



## 3 postures Kegel per incrementar i allargar el plaer

[inicialment]Els exercicis de Kegel no només ajuden a enfortir el sòl pelvià, sinó que poden millorar la qualitat de les relacions sexuals. En concret, faciliten que s'experimentin orgasmes més intensos i que la sensació de plaer s'allargui.

### Què són els exercicis de Kegel?

Van ser ideats pel doctor Arnold Kegel per enfortir els músculs del sòl pèlvic i es basen en contraure i relaxar el múscul pubococcigeal -responsable de contraure el flux de l'orina- en repetides ocasions per tal d'incrementar la seva força i resistència. Hi ha diverses maneres de realitzar aquests exercicis: a Youtube es poden trobar molts vídeos d'experts i expertes on ho expliquen, com aquest:

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=iHU15hNYW40>

Doncs bé, com hem comentat, realitzar aquests exercicis mentre mantenim relacions íntimes, pot ajudar-nos a experimentar més plaer. Us deixem amb algunes postures recomanades per sexe oral:

- 1. L'hamaca:** En aquesta postura, un membre de la parella es troba assegut en una superfície tova, com pot ser el llit, amb les cames flexionades. L'altra persona es col·loca en l'espai entre les seves cames i així es pot moure lliurement i realitzar els exercicis de Kegel al mateix temps en què es produeix la penetració. S'aconsella relaxar la musculatura en baixar i contraure els músculs en pujar.
- 2. El Bing-Bong:** Es tracta de contraure i relaxar el múscul pubococcigeal durant el sexe oral. L'estimulació mitjançant alguna joguina eròtica pot ajudar a augmentar el plaer.
- 3. La T:** Un dels dos membres de la parella s'estira i l'altre es col·loca damunt seu donant-li l'esquena. El que està assegut a sobre, estira el seu cos cap endarrere, de manera que les seves cames queden per fora de les de l'altra persona. Un cop s'iniciï la penetració -també pot ser amb una joguina eròtica o amb els dits-, es recomana realitzar contraccions ràpides i breus per augmentar el plaer.

[finalment]