

EJERCICIOS DE KEGEL EN LA MEJORA DE LA SEXUALIDAD

Pérez Segura, M.M., Membrilla Ruíz, V.L.

OBJETIVOS

El objetivo de este estudio es identificar los beneficios sexuales que pueden conseguir hombres y mujeres, tras llevar a cabo un programa de entrenamiento de la musculatura del suelo pélvico, a través de los ejercicios de Kegel.

METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica. Base de datos PubMed, Cochrane y Ministerio de Sanidad y Servicios Sociales e Igualdad (Guías, Protocolos y Recomendaciones). Son criterios de inclusión: pacientes de ambos sexos con diagnóstico de disfunción sexual, mayores de 18 años, sin tratamiento farmacológico y que dieron su consentimiento por escrito. Son criterios de exclusión el haber tomado algún fármaco los últimos 6 meses, tener más de 55 años y no dar su consentimiento por escrito. Se encontraron 127 artículos.

RESULTADOS

Un estudio realizado a un grupo de hombres que no podían mantener una erección más de 30 segundos, demostró que tras realizar un curso de ejercicios pélvicos, lograron mantener una erección 5 veces superior. De los varones que además habían experimentado eyaculación precoz, un 61% fueron capaces de controlar el reflejo eyaculatorio tras 15-20 sesiones de ejercitación muscular. Otra investigación demostró los efectos positivos en el tratamiento de la disfunción eréctil. De un total de 55 hombres que padecían este problema y que participaron en un programa de ejercicios de Kegel, 40 % recobró un desempeño sexual normal y un 34% mejoró la función eréctil. En la mujer, la práctica de estos ejercicios demostró una disminución en la duración de la etapa de parto, así como una mayor capacidad de pujo. Por otro lado, unos músculos pélvicos bien tonificados, son capaces de generar mayor excitación sexual, ya que expanden la capacidad de percibir sensaciones en la vagina.

CONCLUSIÓN

Los ejercicios de Kegel ejercitan principalmente el músculo pubocoxígeo. Este músculo se extiende desde el hueso púbico hasta el coxis, sosteniendo los órganos internos. Estos ejercicios deben realizarse al menos durante cinco minutos tres veces al día, y consisten en contraer y relajar de manera repetida dicho músculo.

Beneficios en el varón:

- Tener erecciones más firmes y más duraderas.
- Controlar la eyaculación.
- Prevenir y/o disminuir problemas de disfunción eréctil.
- Mejorar la duración y la sensación del orgasmo.

Beneficios en la mujer:

- Vitalizar el deseo sexual.
- Facilitar el trabajo de parto.
- Aumentar la capacidad de sentir y tener orgasmos.