

EJERCICIOS PUBOCOCCIGEOS

Mtra. Yazmin E. González Gaxiola
Sexualidad Integral

Los ejercicios pubococcigeos conocidos también como ejercicios de Kegel (Arnold Kegel 1952, ginecólogo al que se le atribuyen estos ejercicios), son unos ejercicios que consisten en ejercitar los músculos pubococcigeos, los cuales se encuentra en la base de los genitales de todos los seres humanos y puede ser identificado, en la acción de orinar y se retiene la misma. Es decir, la contracción y relajación que se genera para retener la orina es una acción que activan estos músculos. No es necesario tener ganas de orina o estar orinando para poder hacer los ejercicios, esto es solo como referencia.

Kegel desarrolló una serie de ejercicios para mujeres creados para mejorar la incontinencia urinaria producida después del parto. Poco después, empezaron a utilizarse para mejorar la calidad de las relaciones sexuales, debido a los beneficios que producía mantener un buen tono muscular en esta zona.

¿Cuáles son estos músculos?. El suelo de la pelvis está formada por un conjunto de músculos, los cuales pueden denominarse: músculos pubococcigeos o PC, músculos elevadores del ano o músculos perineales. En muchos documentos se habla como si se refirieran a un solo músculo, es decir, se habla del músculo pucbococcigeo o PC, pero hay que tener en cuenta que son un conjunto de ellos.

Estos músculos rodean la uretra, la vagina, el perineo y el ano. Sirven para que el sistema genital y urinario puedan ejercer sus funciones correctamente. Este conjunto de músculos puede deteriorarse debido a: la edad, el parto, enfermedades urinarias, sobrepeso o simplemente por falta de entrenamiento.

En múltiples investigaciones, se ha encontrado que estos ejercicios, a la larga, genera diversos beneficios en quien los practica, por ejemplo: previene el cáncer de próstata en el hombre y la caída de la vejiga en la mujer; también es recomendable su práctica para las mamás que están en la lactancia, para la producción de más leche.

Muchas mujeres pueden tener un mal tono muscular del suelo pélvico debido a múltiples razones. Como el resto de los músculos del cuerpo, el PC debe ejercitarse para mantener sus funciones.

Es normal después del parto, tener que realizar una recuperación de estos músculos, puesto que se quedan en baja forma. En mujeres que no han tenido hijos, también aporta beneficios, puesto que mantener en buena forma estos músculos permite alcanzar mayor placer sexual.

En la actualidad, son utilizados por la terapia sexológica, para el tratamiento de ciertas disfunciones sexuales, como lo son disfunción eréctil y eyaculación precoz en el hombre y Anorgasmia en la mujer. Durante el orgasmo, se produce la contracción de dichos músculos, de manera que los orgasmos pueden sentirse más intensamente cuando estos músculos están en buena forma.