



# Els experts expliquen la clau per potenciar els orgasmes femenins

[inici centrareport] **Els orgasmes també contribueixen a tenir una bona salut mental** i és per això que és important conèixer-te sexualment. Saber quin és el teu camí ideal per arribar a l'orgasme t'aportarà més felicitat de la que et penses. I, tot i que els orgasmes femenins són molt complexos, els experts coincideixen en què l'entrenament del sòl pelvià és essencial.

"Els músculs del sòl pelvià són responsables directes de la **quantitat i intensitat de sensacions que sent una dona durant les relacions sexuals**, així com de la intensitat de l'adherència o pressió que sent la seva parella durant la penetració", explicava la fisioterapeuta Raquel Leirós, de la Universitat de Lleó. Així doncs, si treballes el teu sòl pelvià milloraràs el teu plaer sexual i també el de les teves parelles sexuals.

La mateixa especialista comenta que "amb els coneguts exercicis de Kegel és possible entrenar i enfortir els músculs perineals, entre ells els músculs isquiocavernosos i bulbocavernosos", la qual cosa **augmenta el plaer sexual, l'excitació i el desig**. I és que el sexe és molt més que l'orgasme i aquests exercicis t'ajudaran a gaudir de tota la trobada sexual.

A més, entrenar el sòl pelvià també t'ajudarà a **prevenir condicions com la hipotonia o la debilitat pelviana, que provoca incontinència urinària i, en conseqüència**, "pot arribar a interferir de manera directa en les relacions sexuals". Però per entrenar correctament aquesta zona, cal posar-se en contacte amb professionals, ja que ells t'ensenyaran com potenciar "els músculs més petits, responsables d'engreixar i alçar el clítoris quan les dones estan excitades".

[ficentrareport]