
Ejercicios Kegel para hombres (Urología)

17, marzo



Todos hemos oído hablar del suelo pélvico y lo importante que son los ejercicios para su fortalecimiento pero nos surgen muchas dudas acerca de cómo y quiénes pueden realizarlos, es decir, ¿son sólo para mujeres? Definitivamente no. En este post vamos a aclarar las dudas sobre cómo pueden realizar estos ejercicios los hombres.

Los ejercicios de Kegel fueron pensados originariamente para fortalecer la musculatura del suelo pélvico de las mujeres que sufrían de incontinencia urinaria tras el parto mediante la contracción del músculo pubocóxigeo (PC), pero también son idóneos para los hombres por sus innumerables beneficios: prevención y corrección de la incontinencia y la eyaculación precoz o la impotencia, el fortalecimiento de los genitales en su conjunto, erecciones de mayor duración, mayor seguridad en las relaciones sexuales y confianza en uno mismo, control del momento de la eyaculación, etc. Podemos decir entonces que un suelo pélvico fortalecido va a servir para mucho más que para tratar la [incontinencia urinaria](#), vamos a conseguir una mejor sujeción de las vísceras y relaciones sexuales más satisfactorias.

¿Dónde se encuentra el suelo pélvico y cómo activarlo? Se encuentra en la cavidad pélvica y va desde el pubis a la espina dorsal. Para localizar mejor el músculo PC la forma idónea es prestar atención cuando estemos orinando, cortando el chorro de la orina estaremos activando el músculo en cuestión. Sólo debemos realizar este corte de orina para ubicar nuestro músculo pero no es recomendable hacerlo de forma habitual ya que podría producirse una infección urinaria.

Ejercicios:

Aclaraciones previas:

- La postura más adecuada para su realización es sentado con la espalda recta de forma que nos sintamos cómodos y relajados.
- Debemos realizar las contracciones de forma que no nos moleste ni nos produzca dolor.
- También hay que tener en cuenta que es preciso relajar el resto del cuerpo, como las piernas y los glúteos, concentrándonos en contraer únicamente el músculo PC, sin embargo es totalmente normal contraer el ano debido a la proximidad entre ellos.
- Una señal de que estas haciendo los ejercicios de la forma correcta es que tus testículos se elevan levemente.
- Podemos realizarlos con el pene erecto o flácido pero teniendo en cuenta que es aconsejable no mantener relaciones sexuales aproximadamente una hora antes y después para no fatigar la musculatura.

Para calentar podemos empezar con contracciones lentas, en torno a 10 repeticiones, manteniendo 5 segundos aproximadamente y relajando otros 5 segundos.

En segundo lugar realizaremos 10 contracciones profundas, descansando 10 segundos entre cada una.

Seguidamente flexionaremos el músculo de forma gradual. Contrayendo este poco a poco hasta llegar al máximo y finalmente relajar de la misma manera. En este caso haremos 10 repeticiones con 10 segundos de descanso entre ellas.

Durante cuánto tiempo realizar los ejercicios: Podremos ir amentando las sesiones y las repeticiones progresivamente a medida que veamos resultados. Lo ideal es que le dediquemos inicialmente alrededor de 10 a 15 minutos de forma diaria, aunque también podemos alternarlos y realizarlos un día sí y uno no dependiendo de nuestra capacidad para seguir con la rutina. Para observar resultados hay que seguir su práctica de forma constante y paciente.

La finalidad de este blog es proporcionar información de salud que, en ningún caso, sustituye la consulta con su médico.

Comentarios