



Exercicis que et poden ajudar a millor els orgasmes

[inicialreport]Els músculs pubococcigeals 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.

[intext1]

Practicar-los és senzill i hi ha centenars de vídeos on podeu trobar moltes tècniques diferents, com els de l'entrenadora Anna Kaiser, qui ha treballat amb estrelles com Sofia Vergara i Shakira.

Us deixem amb alguns dels exercicis que proposa:

[nointext]

Instruccions: 1 minut cada moviment. Es poden fer unes 3 vegades la setmana.

Sliding cowgirl

Col·loca't de genolls damunt dues tovalloles (una en cada genoll). Llisca obrint-te cap a fora i torna a la posició original. Estreny els glutis en pujar.

Squeeze

Estira't a terra, estira les cames i obre les puntes dels peus. Comença a estrènyer i a elevar la pelvis en petits i intensos moviments. Recorda: estreny i eleva!

Thigh dance

Asseu-te sobre els teus genolls i mou el teu tors cap endarrere i amb la força de la pelvis, torna a la teva postura normal.

Pelvic tilt

Estira't a terra, flexiona el genolls i estreny els glutis mentre aixeques els músculs pelvians.

[intext2]

[finalreport]