



Ana María Caro Murillo

Junio de 2016

<http://www.amaturum.com/ejercicios-de-kegel-para-hombres-y-mujeres/>

Los ejercicios de Kegel

Seguramente has oído hablar alguna vez de los **ejercicios de Kegel** para **fortalecer el suelo pélvico**, y puede que hasta hayas leído que sirven para **mejorar la función sexual**. O tal vez pienses que solo son para mujeres después del embarazo y el parto, o para personas mayores con pérdidas de orina. Hoy voy a contarte lo que son, para lo que sirven y obviamente cómo se hacen.

¿Qué son los ejercicios de Kegel?

Son unos ejercicios que se inventó el doctor **Arnold Kegel** a mediados del siglo XX para ayudar a las mujeres que tenían **pérdidas de orina debido al envejecimiento, o tras los embarazos y los partos**. La idea es que esas pérdidas se deben a que los músculos que forman el suelo de la pelvis se han debilitado, como cualquier otro músculo cuando no se ejercita, y por eso no cumplen su función.

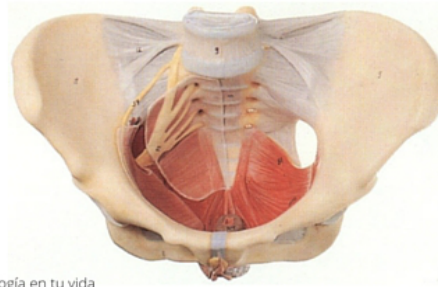
Desde que se los inventó el Dr Kegel se ha descubierto que tienen muchos otros efectos, entre ellos **mejorar la función sexual**, o, como yo prefiero decirlo, **ayudar a disfrutar más los encuentros eróticos**.

¿Qué es el suelo pélvico?

Buena pregunta, que no siempre es fácil de entender. Vamos a ver. Funciona igual en hombres y en mujeres. Tú imagina que cortamos a una persona por la cintura y sacamos todo lo que encontramos en la mitad de abajo del abdomen. Si miramos el “recipiente” que nos queda, veremos algo así

Los huesos que ves son la pelvis, con el pubis en la parte de abajo de la imagen, y esos músculos que ves en el fondo son el suelo pélvico. Esta imagen es asimétrica para mostrar capas diferentes de la musculatura, pero en la realidad es simétrica. Hay varios músculos diferentes, y en general se les conoce como **“pubococciúgeos” o PC**, porque van desde el pubis por delante hasta el cóccix por detrás, cerrando el agujero que dejan los huesos de la pelvis.

Esto es el suelo pélvico:

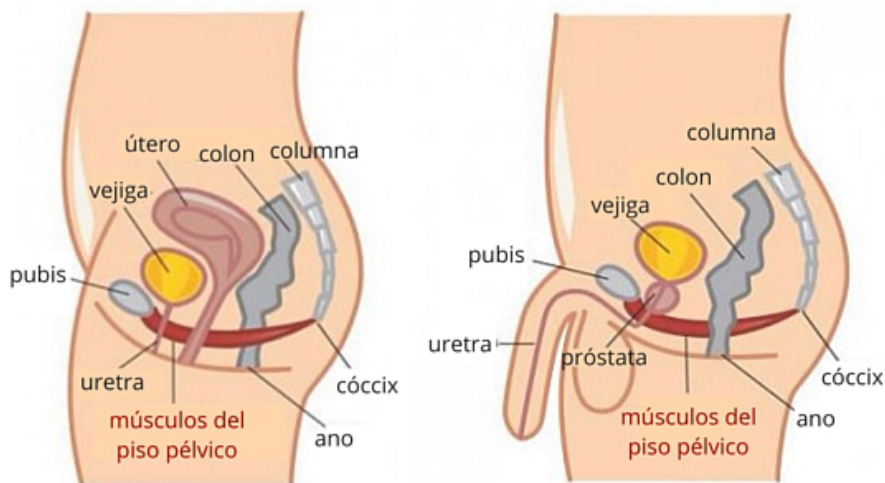


Pon sexología en tu vida
www.amaturum.com

Los músculos dejan espacios entre ellos para la salida de la uretra y el ano y la vagina.

Si cortamos a nuestra persona por la mitad en sentido vertical en lugar de hacerlo por la cintura, lo que veríamos sería algo como este diagrama, con el suelo pélvico en rojo:

Músculos del suelo pélvico en hombres y mujeres:



Pon sexología en tu vida. www.amaturum.com

¿Para qué sirve hacer ejercicios con estos músculos?

Sirve para varias cosas. Como ya lo dijo Kegel, sirve para evitar las pérdidas de orina, cualquiera que sea la causa que las provoca. Funcionan muy bien para esto, incluso evitando la cirugía en muchas ocasiones.

También sirve para preparar la pelvis durante el embarazo, ya que en el parto el bebé va a pasar por entre ellos, y es importante que estén en forma en ese momento. También van bien para la recuperación después de una cirugía ginecológica o de la próstata. Pero para lo que los traigo hoy es para ver lo que hacen sobre la función sexual de hombres y mujeres.

¿A qué me refiero con mejorar la función sexual?

Hablo de dos cosas: por una parte, a que ser conscientes de la anatomía y el funcionamiento de los órganos involucrados en los encuentros eróticos siempre viene bien para **entender lo que pasa**, y por otro, a que conocer y ejercitar la musculatura permite **controlarla mejor y usarla a voluntad**. Y todo ello siempre es bueno.

En el caso de los **hombres** mejora el control sobre la **erección** y sobre la **eyaculación**, así que los usamos para casos de disfunción eréctil u otras **dificultades con la erección**, y en el manejo de la **eyaculación precoz**.

