavoro in negozio.... e lei mi dice che lo farà.

La settimana dopo, Mimosa arriva **felicissima!** Mi dice che i suoi ragazzi e suo marito l'hanno guardata stralunati, come se lei fosse un extra-terrestre, ma hanno deciso che la tabella funzionerà, lei ha deciso che la tabella funzionerà e si prenderà mezz'ora al giorno tutta per se stessa.

Quando torna dal turno in ospedale, lei si chiude in camera a chiave, non vuole che nessuno la disturbi. Dice ai figli che ha un problema grande e che se continua così dovrà ricorrere ad un intervento chirurgico. Si rivolge al marito con fermezza e gli dice: mi devi aiutare.

Da questo momento Mimosa compie dei passi in avanti incredibili, meravigliosi. Fa gli esercizi tutti i giorni e impara nuovamente a respirare profondamente. La **coscienza perineale torna ad essere ottima**, andiamo avanti nel percorso riabilitativo e nello stesso tempo la vedo rifiorire.

Inizia ad arrivare in ambulatorio con dei vestitini molto carini. Un giorno arriva truccata ed io la abbraccio dicendole che è bellissima! Mi dice che il giorno prima è andata dalla parrucchiera e che si è dedicata ben due ore.

I suoi figli sono molto contenti di vederla felice, nonostante quello che lei pensava la sua famiglia le sta dando supporto, era lei che pensava che non lo avrebbero fatto.

Suo marito è contento di vederla felice ed allo stesso tempo la guarda con occhi diversi, ricominciano a fare l'amore..piano piano..il percorso dura molto tempo perché Mimosa ci ha messo molto tempo a riavere una buona tonicità perineale.

Mimosa adesso si prende molto più di mezz'ora al giorno, si siede in terrazzo, si legge i suoi libri e dice di non aver mai vissuto un periodo così bello. La vedo molto più **radicata** grazie anche agli esercizi di radicamento, di respirazione e vado oltre a quello che è la rieducazione perineale perchè lavoriamo sul primo e sul terzo chakra, che è il chakra del potere personale, e questo le fa molto bene.

Mi guarda sorridendo, mi dice che le ho salvato la vita, il matrimonio ed in un certo senso i figli adolescenti che adesso sono molto più tranquilli e molto meno despoti.

**Quando è finita la rieducazione perineale, Mimosa è una donna diversa, non si è rieducato solo il perineo, ha imparato nuovamente a vivere e a volersi bene.**

---



### [GIACINTO: il mio primo paziente maschio](#)

Non è stato semplice trovare un nome di fiore al maschile!

Si perché questa volta desidero raccontarvi del mio primo cliente maschio.

Difficile che un uomo si rivolga ad un'ostetrica per una tematica di tipo sessuale. Di solito vanno dall'andrologo, dall'urologo, dallo psicologo, dal sessuologo!

Giacinto me lo manda la sua compagna che ha sentito parlare di me da amiche mie clienti. Ha dedotto che se aiutavo le donne potevo aiutare anche lui!

Trent'anni, alto, un bel ragazzo. La prima seduta era impacciato e nel contempo fiducioso. Mi ero sempre rifiutata di seguire gli uomini, ma da quando avevo superato i cinquant'anni questo impaccio mi dicevo che potevo superarlo.

Anzi con la saggezza della menopausa, capii che l'anima non ha sesso ed i bisogni di un uomo non sono poi tanto diversi da quelli di una donna.

Giacinto eiaculava precocemente ai rapporti sessuali, questo gli procurava senso di inadeguatezza, ansia e preoccupazione. Inoltre aveva paura che questo andasse ad influire sul rapporto con la compagna.

Più ci pensava, più l'eiaculazione era precoce. Quando vedo per la prima volta una persona non traggio conclusioni, mi limito ad osservare ed ascoltare.

Giacinto si siede sul bordo della sedia, come se dovesse scappare da un momento all'altro, non gesticola, anzi il tronco è immobile, quasi non si vede l'attività respiratoria, non appoggia la pianta dei piedi a terra ma solo la punta.

Gli chiedo a bruciapelo quanto è ansioso in una scala da uno a dieci. Mi risponde nove!!! Mi racconta del suo stress a livello lavorativo, ha un lavoro che lo obbliga alla posizione seduta quasi tutto il giorno. Fortunatamente si accorge della sua tensione!

Lo posso aiutare.

