

TENDENCIAS

Ejercicio Kegel: la forma de que puedas recibir y dar más placer

El Ciudadano · 10 de septiembre de 2016



Tan importante como cuidar el rostro, el cabello o la figura, es también vital ejercitar nuestra zona pélvica con ciertos ejercicios que ayuden a mantenerla tonificada y fortalecida con el fin de tener relaciones sexuales más placenteras.

En primer lugar, dice el sexólogo Ezequiel López, el hombre aumenta su autoconfianza y físicamente, nota que puede tener una mejor función sexual, una mejor circulación sanguínea que es clave para la erección.

Las mujeres que por cuestiones hormonales empiezan a tener problemas de tonicidad vaginal, estos ejercicios les permiten mejorar este aspecto y notar que tanto ellas como sus parejas experimentan mejores sensaciones.

1. Ejercicios Kegel

¿Cómo hacerlo? Apriete los músculos del piso pélvico. Manténgalos apretados y cuente de 6 a 8 segundos. Relaje los músculos y cuente hasta 10. Repita 10 veces, tres veces al día (mañana, tarde y noche).

2. La Lagartija

La mujer se ubica en el piso, de espalda, y el hombre encima apoyado firme y rígidamente en sus brazos y sus piernas y flexiona su cadera de forma que hace la penetración. Baja, penetra, baja, penetra, eleva su pelvis y sigue apoyado totalmente en los músculos de sus brazos y piernas. Los glúteos y caderas deben ser lo suficientemente flexibles para que siga haciendo lagartijas.

3. A quemar grasa

Para contrarrestar esta grasa es aconsejable abrir y cerrar las piernas no más que a la altura de la pelvis, de forma que no trabajen ni los glúteos ni el abdomen. Así que ubique la altura necesaria para cuando contraiga como remos sus piernas simplemente encuentre que la presión se hace justo ahí.