



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, lo cual 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).
- Mantener la posición óptima de los órganos de la zona pélvica.
- 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 pesas vaginales.

¿Qué son las pesas vaginales?

A diferencia de las bolas chinas, las pesas/conos vaginales no tienen bolas internas, por lo que no vibran. Al utilizarlas en movimiento tienes que contraer y relajar voluntariamente los músculos del suelo pélvico para evitar que se caigan y así fortalecer la zona.

Es importante que no uses tus pesas vaginales mientras haces ejercicios de alta intensidad. Tampoco las utilices en posición tumbada, ya que no realizarán su función.



Algunos consejitos

1. Para identificar los músculos del suelo pélvico, basta con que mientras haces pipí, lo interrumpas a la mitad. Notarás como la vagina y el ano se contraen al mismo tiempo. Eso sí, no es bueno que repitas este movimiento mientras haces pis, ya que puede ser perjudicial para la vejiga.
2. Al realizar los ejercicios, no aguantes la respiración.

Un orgasmo normal puede provocar entre 5 y 9 contracciones de la musculatura pélvica, mientras que un orgasmo intenso genera hasta 20.

¿CÓMO FUNCIONA?

Características



Uma
8 cm x 3 Ø cm



Rosa claro 15g - Azul 25g
Rosa oscuro 35g - Púrpura 55g



Incluye guía de
ejercicios Kegel



Silicona
hipoalérgica



Fácil
manejo



Dos años
de garantía

Instrucciones

- Se recomienda utilizar un lubricante de base acuosa para una mejor inserción.
- Empezar usando Uma durante 10 a 15 minutos diarios y aumentar este tiempo gradualmente, hasta llegar a 30 minutos al día. 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.
- El cordón de extracción debe quedar siempre por fuera.



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

UMA

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 ser pesas vaginales, fortalecen el suelo pélvico, por lo que, se alcanzan **orgasmos más intensos y duraderos.**

Fabricadas con silicona hipoalérgica 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**.

Uma es un producto importado por Accesories Unlimited, 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.

