

INTIMINA explica cómo influye el suelo pélvico en las relaciones sexuales

La edad y el embarazo, dos momentos clave que pueden influir en la calidad de las relaciones sexuales. Un suelo pélvico tonificado mejora la intensidad de los orgasmos. El dolor durante el coito puede estar causado por una tensión excesiva de los músculos del suelo pélvico

Muchas mujeres se han encontrado con dificultades para mantener relaciones sexuales satisfactorias, sobre todo tras el parto o después de los 50. Sin embargo, muchas de ellas desconocen que los problemas de suelo pélvico pueden ser la causa. INTIMINA, compañía que ofrece la primera gama dedicada a cuidar todos los aspectos de la salud íntima femenina, junto a la doctora Margo Kwiatkowski, explica cómo el suelo pélvico afecta a las relaciones sexuales y qué disfunciones pueden estar relacionadas.

La edad y el embarazo: momentos clave que pueden influir en la calidad de las relaciones sexuales
Los músculos del suelo pélvico se debilitan y los niveles de estrógeno disminuyen con la edad. Este debilitamiento, junto a la sequedad producida por los niveles bajos de estrógenos, pueden ocasionar dolor durante el coito.

El embarazo es otro factor que también puede influir en la satisfacción de las relaciones sexuales. Durante ese tiempo, los ligamentos se relajan y durante el parto, estos músculos tienen que estirarse para que el bebé pueda salir con seguridad. Estos dos momentos pueden provocar cambios importantes en el suelo pélvico, lo que puede afectar en gran medida a la calidad de las relaciones sexuales.

"Las investigaciones dicen que cuanto más fuertes son los músculos del suelo pélvico, más intenso es el orgasmo. Durante las relaciones sexuales y el orgasmo, los músculos del suelo pélvico se contraen y se relajan de forma rítmica", afirma la Dra. Kwiatkowski.

Desde INTIMINA recomiendan realizar ejercicios de Kegel para tonificar y fortalecer los músculos del suelo pélvico, pero siempre con la aprobación de un fisioterapeuta especializado en suelo pélvico. Es muy sencillo incluir estos ejercicios en la rutina a través de dispositivos inteligentes como KegelSmart 2, que cuenta con un sencillo programa de 5 minutos guiado por vibración que se adapta según las necesidades. Otra opción son los ejercitadores con pesos Laselle, que con tres tamaños y pesos diferentes permiten una mayor libertad y personalización a la hora de entrenar el suelo pélvico.

"¿Has experimentado dolor durante las relaciones sexuales?"

Es lo que se conoce como dispareunia. Si se experimenta dolor en la zona pélvica, es probable que se intensifique durante el sexo. "La disfunción sexual más común que trato es el dolor pélvico. Estos pacientes suelen tener los músculos del suelo pélvico tensos. Muchos de estos pacientes tienen un historial complejo que puede incluir otros problemas de salud", afirma la Dra. Kwiatkowski.

Sobre Intimina:

Intimina es una marca sueca nacida en 2009 que ofrece una gama de productos de cuidado para la salud ginecológica de las mujeres. Con tres líneas diferentes: Fortalecimiento del Suelo Pélvico, Bienestar Femenino y Wellness para el periodo (Lily Cups y Lily Cups Compact), el equipo de I+D de Intimina ha conseguido diseñar productos que se adaptan a mujeres de todas las edades. Cada producto está creado con una altísima calidad y ergonomía y han sido desarrollados bajo la supervisión de un consejo de profesionales (matronas y doctores) especialistas en ginecología.

Datos de contacto:

Laura Cuesta

Best

915211134

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Fisioterapia](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>