

COSMOPOLITAN

OCTUBRE 2019 N° 349 3,75 € IVA INCLUIDO
ANUARIAS 3,90 € SIN IVA

**LIGA MEJOR
CÓMO RENOVAR
TU PERFIL EN LAS
DATING APPS**

**EL SECRETO
DEL ÉXITO
PREPÁRATE
PARA SER
LA NÚMERO 1**

**PONTE A PUNTO
TRATAMIENTOS
Y PRODUCTOS
QUE TE RESETEAN**

**MANICURAS
TRENDING TOPIC
SE LLEVAN EN
BLANCO Y NEGRO**

**Emma
Roberts**
«Es importante
hablar por ti
misma, decir
qué es lo que
necesitas»

**¿RESACA EN
LA OFICINA?
MANUAL DE
SUPERVIVENCIA**

Street Style

**INSPIRATE EN LAS
CALLES DE NUEVA
YORK Y LONDRES**





FISIO VAGINAL?

¿TE IMAGINAS PODER AUMENTAR LA INTENSIDAD DEL ORGASMO EN TUS RELACIONES SEXUALES?
EN ESPAÑA YA EXISTEN TERAPEUTAS QUE PUEDEN HACER MARAVILLAS CON TU ZONA 'V'.

Body

Aunque el orgasmo femenino nos interesa, y mucho (ya tiene hasta un día, el 8 de agosto), mantener el bienestar y la salud de la vagina va mucho más allá de preservarla para disfrutar de unas buenas relaciones sexuales. Sin embargo, según un estudio realizado por la empresa Intimina, compañía dedicada a la salud íntima femenina, el 37% de las mujeres no conoce el estado de esta zona de su cuerpo. Y lo que es peor, el 30% sufre trastornos relacionados con el suelo pélvico. Lamentablemente, todo lo que está relacionado con este área resulta tabú, incluso entre las más jóvenes. Y eso que cuidarla es un pasaporte para que llegue a la madurez en buenas condiciones porque también va a sufrir los envites del tiempo. Para ayudarte en esta misión, existe la figura del fisio vaginal (o, para ser más exactos, fisioterapeuta especializado en suelo pélvico), que ya está instaurada en otros países europeos desde hace años y que empieza a hacerse popular en España. «Se dedica a evaluar y tratar disfunciones de esta musculatura que pueden acompañar a la mujer en el posparto pero también, de forma preventiva, a jóvenes que no hayan dado a luz», explica Bárbara Benlloch, especialista en Fisioterapia y Osteopatía en Axon Osteopatía y Fisioterapia (axonosteopatia.com).

CUÁNDO HAY QUE ACTUAR

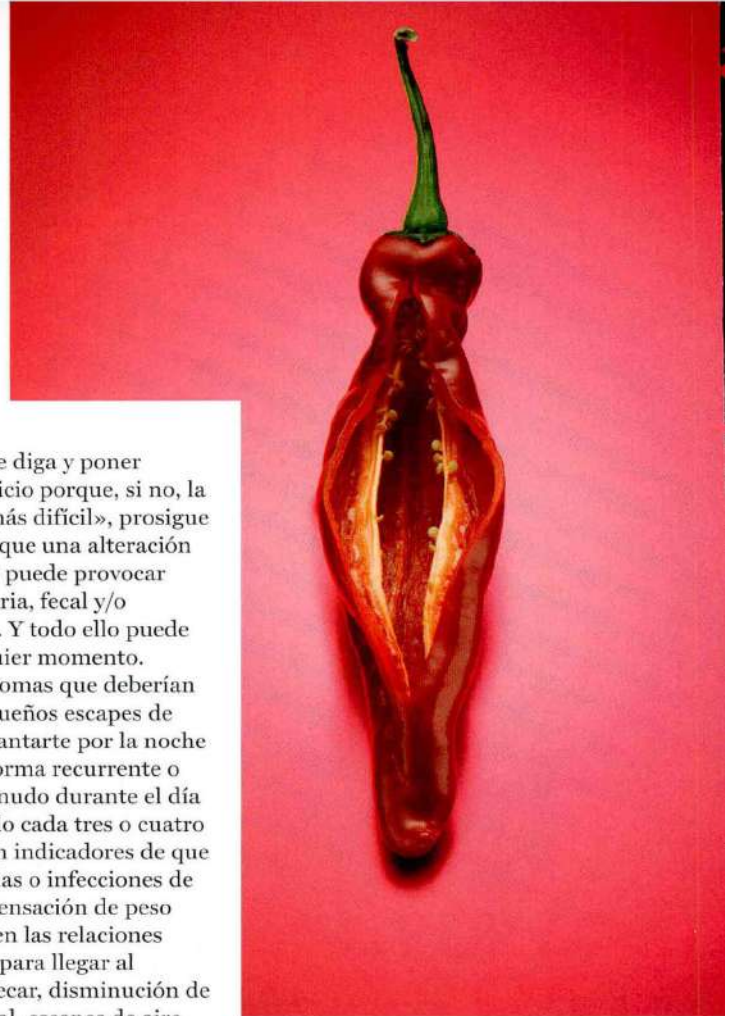
¿Cómo saber si necesitas a uno de estos superhéroes de la zona V? «No existe una edad concreta en la que debas empezar a preocuparte por el tema. Simplemente has de estar atenta

