

Ejercicios de Kegel: hazlos para mejorar tus relaciones sexuales

Con el paso del tiempo, tanto las mujeres como los hombres van perdiendo fuerza y tono muscular en el **suelo pélvico**, lo que puede derivar en problemas a largo plazo como [incontinencia urinaria](#) o [fecal](#). Y es que el suelo pélvico “es el encargado de soportar el peso de las vísceras y evitar las pérdidas de orina y heces”, por lo que “es importante que estos músculos tengan la fuerza y el tono necesarios para realizar sus funciones”, señalan los autores del documento [Puntos clave en los ejercicios Kegel](#), de la [Sociedad Andaluza de Médicos de Atención Primaria](#).



La forma más sencilla de fortalecer esta zona es con la realización de los famosos **ejercicios de Kegel**. Estos, como informa **Rocío Luque**, fisioterapeuta de [BluaU de Sanitas](#), “fueron creados por Arnold Kegel en los años 40 -de ahí su nombre- para trabajar la musculatura del suelo pélvico y se basan en la contracción voluntaria y aislada de los músculos

del suelo pélvico y su posterior relajación”.

Los beneficios de esta práctica son muchos y muy diversos. Como apunta Luque, **los ejercicios de Kegel nos ayudan:**

- **A prevenir y tratar patologías de suelo pélvico** como la incontinencia urinaria, fecal, incontinencia de gases o los prolapsos. Aunque estas patologías afectan predominantemente a la mujer, el hombre no está exento de padecer alguna de ellas a lo largo de su vida.
- En el caso de la mujer, **el trabajo del suelo pélvico se hace especialmente importante en el momento del embarazo y posparto**, debido a las adaptaciones hormonales y estructurales que se produce en el embarazo.
- Prevenir y tratar la sintomatología que aparece en la **menopausia**, momento en el cual la mujer **sufre un déficit de estrógenos** que va a conllevar una disminución del colágeno de los tejidos con su consecuente debilitamiento, menor turgencia de los tejidos, sensación de sequedad vaginal...
- A rehabilitar el suelo pélvico después de una **cirugía pélvica**, ya sea una prostatectomía (hombre), histerectomía (mujer), o cualquier otro tipo de intervención que afecte a esa zona.

Además, como indica **Juan Antonio Barca**, presidente de la Comisión de Fisioterapia Uroginecológica y Obstetricia del [Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid \(CpfcM\)](#), **“puede mejorar la función defecatoria”**.

Pero eso no es todo. **¿Sabías que tener un suelo pélvico tonificado puede ayudar y mucho a las relaciones sexuales?** Y es que, mantener el suelo pélvico “en forma”, **ayuda a tener unas relaciones sexuales más placenteras y a aumentar la**

intesidad de los orgasmos. “Desde un punto de vista sexual, para ambos sexos, realizar estos ejercicios ayuda a mejorar el **orgasmo** y a un mayor **mantenimiento de la erección** ya que mejora el estado de toda la musculatura perineal lo que favorece la excitación”, señala Barca. “Controlar y trabajar el suelo pélvico ayuda a que las relaciones sexuales sean mejores, **potenciando la erección en el hombre, retrasando la eyaculación y mejorando la lubricación y sensibilidad en la mujer**”, apunta Luque.

Según los expertos de la Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria (Samfyc), **“en los hombres, estos ejercicios mejoran la función sexual y pueden prevenir y tratar la eyaculación precoz”**. En las mujeres, por su parte, **“ayudan a mejorar la tonificación de la musculatura vaginal y a mejorar la fricción durante la penetración**, lo que facilita llegar al orgasmo, aumentando, además, la sensibilidad de la zona”.

Un suelo pélvico saludable propicia una vida sexual gratificante, pero también al revés. Es decir, **el hecho de mantener relaciones sexuales por sí solo ya tiene un efecto positivo en el suelo pélvico** y por ello muchos especialistas aconsejan tener una vida sexual activa para tener esta zona “sana”. Y es que, la excitación y el orgasmo aumentan la irrigación sanguínea tonificando los músculos y tejidos. Además, **las contracciones involuntarias y rítmicas de los músculos que se experimentan durante el orgasmo los ejercitan, contribuyendo a la disminución de la abertura vaginal** que se podría encontrar dilatada por causas como la hipotonía o un parto traumático.

