



Cos'è e a cosa serve il massaggio prostatico?

Il **massaggio prostatico** è una pratica che può alleviare i disturbi legati all'**ingrossamento della prostata**, aiutando a mantenere questa ghiandola maschile in buona salute. Un massaggio prostatico ben eseguito da un operatore esperto può infatti favorire un buon flusso sanguigno, migliorare l'ossigenazione dei tessuti della prostata e contribuire ad alleviare disturbi della minzione e difficoltà erettile legati all'ingrossamento della ghiandola.

Il massaggio prostatico coinvolge principalmente tre parti dell'apparato riproduttivo maschile: la prostata, le vescichette seminali e l'ampolla rettale. Può essere effettuato sia in modo indiretto, agendo dall'esterno del corpo in corrispondenza del perineo, sia in modo diretto, procedendo con il dito di una mano ad una serie di pressioni sulla prostata attraverso l'ano.

Massaggio prostatico interno, come si effettua

La prostata può essere tastata ed esaminata per via rettale e anche il **massaggio prostatico interno** si esegue così, ma deve essere effettuato esclusivamente da professionisti preparati. Si procede introducendo delicatamente un dito nell'ano fino a percepire la prostata, che in genere si presenta come una protuberanza; per facilitare l'operazione il paziente può sdraiarsi su un fianco con le ginocchia leggermente piegate.

Per effettuare questo tipo di massaggio può essere utilizzata anche una apposita sonda per raggiungere facilmente la zona da trattare: lo strumento deve ovviamente essere disinfettato, lubrificato e flessibile per adattarsi alla forma del retto e procedere con sicurezza.

Come eseguire un massaggio prostatico esterno

Il **massaggio prostatico esterno** è particolarmente indicato per gli uomini che non si sentono a proprio agio con la stimolazione interna della ghiandola prostatica.

Si effettua massaggiando con delicatezza la prostata attraverso il perineo, ovvero la zona molto sensibile che si trova tra lo scroto e l'ano. In questo caso si può eseguire anche con il paziente in piedi, preferibilmente utilizzando un olio lubrificante.

I benefici del massaggio alla prostata

Questa pratica terapeutica ha origine in Giappone, dove si pensava che potesse migliorare le prestazioni sessuali. Anche secondo la medicina Occidentale il **massaggio alla prostata** ha molti vantaggi:

- aiuta ad eliminare i residui che si accumulano in questa ghiandola, diminuendo così la pressione sull'uretra e di conseguenza facilitando la minzione
- stimola il riassorbimento dei liquidi in eccesso che si possono essere sedimentati
- favorisce il ripristino di un buon flusso sanguigno alla ghiandola e al perineo, facendo così affluire ossigeni e nutrienti. In questo modo si riescono a prevenire e contrastare le infezioni
- aiuta a ridurre i problemi che derivano dall'ingrossamento della prostata, soprattutto in termini di migliore controllo della minzione
- può favorire anche il piacere sessuale e aiutare a risolvere deficit erettivi.