



## ORGASMO EN PERSONAS CON VAGINA

Es muy probable que hayas oído hablar sobre los ejercicios Kegel, pero no estás segur@ de sus beneficios o de cómo se realizan. La respuesta más corta es que sirven para fortalecer tu suelo pélvico. La realidad es que este beneficio tiene, a su vez, un montón de consecuencias positivas:

- Prevenir la incontinencia urinaria.
- Aumentar la lubricación natural vaginal.
- Mejorar tu vida sexual (te ayuda a disfrutar de orgasmos más intensos).
- Aumentar tu deseo sexual.
- Suavizar los síntomas de la menopausia.

## ¿Cómo fortalecer el suelo pélvico?

1. Localiza los músculos de tu suelo pélvico. Para ello bastará con que hagas el movimiento de aguantar el pis.
2. Ponte en una posición cómoda y respira pausadamente.
3. Comienza a contraer los músculos del suelo pélvico en intervalos cortos: 1 segundo contrayendo y 3 segundos relajando. Y luego intervalos largos: 3 segundos contrayendo y 6 relajando.
4. 10 repeticiones, 3 veces al día y verás los resultados a la 8a semana. La manera más fácil de ejercitar y fortalecer tu suelo pélvico es con las bolas chinas.

## ¿Qué son las bolas chinas?

Las bolas chinas son unas bolas unidas por un cordón que a su vez contienen otras bolas más pequeñas en su interior que vibran con tus movimientos. Estas bolas chocan con tu musculatura e inconscientemente estarás trabajando el suelo pélvico. *Fácil, ¿no?*

Lleva tus bolas chinas mientras das un paseo por la calle, estás de compras o mientras te duchas. Eso sí, no es recomendable llevarlas puestas mientras haces ejercicios de gran intensidad. Tampoco se recomienda utilizarlas si estás en posición tumbada, ya que no realizarán su función.



## Algunos consejitos

1. No empujes hacia abajo cuando contraigas tu suelo pélvico. Haz como si estuvieses succionando algo con los músculos.
2. El ejercicio debe realizarse de forma aislada (no aprietes nalgas, abdominales ni ningún otro músculo).
3. No aguantes la respiración.
4. El cordón de extracción debe quedar siempre por fuera.

Un orgasmo normal puede provocar entre 3 y 5 contracciones de la musculatura pélvica, mientras que un orgasmo intenso genera entre 10 y 15 contracciones.

# ¿CÓMO FUNCIONA?

## Características



8,7 cm x  
3,3 cm Ø máx



Pesas 10g,  
30g y 45g



Incluye guía de  
ejercicios Kegel



Cargador USB  
incluido






3 intensidades y  
7 modos de vibración



Dos años  
de garantía

## Instrucciones

•Para cargar, desenroscar la punta de Cosmo e introducir la punta del cable en la parte interna del juguete. •Para encender y apagar, presionar el botón  durante 3 segundos. •Para cambiar el peso, desenroscar la punta, colocar la bola elegida y enroscarla de nuevo. •Se recomienda utilizar lubricante de base acuosa para una mejor inserción. •No utilizar mientras se realizan movimientos bruscos ni en zonas inflamadas o con heridas. •Lavar después de cada uso con agua y jabón neutro o un producto específico. **Usar con mando:** •Pulsar el botón  del mando para activar las vibraciones. Pulsar de nuevo para cambiar las intensidades y los modos de vibración. Es importante que Cosmo esté encendido. **Usar sin mando:** •Presionar el botón  de Cosmo durante 1 segundo para descubrir los modos e intensidades de vibración.



Descárgate gratis nuestra  
Guía de ejercicios Kegel,  
Bolas Chinas y Pesas Vaginales:  
[www.platanomelon.com/guia-bolas-chinas](http://www.platanomelon.com/guia-bolas-chinas)

## COSMO

Diseñado para ejercitar el suelo pélvico sin necesidad de estar en movimiento gracias a su sistema de vibración, que, a su vez, proporciona placer

Incluye tres bolas de diferentes pesos, para ejercitar con mayor o menor intensidad la zona.

Fabricadas con silicona hipoalergénica de alta calidad, libre de látex y ftalatos, con un acabado suave.



Y si tienes cualquier duda, envíanos un e-mail a [hola@platanomelon.com](mailto:hola@platanomelon.com), o llámanos al teléfono **911 236 940**.

**Cosmo** es un producto importado por Love Digital Factory Spain S.L.  
Fabricado en PRC.

Platanomelón tiene efectos secundarios. Las personas sensibles a la diversión pueden experimentar el síndrome de *Meloestoypasandoteta* hasta 24 horas tras la aplicación del producto.

