

## **Ejercicios de Kegel para mejorar la vida sexual**

**Los ejercicios de Kegel tienen numerosos beneficios para fortalecer la zona pélvica, y si bien estos ejercicios han sido pensados para mujeres que han parido, para fortalecer dicha zona, ahora están siendo utilizados en hombres con la finalidad de mejorar el apetito sexual, combatir la eyaculación precoz y la impotencia sexual**

Los ejercicios de Kegel tienen numerosos beneficios para fortalecer la zona pélvica, y si bien estos ejercicios han sido pensados para mujeres que han parido, para fortalecer dicha zona, ahora están siendo utilizados en hombres con la finalidad de mejorar el apetito sexual, combatir la eyaculación precoz y la impotencia sexual.

En efecto, se ha descubierto que estos ejercicios producen beneficiosos resultados en hombres que padecen eyaculación precoz o impotencia sexual, mejorando notablemente su vida sexual. Con estos ejercicios el hombre trabaja sobre los músculos que integran la zona de la pelvis, logrando controlar el momento de llegar al final del acto sexual. Asimismo, se han evidenciado beneficios en cuanto al aumento del placer sexual, como así también un mayor tiempo de duración en la cama, que es otro de los aspectos que preocupa a gran cantidad de hombres.

Entre otros, los ejercicios de Kegel han demostrado grandes resultados para prevenir la incontinencia urinaria, el prolapso rectal y la prostatitis.

Los ejercicios de Kegel son muy fáciles de realizar, y han sido pensados para ser ejercitados en cualquier lugar, aún disponiéndose de poco tiempo. Además, al ser sencillos, cualquier persona los puede realizar.

Uno de ellos, por ejemplo, consiste en sentarse en el borde de una silla o cama con la espalda recta, las piernas separadas y las manos sobre las rodillas. Entonces, se inclina el torso hacia adelante, contrayendo el suelo pélvico, pero hasta cierto punto, sin ser necesario sentir dolor. Tras 10 segundos de contracción se relajan los músculos, volviendo a la postura inicial. Luego, se vuelve a contraer. Con cual son 5 series de 10 segundos de contracción con 10 segundos de relajación.

Se aconseja realizar la rutina una vez al día, y a medida que se va fortaleciendo la zona se deben incrementar los segundos de contracción. Siendo constante en los ejercicios se comenzarán a evidenciar los beneficios en muy poco tiempo.

Arnold Kegel fue un ginecólogo estadounidense que ideó estos ejercicios para fortalecer los músculos de la zona pélvica de aquellas mujeres que habían pasado por un embarazo y un parto, logrando asombrosos resultados. La experiencia de los ejercicios fue trasladada a los hombres, para que éstos puedan hacer frente a disfunciones sexuales mediante la ejercitación y consecuente fortalecimiento del músculo pubococcígeo.

En [www.guillermomarot.com.ar](http://www.guillermomarot.com.ar) el Dr. Guillermo Marot de la ciudad de Rosario, Argentina, se especializa en disfunciones sexuales tales como la impotencia sexual y la eyaculación precoz. Estas problemáticas que afectan la vida sexual de los hombres alrededor del mundo, en la ciudad de Rosario encuentran un especialista como el Dr. Marot que trabaja con los ejercicios de Kegel, entre otros, para lograr una vida sexual plena.

**Datos de contacto:**

Daniel Waisman  
0341 6429642

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

Categorías: [Sociedad Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>