



5 exercícios  
**KEGEL**  
que vão turbinar  
sua vida sexual

# Índice

**Introdução p.03**

Capítulo 01

**Primeiros Passos p.05**

Capítulo 02

**Kegels pull-in p.08**

Capítulo 03

**Relógios Pélvicos p.10**

Capítulo 05

**Kegels e Agachamento p.13**

Capítulo 06

**Incorporando  
Equipamentos de Exercício p.15**

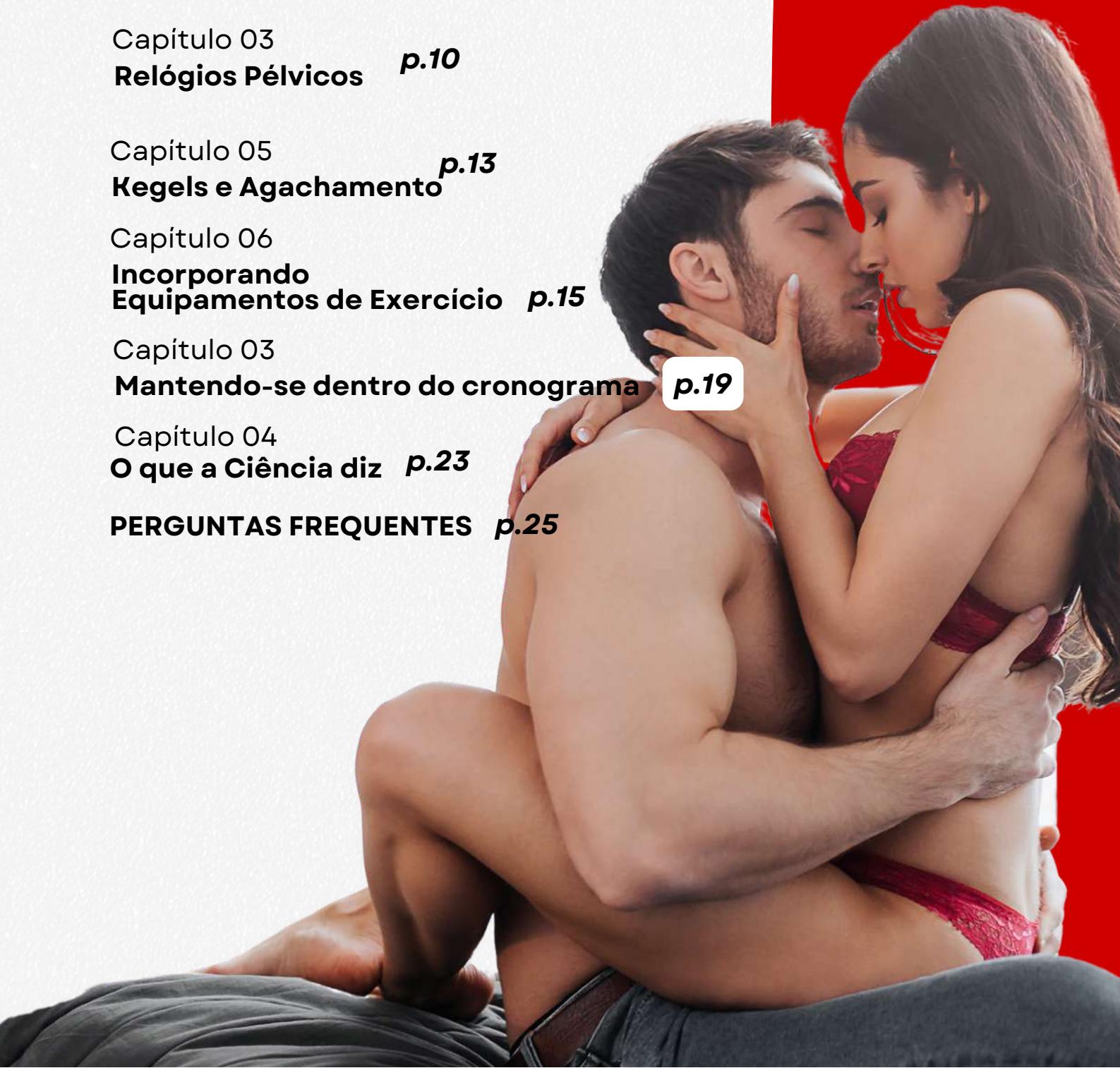
Capítulo 03

**Mantendo-se dentro do cronograma p.19**

Capítulo 04

**O que a Ciência diz p.23**

**PERGUNTAS FREQUENTES p.25**



# Introdução

A última moda fitness que as mulheres estão comentando não é algo que você encontraria em uma lista de aulas de fitness em sua academia local. Não são agachamentos, Zumba ou Jazzercise – são exercícios de Kegel. Você pode ter ouvido falar de Kegels antes, mas para refrescar sua memória: os exercícios de Kegel visam os músculos que formam o assoalho pélvico. Naturalmente, isso pode ajudá-lo a melhorar sua vida amorosa, facilitando o clímax e permitindo orgasmos mais poderosos.