Asimismo, las contracciones orgásmicas también fortalecen la musculatura involuntaria, que supone el 80% de los tejidos del suelo pélvico. Por otro lado, la penetración y el orgasmo evitan la atrofia vaginal tanto en la menopausia como tras una histerectomía (extirpación del útero) debido al masaje estimulante del pene (o un juguete sexual) en el

suelo pélvico.

Sólo si se hacen bien

Hay que tener en cuenta que, en el caso concreto de las mujeres, **“hacer los ejercicios incorrectamente o con demasiada fuerza puede llevar a que los músculos vaginales se tensionen demasiado** y causar dolor durante las relaciones sexuales”, según los expertos de Samfyc.

Por ello es importante saber hacerlos bien y, como señala Barca, con un experto que pautе los ejercicios en función de cada caso para que **“defina cómo hacerlos”** ya que, en su opinión, **“no debería prescribirse Kegel para todos**, hay que valorar de forma individual”. Y es que, **“no todos los ejercicios son para todos, ni todas las personas saben hacerlos correctamente”**.

Algo que es especialmente importante sobre todo en pacientes que han tenido o tienen problemas de incontinencia o relacionados con la zona del suelo pélvico y en embarazadas.

Barca está en contra **“del café para todos”** en este tipo de soluciones y de que se **distribuyan folletos de forma indiscriminada a las embarazadas en los centros de salud con información general sobre lo que hay que hacer** para fortalecer el suelo pélvico, sin saber cómo se encuentra cada paciente concreta.

En su opinión **“hay que explicar con claridad cómo hacer los ejercicios**. Después del parto hay una incidencia elevada de problemas en el suelo pélvico. **Hay mujeres que pierden propiocepción, por lo que si no se monitorizan los ejercicios es posible que la paciente tenga una inversión en la orden perineal**, lo que dificulta la realización correcta de los ejercicios, al no saber distinguir entre empujar o contraer, lo que hace que empeore el cuadro clínico”. Por eso, cada vez hay más tratamientos personalizados para cada

paciente. No hay que olvidar que el éxito de estos ejercicios en todos los campos antes expuestos dependerá de la práctica apropiada de la técnica y de un disciplinado cumplimiento del programa de ejercicios.

Primer paso: encontrar la musculatura pélvica

Aunque puede parecer fácil encontrar esta zona y saber cómo se contrae y se relaja, la realidad es que no todo el mundo sabe hacerlo. Según datos de Samfyc **“Más del 40% de los pacientes no localizan con facilidad los músculos pélvicos”**.

Hay personas que tardan más en aprender a localizarlo que otras, como indica Barca. **“A algunos pacientes les cuesta hacerlo bien incluso con la ayuda de especialistas. Poco a poco lo consiguen, pero si no es así”**, en ocasiones los fisioterapeutas usan “electroterapias para que se contraiga el músculo a través de estímulos. Esto se utiliza cuando la persona no tiene capacidad de contracción”.

Al margen de estos pacientes tan específicos, para saber si una mujer lo hace bien, Barca tiene un truco: **“Introducir la yema de un dedo en la vagina para ver si la contracción se realiza correctamente y con la fuerza hacia arriba y no hacia abajo”**.

Luque recurre a otras fórmulas: **“Podemos colocar la palma de una mano en el periné, para así sentir en ella la contracción y la relajación, además, si cerramos los ojos al realizarlas aumentaremos nuestra concentración. También podemos ayudarnos de un espejo en el que podemos ver perfectamente cómo nuestros orificios perineales se cierran y como el periné se “esconde” al contraer”**.

En todo el proceso es importante no realizar **“contracciones parásitas, es decir, contracciones de otras partes que no**

son el suelo pélvico como los glúteos o las piernas”, advierte Barca. Y es que, como señala Luque, entre los errores que más se producen está el de “contraer la musculatura adyacente (glúteos, abdomen o aductores). En algunos casos también nos encontramos que el paciente empuja hacia fuera la musculatura al hacer la contracción generando una hiperpresión”.

Los ejercicios Kegel **consisten en el fortalecimiento del suelo pélvico mediante contracciones voluntarias realizadas de manera regular y apropiada.** “Tenemos que contraer de forma voluntaria y aislada la musculatura del suelo pélvico y luego relajarla”, indica Luque quien a sus pacientes mujeres les recomienda “que hagan el gesto de querer “esconder” esa musculatura del suelo pélvico, como si quisiesen succionarla hacia dentro”.