IR AL BAÑO CON FRECUENCIA O TENER SEXO DOLOROSO SON SÍNTOMAS DE ALARMA

a lo que tu cuerpo te diga y poner remedio desde el inicio porque, si no, la recuperación será más difícil», prosigue la especialista. Y es que una alteración de estas estructuras puede provocar incontinencia urinaria, fecal y/o problemas sexuales. Y todo ello puede comenzar en cualquier momento. ¿Cuáles son los síntomas que deberían ponerte alerta? Pequeños escapes de orina, tener que levantarte por la noche para ir al baño de forma recurrente o hacer pis muy a menudo durante el día (lo normal es hacerlo cada tres o cuatro horas). También son indicadores de que algo falla las candidas o infecciones de orina recurrentes, sensación de peso en la vagina, dolor en las relaciones sexuales, dificultad para llegar al orgasmo o para defecar, disminución de la sensibilidad sexual, escapes de aire por la vagina o manchados de sangre.

ÚLTIMA TECNOLOGÍA

María Linares, fisioterapeuta y osteópata especializada en suelo pélvico y directora del centro que lleva su nombre (fisiomarialinares.com), corrobora que la edad no siempre es un factor determinante. «A nuestro centro acuden generalmente chicas porque sienten de forma menos intensa los orgasmos o porque, aunque no son mayores, tienen frecuentes pérdidas al aguantar mucho tiempo la orina o cuando se ríen o estornudan. En casos como estos, trabajamos con *biofeedback*, un aparato que introducimos en la vagina, el cual funciona como una manometría que monitoriza la fuerza y el tono del canal vaginal. También utilizamos dispositivos de diatermia (calentamiento por corrientes de alta frecuencia) que proporcionan mucha relajación, sobre todo en los casos de vaginismo (dolor durante la



Ejercita tu centro

Sigue estos consejos para mantener la salud de tu vagina y aumentar el placer durante las relaciones sexuales.

- 1. CALIENTA** y diez segundos, Al orinar, trata de hacerlo en tres pasos. Comienza, corta, prosigue, vuelve a parar y, por fin, termina.
- 2. ENTRENA** y suelta entre dos y cinco. Haz diez repeticiones. Dedicar cinco minutos al día a los ejercicios de Kegel. Sigue esta rutina: contrae la vagina como si quisieras retener la orina, a la vez que metes la tripa hacia dentro entre dos
- 3. AYÚDATE** Cuando utilices un dispositivo externo, espera a que vibre. Y aprieta la musculatura como para aguantar el pis.
- 4. CUIDA** En la farmacia hay productos específicos para repoblar la flora vaginal.

**LO QUE EL
LÁSER PUEDE
HACER POR TI**

Se llama *lifting vaginal*, pero no está pensado únicamente para rejuvenecer tus genitales. Una de las metas de las nuevas técnicas, sobre todo del láser íntimo y la luz led, es prevenir la distensión de la faja pélvica y mejorar las relaciones sexuales. En Lajo Plaza (centromedicolajoplaza.com) emplean el láser Fotona.

Su tecnología *Smooth Mode* combate el síndrome de relajación vaginal al estimular la producción de colágeno en sólo dos sesiones (800 €/sesión).

