

Clínica Rozalén aporta consejos para mejorar los orgasmos

El sexo es algo maravilloso siempre y cuando cada uno conozca su cuerpo y el manejo de su cuadro de mandos. Llegar al éxtasis sexual, (sola o en compañía) no siempre resulta tarea fácil, hay días que ocurre y otros que no, en función de diferentes factores. Por eso, desde la Unidad del Suelo Pélvico de la Clínica del Dr Rozalén, aportan 9 consejos para disfrutar sin tabúes e intensificar al máximo este magnífico regalo de la naturaleza

Hay que conocerse: sin duda, la regla básica para conseguir buenos orgasmos es conocerse bien a una misma. Saber cómo funciona este particular aparato y cuál es la mejor manera de satisfacerse. Se trata de algo personal, no hay consejos a seguir, salvo experimentar mucho y sin tabúes.

Se debe fortalecer el suelo pélvico: los ejercicios de Kegel son un clásico entre las mujeres que quieren tener estupendos orgasmos. Lo ideal es hacer estos entrenamientos a diario, o incluso varias veces al día. Así como, retrasar el placer: mientras más se alargue la excitación sexual mayor será el posterior estallido de placer. Se consigue, por ejemplo, si cuando una ya está muy cerca del orgasmo, baja el ritmo y vuelve a empezar.

Un consejo clave es saber comunicarse: son muchos los expertos que aseguran que los hombres agradecen que una voz entendida les guíe en el camino hacia el clímax. Sin duda, este es el buen método para que los orgasmos sean espectaculares. Asimismo, nunca llevarse los problemas a la cama: más del 70% de las mujeres aseguran que el estrés aminora su excitación lo que reduce las posibilidades de llegar al orgasmo y la calidad del mismo. Lo mejor es dejar las preocupaciones para otro momento y practicar el famoso Mindfulness. Estar cansada, dormida, o bebida, imposibilita o empeora enormemente la capacidad de sentir. Reserva momentos de frescor y lucidez cuando se trate de buscar un buen orgasmo.

Es importante mantener una buena dieta: para disfrutar de buenos orgasmos la alimentación ha de ser sana, equilibrada y suficiente. El tabaco, las drogas o una alimentación excesiva o insuficiente pueden arruinar el orgasmo.

Hay que fantasear: ¿quién no se ha imaginado alguna vez cómo y con quién sería su fantasía sexual ideal? Dejar volar la imaginación es otro punto a favor para estar más activa sexualmente y, por ende, mejorar la calidad de los orgasmos.

Por último, se debe cuidar la salud: las infecciones sexuales también merman la capacidad de deseo sexual haciendo así más dificultosa la tarea de llegar al orgasmo.

Las Clínicas Rozalén nacen con vocación de acercar a España el último concepto de Rehabilitación y Fisioterapia, desde un claro compromiso con la salud de vanguardia y la mejor atención al cliente. Nacidas de la mano del conocido Dr. Rozalén, en 1985, hoy disponen de 4 centros en continua innovación y estudio de las nuevas técnicas para la mejor asistencia y recuperación del paciente. Todas las áreas están respaldadas por médicos especialistas y fisioterapeutas especializados en cada una de las materias.

UNIDAD DE SUELO PÉLVICO c/Fernán Gonzalez 15, bajo izqda. / 915 04 44 11

CLÍNICA ROZALEN

C/ O'Donnell, 49, 28009 Madrid

Tfno.: 915 04 44 11 Fax.: 915742228

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN

C/ Carlos Domingo, 21, 28047 Madrid

Tfno.: 914 65 84 64 ? Fax.: 915742228

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN

C/ Francisco Navacerrada, 10, 28028 Madrid

Tfno.: 913 61 31 41 Fax.: 915742228

SIGUE A CLÍNICA ROZALÉN EN:

Facebook: Clínica Rozalén

Datos de contacto:

Clínica Rozalén

910 66 51 78

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Madrid](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>