



* **NO TE PIERDAS** Cómo hacer las paces sin rencor para que las discusiones no afecten a tus relaciones



Suscríbete a la Newsletter de WeLife para cuidar de tu cuerpo, tu mente y del planeta

* Campos obligatorios

CORREO ELECTRÓNICO *

NOMBRE *

Quiero recibir comunicaciones comerciales de WeLife según mi perfil.

Quiero recibir comunicaciones comerciales y novedades, por cualquier medio, de terceras entidades dedicadas a los sectores por parte de WeLife según mi perfil.



Beneficios de entrenar el suelo pélvico

Un 10% de las mujeres entre 25 y 64 años, y más del 50% de personas de ambos sexos de más de 65, padecen de [incontinencia urinaria](#). Para evitarla, es esencial fortalecer los músculos del suelo pélvico. Entrenarlo "puede ayudar a prevenir y tratarla, mejora la salud sexual y la recuperación posparto, ya que ayuda a fortalecer los músculos debilitados durante el embarazo y el parto", enumera la Dra. Marta Sánchez-Dehesa, directora y jefa del equipo de ginecología de HM IMI Toledo.

También subraya que "siempre que decidas entrenarlo, debes ser valorado por un especialista para ver si te benefician o no. Y ser constante es clave".

Además, **ayuda tras la cirugía ginecológica** y contribuye a fortalecer el core, [los músculos abdominales](#), lumbares, los glúteos y la musculatura profunda de la columna. Sin olvidar que puede mejorar la postura y reducir el dolor de espalda. Y, por supuesto, la función y el placer sexual.

"Contraer el suelo pélvico puede ayudar a sentir más placer durante la masturbación o la penetración", destaca **Ana Lombardía, experta en salud y bienestar sexual de We-Vibe**, "es una forma de autoestimulación en la que aumentamos el riego sanguíneo de la zona genital haciendo que sea más sensible... ¡todo son ventajas!". Por el contrario, "un suelo pélvico débil puede contribuir a molestias desagradables", recuerda **Megan Smit, especialista de producto de EasyToys**.

Juguetes eróticos para entrenar tu suelo pélvico

Los juguetes eróticos pueden ser unos aliados perfectos para entrenar el suelo pélvico. Marta Recio, ginecóloga y sexóloga colaboradora de Control España, confirma que los vibradores ayudan en situaciones como la hiperlaxitud vaginal (o sensación de vagina abierta tras el parto), puntos dolorosos vaginales (puntos gatillo), **cicatrices del parto o cirugías íntimas**.

Otros están indicados para el **vaginismo** o hipertonia de suelo pélvico, que provoca una fuerte tensión. "Incluso pueden ayudar al mantenimiento del trofismo vaginal en aquellas mujeres en menopausia que no tienen relaciones en pareja, pero que quieren mantener su bienestar vaginal y de su suelo pélvico", indica Recio.

El uso de vibradores en modo de vibración continua ayuda a su relajación por el **reflejo tónico de vibración**, que consiste básicamente en la contracción involuntaria de los



Meditar no es poner la mente en blanco: los secretos de la meditación para calmar la ansiedad

Ana Fernandez-Cid, instructora de mindfulness y cabeza visible de ONS Mindfulness, nos descubre las claves de la meditación para ayudarnos a calmarnos en momentos de estrés.

LO MÁS VISTO*



ALIMENTACIÓN

1_Por qué es bueno desayunar papaya



Qué pasa después de entrenar una semana el suelo pélvico

Tras escuchar las recomendaciones de todos los expertos, toca ponerse manos a la obra. Lo primero que recuerdo es que es importante escuchar a tu cuerpo. “Si experimentas molestias, dolor o incomodidad al usar los juguetes, interrumpe el entrenamiento y consulta a un profesional de la salud”, advierte la Dra. Marta Sánchez-Dehesa.

En mi caso, llevo parte de los deberes hechos gracias a las clases de yoga y pilates a las que soy asidua. Decido aplicarme con los ejercicios de Kegel que hago con dos juguetes sexuales. Por cierto, **antes de empezar conviene tener la vejiga vacía.**

Encuentra los músculos de tu suelo pélvico

En primer lugar comienzo por usar las Satisfyer Strengthening Balls. Las tres tienen el mismo tamaño, pero diferentes pesos. La textura es super suave, pero por si acaso, utilizo lubricación extra. La sensación de tener un peso dentro es rara al comienzo. Pero lo más complicado –y pese a los ejercicios de pilates– es lograr controlar los músculos del suelo pélvico. “Emplea los que utilizas para detener el flujo de orina, junto con los músculos que utilizas para detener los gases”, me recomienda White. En un par de días, lo consigo.

El ciclo de cinco segundos

Una vez controlados los músculos de mi suelo pélvico, comienzo el primer ciclo.

Consiste en contraerlos durante cinco segundos y luego relajarlos otros cinco. Lo repito diez veces, tres veces al día, mañana, tarde y noche, durante la primera semana, con el peso mínimo.

Cuando empiezo a notar que mi fuerza aumenta, también subo el el tiempo de contracción a diez segundos, con diez segundos de descanso.

Me pongo música porque me ayuda a estar concentrada, sin que se me vaya el santo al cielo. Además, como me dijo White, realizo ejercicios de respiración y me aseguro de no contraer otros músculos, como los del abdomen, los muslos o las nalgas.

Más peso

La segunda semana, decido aumentar el peso y cambiar de juguete de entrenamiento. Opto por las We Vibe Bloom, unas bolas Kegel vibratoras que ayudan a trabajar la zona al combinar diferentes pesos y pequeños movimientos vibratorios, que puedo cambiar