



Exercitar aquests músculs farà que tinguis millors orgasmes

[inicentrareport]Els músculs pubococcigeals (sí, podrien haver triat un nom més fàcil) són els músculs que es contrauen quan tenim un orgasme. Enfortir-los, i treballar la pelvis en general pot ajudar molt a millorar els orgasmes vaginals. **És per això que existeixen els exercicis de Kegel, que va inventar un doctor amb el mateix nom a mitjans del segle passat.** Tot i que estan principalment pensats per reduir la incontinència urinària després del part, també contribueixen a millorar el plaer sexual.

Fer els exercicis és molt fàcil. Primer, és important tenir la bufeta buida, és a dir, anar al lavabo abans de posar-s'hi. Pots relaxar tot el teu cos amb unes quantes respiracions. Mira de contraure, instintivament, els músculs amb què faries força per fer que no se t'escapi l'orina abans d'anar al lavabo. Aquests són els que has de treballar. **Pots començar fent contraccions de 10 segons, després relaxar-te 10 segons més, i fer-ho durant deu cops seguits.** Llavors caldria repetir aquest procés cinc vegades, i anar fent aquests exercicis fins a 5 vegades al dia.

via GIPHY

Si t'hi aficiones o creus que no els fas prou bé, existeixen dilatadors vaginals que t'ajudaran a exercitar els músculs que necessites per millorar els teus orgasmes. **Hora de practicar!**

[facentrareport]