



De què depèn la intensitat dels orgasmes? 4 consells que et poden ajudar a millorar-los

[inicicentrareport]La hipotonia o feblesa del sòl pelvià i la incontinença urinària poden arribar a interferir de manera directa en les relacions sexuals. De fet, els músculs d'aquesta zona del cos són responsables directes de la quantitat i intensitat de sensacions que s'experimenten durant el sexe i l'orgasme.

[intext1]

És per això que es recomana dur a terme diversos exercicis per tal d'enfortir aquesta musculatura. Els més coneguts són els anomenats exercicis Kegel, dels quals segur que ja heu sentit a parlar. Ara bé, no són els únics. **Us deixem algunes recomanacions per treballar el sòl pelvià.**

[nointext]

Exercici de Kegel

1. Identifica els músculs que has de contraure. Com? Quan vagis al lavabo relaxa i estreny els músculs que controlen el flux d'orina unes tres vegades. Els músculs que contraguis són els que has d'exercitar. Ara bé, tallar el pipí no és bo, per tant, fes-ho només un cop com a mètode d'exploració del teu cos.

2. Per a practicar-los:

- Inhala pel nas profundament, permetent que l'abdomen s'elevi mentre s'omple d'aire. Relaxa els músculs del sòl pelvià .
- Exhala lentament i suaument per la boca mentre contraus suaument els músculs del sòl pelvià.
- Contrau els músculs del sòl pelvià durant 3 a 6 segons (fins que els músculs es cansin) mentre exhales.
- Inhala novament i allibera la contracció. Això relaxa els músculs.
- Relaxa els músculs per complet durant 6 a 10 segons.

L'ideal en fer-los és mantenir la força durant 10 segons, després relaxar i tornar-ho a fer, intercalant sèries de 10.

Aixecament de pelvis

Tomba't a terra, amb la panxa mirant cap amunt i les cames flexionades. Inhala i aixeca la pelvis tot el que puguis mentre contraus els glutis i els músculs de la vagina. Repeteix el procés unes 10 vegades.

Cercles amb la pelvis

Col·loca't dreta, cames separades i lleugerament flexionades, mans als malucs i comença a dibuixar cercles amplis amb la pelvis. Fes diverses sèries de 15 repeticions en totes dues direccions.

Boles xineses

Les boles xineses estan formades d'un, dos o tres pesos, units per un cordó de silicona. En introduir-se a la vagina, provoquen contraccions musculars en el sòl pelvià i això ajuda a s'enfortir-lo. Per tal que siguin més eficaces, s'han d'utilitzar mentre es camina o s'està en moviment i es



recomana fer-les servir diversos cops la setmana durant períodes breus -entre 10 o 15 minuts-. N'hi ha de diferents tipus: l'ideal és començar per unes de petites i si es vol, amb el temps, provar-ne d'altres amb més pes. Us deixem algunes de les més ben valorades del mercat.

[intext2]

[ficentrareport]