La utilización de estos tratamientos comienza en torno a los 30 años, según la doctora Martín Santos, de la Junta Directiva de AECEP (Asociación Española de Cirugía Estética y Plástica).

penetración). Y, por último, hacemos palpaciones internas digitales con el objetivo de trabajar directamente los puntos *gatillo* o puntos de dolor». También existen tratamientos para fortalecer el suelo pélvico con láser o luz led (engrosan los tejidos de la cavidad vaginal) y ondas electromagnéticas, como las que incorpora el sistema Vaginal Training, un método diseñado por la empresa Benuren (benuren.com) y avalado por los ginecólogos, que promete máxima efectividad en diez sesiones. Se trata de un tubo de plástico quirúrgico que contiene tres semiesferas de metal, las cuales vibran en diferentes frecuencias. Funciona con una batería y puedes llevarlo puesto mientras vas al gimnasio, a la compra... Eso sí, bajo la supervisión de un especialista. Para hidratar

**EL MASAJE
VAGINAL ES LO
ÚLTIMO PARA
REHABILITAR
EL SUELO
PÉLVICO**

profundamente la zona y dotar a los tejidos de mayor tonicidad y jugosidad, resultan supereficaces los pinchazos de plasma propio enriquecido con ácido hialurónico. En el tratamiento O'Shot de las clínicas Doctor Life los aplican con anestesia local en los labios de entrada de la vagina. Son sólo 20 minutos de duración, cuestan 1.900 euros y el efecto dura un año y medio (clinicadoctorlife.com).

¡GRACIAS, SEÑOR KEGEL!

Todos estos protocolos han supuesto una auténtica revolución, hasta el punto de que ir al fisio a que te dé un masaje en los genitales, como quien lo da en las cervicales, se ha convertido en algo relativamente normal. El pionero en la materia fue el ginecólogo estadounidense Arnold Kegell, que concibió hacia 1940 los conocidos ejercicios que llevan su nombre para ayudar a las madres a ejercitar su suelo pélvico en el posparto, con el fin de prevenir problemas en el futuro. Durante el seguimiento a sus pacientes descubrió que quienes los practicaban con regularidad –hay que contraer la vagina como si se quisiera retener

el pis– alcanzaban el clímax con más facilidad e intensidad. Y es que un suelo pélvico bien tonificado es el aliado perfecto del placer. Porque al trabajar los músculos *pubococcygeos* (PC), que son los que sostienen esta región, aumenta la sensibilidad vaginal y se activa la circulación, de modo que la sangre llega más rápidamente al clítoris y facilita su erección. A su vez, el orgasmo contribuye a fortalecer la zona, ya que durante los 20 segundos que dura, la musculatura del útero, la vagina, el ano y la pelvis se contrae de forma rítmica cada 0,08 segundos. Aún hay más: si eres capaz de manejar los PC a tu antojo, podrás disfrutar de orgasmos más potentes. El secreto está en utilizar los propios movimientos de Kegel acompañándolos al ritmo que marque el encuentro, mientras se acompañan de una respiración larga y profunda (esto proporcionará más oxigenación a los músculos). Otra de las fórmulas para entrenarlos son las sentadillas (de pie, dobla las rodillas hasta formar un ángulo recto con las piernas y contrae los glúteos al subir para potenciar el efecto). También son útiles los abdominales hipopresivos porque, como cuenta María Linares, activan la zona e incrementan su vascularización». Y no olvides que la faja pélvica tiene algunos *enemigos* que la debilitan, como llevar ropa ajustada durante mucho tiempo, la tos y estornudos constantes propios de las alergias, el sobrepeso, el estreñimiento o realizar actividades o ejercicios de alto impacto como levantar pesas. ¿La razón? Que todas ellas son acciones que tienden a relajar esa musculatura. ●

EN FORMA

No sólo puedes fortalecer tu zona V con los ejercicios de Kegel. Estos aparatos también te ayudarán... ¡como si fueran las pesas del gimnasio!

Dispositivo de silicona con indicador de vibración 'KegelSmart', **Intimina** (79,95 €).

Esfera vaginal para la tonificación del suelo pélvico 'Pelvic Ball', **Enna** (49,90 €).

Combina terapia LED, infrarroja y vibración, 'V-Sculpt Pro', **Slow Life House** (822,80 €).