

Iván Perujo explica las claves para llegar al clímax haciendo deporte

Por todos es sabido que la forma más habitual de llegar al orgasmo es a través del sexo, pero también, se puede llegar al éxtasis practicando deporte. Iván Perujo, el aclamado entrenador personal de los famosos, lo explica en algunas claves. ¿Verdad que, ahora, los entrenamientos prometen ser mucho más interesantes?

Un abdorgasmo o coregasm es un orgasmo provocado por el deporte. Ocurre con mayor frecuencia cuando se realizan ejercicios de tonificación en la zona abdominal.

El sexo y el deporte tienen mucha más relación de lo que se cree. En la práctica de ambos se acelera el corazón y la respiración, se suda, se queman calorías y se generan endorfinas. Y, por supuesto, no es ningún secreto que ambos ayudan a sentirse mejor física y mentalmente.

Las prácticas deportivas con más posibilidades de llegar al orgasmo son el spinning y entrenamientos sobre bicis estáticas. Aunque hay quien asegura que también ha llegado al clímax corriendo, nadando e incluso con levantamientos de peso y abdominales.

Los ejercicios de Kegel están muy recomendados para evitar las pérdidas de orina en mujeres o para el control eyaculatorio en hombres. Consisten en contraer voluntariamente los músculos de la vejiga y el recto, durante 5 segundos, haciendo 10 series de 10 contracciones diariamente. Tener en buena forma estos músculos, será de gran ayuda a la hora de conseguir un coregasm.

En mujeres, el abdorgasmo se produce debido a la retracción del suelo pélvico. Ahí es donde se produce la estimulación al aumentar la presión en múltiples áreas que rodean la pelvis y los genitales. Es más probable que sea el grupo femenino quien experimente un orgasmo haciendo deporte debido a su anatomía. Dependiendo del tipo de ejercicio que se haga, si el abdomen y las extremidades inferiores se tensionan, se estimula el clítoris.

En el caso de los hombres, podría darse por la presión muscular interna que estimula la próstata.

Acerca de Iván Perujo

Iván Perujo es el personal trainer de las celebrities y uno de los profesionales del sector con mayor reputación y prestigio. Trabaja con clientes de la élite empresarial y jeques árabes, con altos cargos políticos españoles y extranjeros, buena parte de la socialité, actores, actrices, cantantes, afamados futbolistas o clubes de fútbol, como el Real Madrid.

Con 20 años de trayectoria ha trabajado en España, Latinoamérica y EEUU, por lo que es una auténtica referencia a nivel nacional e internacional. Su confidencialidad es su gran arma y su

profesionalidad es su mejor carta de presentación.

Su trato exquisito y su enorme recorrido en el sector del fitness y de la preparación física en todo el mundo le llevaron hace 10 años a crear la mayor red de centros de entrenamiento personal de España y de Europa, con más de 150 centros creados con su propio método de entrenamiento. También ha desarrollado y patentado un nuevo equipo de EMS inalámbrico, bajo su propia marca, LUXURY FITNESS by Ivan Perujo, que hoy en día está asentado en varios países.

En la actualidad, desarrolla proyectos de Fitness para grupos empresariales internacionales. Su centro internacional de Villanueva de la Cañada en Madrid, dirigido por él, es el mayor centro de formación y últimas tendencias en entrenamientos personales con más de 1500 alumnos formados.

Recientemente ha sido premiado en la VII Edición de los Premios a la Trayectoria Profesional de la Revista Madrid Magazine.

ivanperujo.es

@ivanperujo

Ivan Perujo

Datos de contacto:

Iván Perujo

918763496

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>