

SEXUALIDAD / TENDENCIAS

Sexercicios: ejercicios para mejorar tu vida sexual

El Ciudadano · 21 de septiembre de 2015





Ejercicios de Kegel

Se dice que algunos ejercicios, como los de Kegel, pueden llevarte a que el acto sexual sea más prolongado pero a la vez, contribuye a que la llegada del orgasmo sea más placentera; esto es gracias al refuerzo que obtiene la musculatura pélvica mediante la práctica de los **ejercicios Kegel**.

¿Cómo hacerlo? Se trata de **contraer los músculos pélvicos** al tiempo que inhalas, aproximadamente unos 5 segundos, luego sueltas y exhalas. Una forma de

saber que lo estás haciendo bien es experimentarlo mientras orinas. Solo tienes que interrumpir de forma voluntaria la salida de la orina durante 5 segundos y luego dejar que continúe.

Butterfly Stretch

Con este ejercicio estarás fortaleciendo la zona interna de los muslos: solo tienes que sentarte en el suelo tipo indio, pero las plantas de tus pies deben estar pegadas una a la otra. Ahora empuja con los codos las rodillas, como si quisieras que toquen el piso. Puede doler un poco si no estás acostumbrad@ a hacer actividad física.

Actitud del gato (en yoga también se le conoce como gato-vaca)

Es ideal para trabajar la columna y también los abdominales que intervienen en el **acto sexual**. Posiciónate en cuatro patas sobre el suelo y encorva la columna todo lo que puedas; luego hazlo a la inversa, sentirás cómo la zona abdominal se tensa.

Pose de Superman

Esta práctica te beneficiará para tener más resistencia en la zona baja de tu espalda. Es muy simple de hacer: tumbate boca abajo en el suelo y eleva tu cuerpo, extendiendo los brazos como si estuvieras haciendo flexiones. Si lo deseas, también puedes levantar los pies y apoyar solo las rodillas, luego baja flexionando los brazos, descansa y repite el ejercicio.

Entrenamientos de cardio

Ya sabemos que el sexo requiere de mucha energía y resistencia; por eso, si quieres ser una **reina en la cama**, nada mejor que practicar alguna actividad cardiovascular de forma intensa un mínimo de 30 minutos diarios, como por ejemplo:

- Caminar
- Correr
- Montar en bicicleta
- Nadar

Trabaja hombros, pecho y abdomen

Se trata de que hagas ejercicios abdominales y flexiones de brazos; de esta forma contribuirás a fortalecer tres zonas del cuerpo que se encuentran altamente implicadas a la hora de **tener sexo**.

Fuente: [IM](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)