



ORGASMO FEMENINO

Es muy probable que hayas oído hablar sobre los ejercicios Kegel, pero no estás segura 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, ya que 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 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 el doble 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. Al chocar con la musculatura, 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 acostada, 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 en el exterior.

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

¿CÓMO FUNCIONA?

Características



Ada uno 33,2g
3,5 cm x 3,5 Q cm



Incluye guía
ejercicios Kegel



Ada S 53,5g
7,3 cm x 3 Q cm



Fácil
manejo



Ada 61g
8 cm x 3 Q cm



Dos años
de garantía

Instrucciones

- Se recomienda utilizar un lubricante de base acuosa para una mejor inserción.
- Empezar usándolas durante 5 minutos al día e ir aumentando el tiempo de uso progresivamente.
- No utilizar mientras se realizan movimientos bruscos.
- Lavar después de cada uso con agua y jabón neutro o un producto específico.
- No usar en zonas inflamadas o con heridas.



Descárgate gratis nuestra
Guía de ejercicios Kegel y Bolas Chinas:
www.platanomelon.com/guia-bolas-chinas

ADA UNO / ADA / ADA TRÍO

Múltiples beneficios: ayudan a prevenir la incontinencia urinaria, a mejorar la lubricación natural y ¡mucho más!

Mejoran la calidad de las relaciones ya que, al fortalecer el suelo pélvico, se alcanzan orgasmos más intensos y duraderos.

Fabricado 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, o llámanos al teléfono **911 236 940**.

Ada Uno/Ada/Ada Trío son productos importados por CNEX Asesoramiento para la importación y exportación 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.

