

# Ejercicios Kegel para mejorar la vida erótica en la mujer

**Los ejercicios Kegel:** Se recomiendan para obtener orgasmos con mayor facilidad e intensidad, así como para mejorar las sensaciones de placer vaginal.

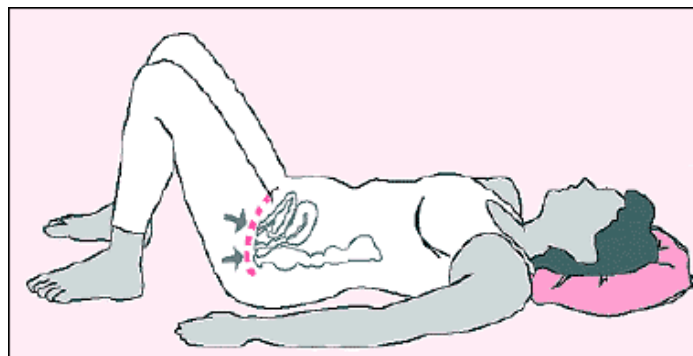
Tanto en hombres como en mujeres, estos ejercicios trabajan sobre el suelo pélvico y cada vez más se indican en las terapias sexuales y también como método preventivo para incontinencia de orina.

**¿Cómo se realizan en las mujeres?** Si bien se pueden realizar de muchas maneras, recomiendo hacerlo en posición sentada, con el tronco levemente inclinado hacia adelante. Lo que se debe hacer es una contracción similar a la que realizamos cuando contenemos la orina, pero evitando el movimiento de los glúteos, el abdomen y las piernas. A veces para estar seguras de que es el trabajo correcto puede ser apropiado introducir un dedo en la vagina y presionarlo contrayendo los músculos llamados peri vaginales.

Existen varios protocolos para practicar este ejercicio una vez identificado el movimiento correcto. Una buena opción para comenzar es realizar la contracción de manera firme durante 3 segundos, y luego relajar los músculos otros 3 segundos. Repetir el movimiento de 10 a 15 veces consecutivas, descansar unos minutos y hacer 2 series más. Recomiendo de 10 a 15 veces por día por un mínimo de tiempo de 3 meses. |

**Veamos las ventajas de estos ejercicios:**

- Recuperación del tono muscular vaginal luego de un parto.
- Mejores sensaciones vaginales.
- Orgasmos más intensos.
- Mayor concentración en los estímulos sexuales vaginales.
- Además se puede utilizar el movimiento Kegel para darle placer al hombre en su pene durante el coito.
- Ayuda a resolver problemas de incontinencia de orina así como para enriquecer la vida erótica, y que además no tiene contraindicaciones.



[www.centroginecologicolaser.com](http://www.centroginecologicolaser.com)