Ojo, no quiero decir que la erección sea algo controlable con la voluntad ni que sea algo que se hace con un músculo, quiero decir que ser capaz de usar la musculatura del suelo de la pelvis a voluntad, y conocer cómo funciona, ayuda a que las cosas vayan mucho mejor que si simplemente se dejan en manos de la naturaleza. Tampoco digo que las dificultades con la erección o la eyaculación se traten con los ejercicios de Kegel, digo que **son un estupendo complemento al tratamiento en estos casos**.

En las **mujeres**, mejora el tono de la vulva y la capacidad de controlar su movilidad. Y **en ambos** mejora en disfrute, y permite lo que yo llamo “acariciar por dentro”, que es simplemente hacer una caricia a la otra persona durante la penetración, desde dentro, al hacer uno o varios Kegel en ese momento.

¿Cómo se hacen los ejercicios de Kegel?

Pues son **bastante más sencillos** de lo que puede parecer, mira:

Lo primero es **identificar los músculos** que hay que trabajar. Eso es fácil: cuando vayas a orinar, detienes un par de veces la orina y te fijas bien en qué movimiento has hecho para conseguirlo. Esos músculos que has usado son los que queremos conocer. También se identifican fácilmente si piensas en lo que haces para evitar que se escape una flatulencia.

Otra manera de entenderlo consiste en introducir tu dedo en la vagina y/o en el ano y presionar para aprisionarlo. Ya está, ya los has encontrado.

Ahora **vamos al gimnasio del Dr. Kegel**: Contraes los músculos que identificaste, los mantienes apretados mientras cuentas hasta cinco, sueltas y descansas mientras cuentas hasta 10. Repites la secuencia diez veces, y listo. Lo haces todo tres veces al día y en unas semanas verás los resultados.

Cuando ya lo domines, puedes hacer variaciones, por ejemplo con secuencias de contracciones rápidas alternando con otras lentas.

Un truco para saber que lo estás haciendo bien: nadie debe notar que los estás haciendo. O sea, no se trata de apretar los glúteos ni los abdominales, si lo haces, eso se ve desde fuera. Si lo que

contraes son los pubococciógeos, nadie puede verlo, a no ser que te estén mirando la vulva o el periné directamente.

Estos, como todos los ejercicios que hacemos en la vida diaria, funcionan con **constancia y repeticiones**. Pero no te aceleres al principio, porque también pueden darte agujetas y calambres, así que **tómalo con calma**, sin prisa, pero sin pausa.

Y como siempre, recuerda que todo lo que haces por tu erótica es para **disfrutar, para compartir y para comunicarte** con la persona con quien estás, así que yo creo que hay que tomarse los ejercicios de Kegel como algo divertido que te permitirá relajarte y pasártelo bien cuando más te importa. Son, digamos, **una buena inversión para tu bienestar y el de quien te acompaña**.

Los ejercicios de Kegel deberían verse como algo divertido, que te permitirá relajarte y pasártelo bien cuando más te importa.
Son, digamos, una buena inversión para tu bienestar y el de quien te acompaña.

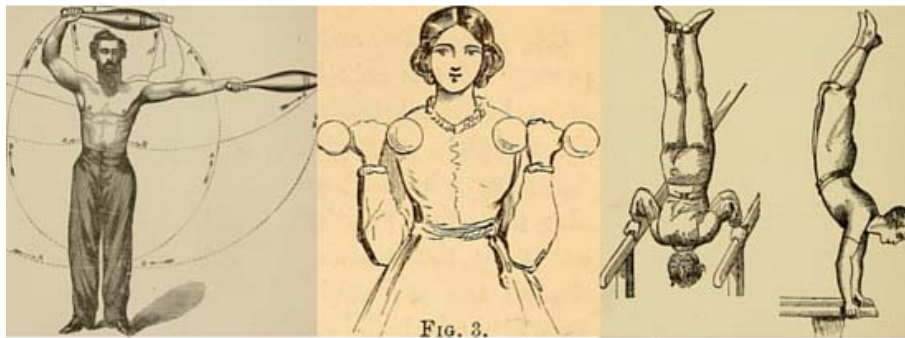


FIG. 3.

Pon sexología en tu vida. www.amaturum.com

Creo que si te interesa este tema, pueden gustarte estos artículos del blog:

[Eyaculación precoz. ¿Qué es y qué hacer con ella?](#) O bien: [¿Y si nos tomamos el sexo como si fuera un hobby?](#)

Espero que este artículo te haya gustado y/o te haya servido. Si quieres enterarte de lo que voy publicando, te invito a que visites **mi página**, www.amaturum.com, y dentro de ella **mi blog**, <http://www.amaturum.com/category/blog/>. Y para que no te pierdas nada, puedes **suscribirte aquí**: <http://www.amaturum.com/suscribete-al-boletin-de-amaturum/>, así te aseguras de tener todo al día en tu bandeja de entrada. También puedes comentar este artículo o cualquiera de los del blog, o hacer sugerencias, preguntas o comentarios. Por favor, siéntete libre de compartir este y otros contenidos con quien creas que le puede interesar.

Si quieres pedir una cita presencial, aquí me encuentras: <http://www.amaturum.com/hablemos/>, y si la quieres por videollamada, esta es la manera: <http://www.amaturum.com/pedir-cita/>.

Y por último, si tienes algún proyecto, evento o idea que proponerme, ¡hablemos!

©Ana María Caro. Este artículo puede ser compartido, reproducido, leído y comentado de cualquier manera, siempre que se cite su origen y autoría.

Créditos de las imágenes:

Pelvis del título: tomado de flickr, autor: elbatogato

Imagen del suelo pélvico: tomada de www.fisionet.net

Diagramas de la pelvis femenina y masculina: tomado de www.drlopezheras.com

Personas haciendo ejercicio: tomadas de Flickr, sin derechos de autor conocidos