En el caso de los **hombres**, la fisioterapeuta en sus consultas les indica que **“imiten el gesto de interrumpir la orina, de retener un gas o de hacer el gesto de elevar el pene”.** Es importante destacar la palabra **imitar**, ya que en ningún caso los pacientes deberán cortar el chorro del pis para realizar los ejercicios. **Los ejercicios de kegel no consisten en cortar el chorro de la orina de forma repetida.** “Esto es importante porque, hacer este gesto puede generar micciones retrógradas e infecciones en el tracto urinario”.

Cuando se ha aprendido la técnica, los ejercicios se focalizarán en **“realizar las contracciones con diferentes ritmos y duraciones, para trabajar los diferentes tipos de fibras musculares existentes en la musculatura”,** señala Luque.

En cuanto a la mejor postura para hacerlos (de pie, sentado, tumbado...), Luque aconseja **“empezar en posición de tumbado,** ya sea boca arriba o de lado, y con las piernas flexionadas para que no haya tensión en la zona lumbar”.

También serían buenas posiciones para empezar “en cuadrupedia o en cuclillas, apoyando nuestros brazos y pecho en algún soporte (cama, sofá, fitball)”, aunque Barca recuerda que lo mejor es hacerlos de pie cuando ya se tiene el control de la contracción **“porque la gravedad hace su efecto y es la postura en la que pasamos la mayor parte del tiempo.** Hacerlo los ejercicios de pie proporciona un esfuerzo mayor en la zona a la hora de hacer la contracción del suelo pélvico por lo que será más efectivo, aunque dependerá de cada paciente”.

Otro consejo de Luque es hacer los ejercicios **“en un momento en el que estemos relajados y concentrados exclusivamente en esta labor”.**

En cuanto al uso de las bolas chinas para ejercitar la zona en lugar de los ejercicios, los expertos de Samfyc recuerdan que **“introducir en la vagina dispositivos de forma cónica** con distintos pesos y realizar contracciones de la musculatura pélvica para evitar que se salgan pueden ayudar”, aunque indican que “no se ha demostrado que tengan resultados mejores que la realización de los ejercicios de Kegel”. Estas herramientas pueden ser “una opción para las mujeres que lo consideren adecuado”.

Rutina diaria

En cuanto a la rutina que puede realizarse para conseguir unos buenos resultados, Luque explica que **“no es lo mismo realizarlos por prevención que cuando hay una patología instaurada.** Cada persona es un mundo, y es muy importante hacer una valoración previa por un profesional antes de poder hacer una recomendación específica”.

Desde Samfyc recuerdan que “no hay un protocolo establecido sobre la duración de las contracciones, el tiempo de reposo o el número de repeticiones ni de series idóneas para todo el mundo”. En general, **“podría ser efectivo realizar 3**

series de 8-12 contracciones mantenidas durante 6-8 segundos”.

Otras opciones de ejercicios que recomiendan los expertos son “contraer lentamente subiendo los músculos hacia dentro tan fuerte como sea posible, **aguantar la tensión durante 5 segundos y relajar a los 10 segundos y repetir esta secuencia 10 veces mañana, tarde y noche.** Se puede hacer lo mismo de manera rápida contrayendo y relajando sin esperar. **Aumentar de manera progresiva a 15 contracciones** (unas lentas y otras rápidas) tres veces al día, después a 20 contracciones tres veces al día, para continuar con 20 contracciones cuatro veces por día más 20 extra cuando sea posible”.

Además del suelo pélvico, Luque cree que **es importante “integrar esos ejercicios de Kegel dentro del complejo abdomino-perineal”.** Para ello “considera fundamental trabajar también otras zonas del cuerpo como el core, los glúteos, la musculatura lumbar y el diafragma”. Dependiendo del estado del que partamos y el objetivo que tengamos “podemos complementarlos con un trabajo de hipopresivos, masaje perineal, ejercicios respiratorios, liberación miofascial o trabajo con electroterapia”.

FUENTE:

https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/pareja/2021/05/22/ejercicios-kegel-hazlos-mejorar-relaciones-sexuales-178287.html?intcmp=B00REC&taboola_source=taboola&taboola_medium=internal-referral