



De què depèn la intensitat dels orgasmes (i trucs per augmentar-la)

[inicentrareport]La **hipotonia o feblesa del sòl pelvià** i la incontinència urinària poden arribar a interferir de manera directa en les relacions sexuals. De fet, els músculs del sòl pelvià són responsables directes de la quantitat i intensitat de sensacions que sent una persona amb vagina durant les relacions sexuals, segons assegurin diversos experts a la BBC.

[intext1]

Les contraccions rítmiques del sòl pelvià contribueixen a l'excitació i a la capacitat per aconseguir l'orgasme. Per això, **una bona cura de la musculatura perineal afavoreix el desenvolupament de relacions sexuals satisfactòries.**

Per exemple, amb els coneguts **exercicis de Kegel** és possible entrenar i enfortir els músculs. De fet, s'ha demostrat que aquests exercicis són un tractament preventiu del vaginisme de gran eficàcia. A banda d'aquests exercicis, hi ha objectes, com les **boles xineses**, que també ajuden a cuidar aquesta zona.

[nointext]

Exercicis de Kegel

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. Recuperem alguns dels exercicis que proposa:

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

[nointext]

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.

Boles xineses: quins beneficis tenen en el sexe i quines són les millors

[intext2]

[ficentrareport]