Iniziamo proprio dalla postura, ho trattato tante segretarie che avevano cistiti e/o vaginiti ricorrenti solo modificando la loro postura seduta! Il pavimento pelvico si modifica moltissimo in base alle posture che adottiamo per la maggior parte della giornata. Cambia l'assetto muscolare, la tonicità, la respirazione, la quantità e la qualità dell'energia con cui si arriva a fine giornata. Non possiamo pretendere di fare l'amore in modo rilassato e fluido se per tutto il giorno siamo tesi e contratti.

Giacinto è molto costante nel fare gli esercizi di respirazione e di postura a casa/ ufficio, infatti i risultati non tardano ad arrivare. Notevolmente più rilassato vuole sempre più capire perché è arrivato ad essere così.

Con Somatic Experiencing, il metodo che uso per la risoluzione dei traumi, possiamo andare sempre più a fondo.

L'ansia da prestazione che lui ha "indossato" è di sua madre, una mamma chiochia iperprotettiva che lui vede tutti i giorni perché il suo cane è a casa dei genitori; nel suo nuovo appartamento non lo porta, non ha un giardino. Man mano che passa il tempo inizia a vedere l'atteggiamento di sua madre, ancora oggi gli dice come deve mettersi la camicia o il berretto in testa. Inizia a sentire il fastidio che questo gli procura. Nel contempo vede l'assoluta mancanza di presenza del padre e la rabbia del fratello più giovane.

Mi racconta del fratello come se fosse un ragazzino perso che combina solo guai, lui lo vorrebbe aiutare ma appena si mette a parlare, il fratello esplode con moti di rabbia... lo credo! Gli fa le prediche! Le mie modeste conoscenze in costellazioni familiari mi fanno comprendere che ha preso il posto del padre assente, si è caricato di una responsabilità non sua. Le sue spalle sono tesissime.

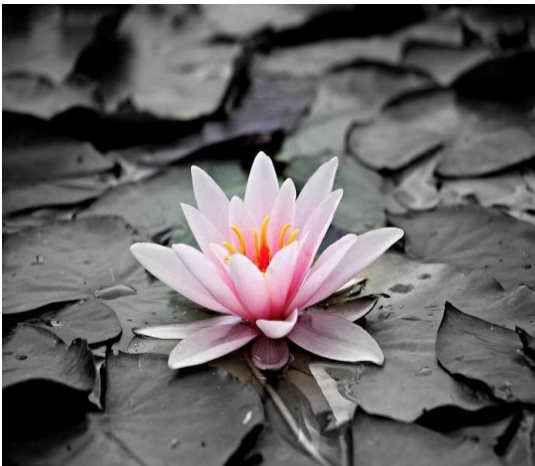
Il corpo intanto è sempre più presente, Giacinto diventa più fluido nel muoversi, respirare e parlare. La mente "chiacchiera" e confabula molto meno.

Su mia richiesta viene anche lei in terapia. Chiedo alla coppia di massaggiarsi, guardarsi negli occhi, parlarsi senza interrompersi l'uno con l'altra. Per due mesi durante il sesso niente penetrazione, si esploreranno in altro modo. Questo toglie a lui gran parte dell'ansia da prestazione, i corpi possono conoscersi e rilassarsi nell'amore che ritorna ad essere un gioco. Do loro giochi da fare e li vedo sempre più sorridenti e con sguardi molto birichini. Quando dico loro che possono tornare ai rapporti completi mi dicono che vi torneranno con calma, si stanno divertendo tanto anche così.

Le ultime sedute sono solo con lui, mi dice che la testa ogni tanto gli parte ancora quando fanno l'amore e che ora è capace di tornare al corpo ed al respiro con estrema facilità e velocità. Siamo arrivati a volerci un gran bene e nonostante io sia andata a Londra per un anno, le sessioni con Giacinto sono continuate su Skype con ottimi risultati.

Quello che mi è rimasto impresso di lui e che abbracciandomi alla fine della terapia, mi ha detto con gli occhi umidi: "mai avrei pensato che mi sarebbe piaciuto così tanto essere massaggiato!". Era un bell'uomo anche prima... ma ora è splendido e completo.

Beh.. inutile dire che dopo Giacinto non ho avuto più problemi ad accettare in terapia l'altra metà del mondo, i Maschi.



