



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

[inicentrareport]Segurament heu sentit parlar alguna vegada de les **boles xineses**, uns objectes que molta gent vincula amb les joguines eròtiques, però que, en realitat, tenen una finalitat més terapèutica que no pas sexual.

Les boles xineses ajuden a millorar la salut del sòl pelvià i això, a la vegada, contribueix a tenir una millor lubricació i uns orgasmes més intensos. "El sòl pelvià és un múscul, com si fos una d'aquestes hamaques de xarxa, estesa entre dos "arbres" que són la pelvis i el còccix. És l'encarregat de sostenir les nostres gònades (els genitals interns). Amb el pas del temps, comença a caure, la qual cosa pot produir orgasmes menys intensos, prolapse d'úter o anus i incontinència urinària. Les boles xineses serveixen per a reforçar aquesta hamaca", explica l'experta Valèrie Tasso a Cosmopolitan.

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-**.

Com hem dit abans, 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**.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

```
[/playbuzz]  
[ficientrareport]
```