### La storia di Fiore: una neo-mamma che soffre di incontinenza urinaria post-partum e sogna un altro figlio

Desidero iniziare questa rubrica di "racconti" ed incontri della mia vita di professionista della salute femminile, con l'esperienza vissuta con Fiore, chiamerò le donne con nomi di fiori.

Fiore viene in studio per **un'incontinenza urinaria da sforzo**, ha piccole perdite di urina saltellando, ridendo e tossendo.

Ha **partorito** due anni fa e questo disturbo è iniziato dopo il parto.

Le spiego il **perineo**, attraverso disegni le faccio vedere l'anatomia, le racconto come siamo fatte, come funziona e perché ora perde urina durante gli sforzi.

Le dico anche che è arrivata in **tempo per risolvere il problema**, se avesse aspettato di più è probabile che l'incontinenza sarebbe stata più importante.

Alla visita ostetrica noto un importante **ipotono della muscolatura** ed **un'inversione di comando**, questo significa che Fiore ha sicuramente poco tono muscolare e quando le dico di stringere il pavimento pelvico, spinge.

*QUANDO LA CONSAPEVOLEZZA PERINEALE È POCO O NULLA,  
PUÒ CAPITARE DI AVERE QUESTI PROBLEMI.*

Iniziamo con **esercizi** molto semplici **da fare a casa** e, per ampliarne la consapevolezza, prescrivo anche il **massaggio perineale**. Massaggiando con costanza quotidiana aumenta la corticalizzazione, **la zona viene quindi mappata a livello cerebrale** e la persona riesce a raggiungere meglio questa parte quando la vuole muovere.

Fiore è assetata di informazioni, **questo problema le crea vergogna e disistima**. È molto felice di iniziare il percorso e capisco che sarà molto costante con gli esercizi a domicilio.

*SOLITAMENTE IL PROBLEMA CHE LE DONNE INCONTRANO NELLA  
RIEDUCAZIONE PERINEALE È ESSERE COSTANTI ED APPROCCIARSI  
A QUESTA ZONA DEL PROPRIO CORPO IN UN MODO NON  
SESSUALE MA AMOREVOLE.*

Alle visite successive quello che avevo intuito avviene, la costanza con cui Fiore ha eseguito gli esercizi e il massaggio hanno dato ottimi risultati, non ha più l'inversione di comando!

Possiamo iniziare esercizi differenti, includendo **respirazione e postura**.



Le faccio provare, inoltre, come sollevare i pesi da terra (il bimbo, la spesa), come fare sforzi senza far aumentare la pressione intra addominale, proteggendo così il suo perineo da spinte inutili che lo andrebbero a danneggiare ancora di più.

Alle visite successive, Fiore mi dice che facendo gli esercizi l'incontinenza **sta velocemente regredendo**, si rende conto inoltre che anche la sua respirazione è nettamente migliorata, diventando più ampia e profonda.

Questo, mi racconta, con un sorriso meraviglioso, **fa molto bene anche alla sua vita sessuale** in quanto gli orgasmi sono diventati più intensi e profondi.

Durante i nostri incontri abbiamo avuto modo di parlare anche di una **difficoltà che ha con il marito: non riesce a convincerlo ad avere un altro bambino**, lei ne ha tanto desiderio, ma lui è spaventato perché il parto è stato traumatico non solo per Fiore, ma anche per lui.

Anche l'allattamento è stato faticoso ed estremamente difficile, Fiore non ha mai mollato ed è riuscita ad allattare, ma tutto questo ha messo a dura prova il loro rapporto di coppia.

Ragioniamo insieme su questo e lavoriamo sulla Presenza ed il Radicamento, l'aiuto a riflettere sull'insistenza che provoca ancor più rigidità.

*FIORE CAPISCE CHE NON È INSISTENDO MA ESSENDO  
MAGGIORMENTE PRESENTE E RADICATA CHE PUÒ DARE AL  
MARITO MAGGIORE ASCOLTO E COMPRESIONE, PROVOCANDO  
IN LUI UN CAMBIAMENTO.*

Il nostro percorso è durato sei incontri e si è creato un clima di affetto terapeutico importante. Fiore ed il marito hanno deciso di fare di avere una gravidanza e di farsi seguire dall'ostetrica e magari chissà partorire a domicilio.

Possono essere molti i cambiamenti fisici emotivi e spirituali che possono avvenire con una rieducazione perineale personalizzata ed amorevole.