Você pode descobrir que os exercícios de Kegel permitem que você tenha orgasmos mais poderosos ou múltiplos também! Também abre o caminho para usar diferentes tipos de dildos strap-on.

Os exercícios de Kegel também promovem um maior controle da bexiga, e é por isso que são frequentemente recomendados para mulheres que sofrem de incontinência urinária após o parto.



Esses exercícios podem diminuir a incontinência em até 80%, e os efeitos podem durar uma década se feitos corretamente. Os exercícios do assoalho pélvico também podem ajudar na incontinência fecal, vaginismo e prolapso dos órgãos pélvicos. A incontinência pode aparecer como vazamento de urina quando você tosse, espirra ou faz sexo.

### **Não confunda fazer xixi durante o sexo com Skirt.**

Observe que os exercícios de Kegel ajudam tanto se você tiver incontinência urinária de esforço ou incontinência mista. Fazer esses exercícios incorretamente pode levar a resultados que você não deseja, sobre os quais falaremos depois de discutirmos as técnicas. Além disso, se os músculos do seu PC são hipertônicos (muito tensos), os Kegels não são para você.

Essas técnicas também não são apenas para mulheres. Os homens também podem exercitar os músculos do assoalho pélvico para aumentar o tamanho e a intensidade das ereções e reduzir as ocorrências de ejaculação precoce. E os médicos recomendam exercitar o assoalho pélvico se você tiver problemas intestinais.

No entanto, o seguinte plano de treinamento de exercícios de Kegel é apenas para as mulheres.

A photograph of a man and a woman in a romantic pose. The woman is on the left, looking over her shoulder with a serious expression. The man is on the right, leaning in close. A large, solid red circle is overlaid on the image, covering the title text.

CAPÍTULO

# 01

# Primeiros Passos

## CAPÍTULO 1

# Primeiros Passos

Se você é totalmente novo nos exercícios de Kegel, vamos começar com o básico. Tipo, quais músculos os Kegels trabalham, afinal? Esses exercícios visam os músculos do assoalho pélvico, os músculos que sustentam a bexiga, o útero, o reto e a vagina.

O músculo pubococcígeo, também conhecido como músculo PC, é um músculo específico que você deseja atingir fazendo Kegels, seja você homem ou mulher.

Como você encontra seus músculos do assoalho pélvico (MAP)? Tente parar no meio do fluxo da próxima vez que você tiver que urinar. Os músculos que você usa para fazer isso são os músculos do PC. Embora este seja um método eficaz para localizar seus músculos de Kegel, você corre o risco de prejudicar sua bexiga se fizer isso regularmente. Você também usa os músculos do PC quando para de passar gases.



Antes de começar sua rotina de exercícios de Kegel, certifique-se de esvaziar completamente a bexiga. Fazer exercícios com a bexiga cheia ou parcialmente cheia pode causar dor e potencial vazamento e aumenta o risco de ITU.

## Aperfeiçoe sua técnica

Pode ser complicado isolar os músculos de Kegel, pois parece mais natural flexioná-los simultaneamente com os músculos das coxas, nádegas e abdômen. A melhor maneira de fazer isso, de acordo com a Clínica Mayo, é deitar-se de costas e inspirar e expirar profundamente enquanto realiza cada série.

Não prenda a respiração. Isso irá ajudá-lo a manter o resto de seus músculos relaxados e melhorar sua concentração, evitando pressão adicional. Contar em voz alta pode ajudá-lo a prender a respiração.

- **Passo 1:** Aperte os músculos do assoalho pélvico e mantenha a contração por cinco segundos.
- **Passo 2:** Relaxe e expire por cinco segundos.
- **Passo 3:** repita este exercício cinco vezes e tente por 10 segundos.

Para garantir que você não esteja incorporando accidentalmente outros músculos à sua rotina, coloque uma mão na barriga para garantir que ela esteja relaxada o tempo todo.



CAPÍTULO

02

Kegels  
pull-in

# Kegels pull-in

Existem muitas variações nos exercícios de Kegel que permitem variar sua rotina e obter um treino melhor. O Kegel pull-in é um exemplo popular.

Para fazer este exercício, tente imaginar que você está sentado em uma polegada de água e sua vagina é um vácuo tentando sugar tudo. Aperte as nádegas enquanto puxa para cima e incline para dentro na frente. Mantenha essa posição por cinco segundos e relaxe. Repita todo o exercício 10 vezes, num total de 50 segundos.

Pratique até se sentir confortável fazendo isso quatro vezes por dia, depois aumente suas repetições em cinco a cada semana. Pare de aumentar quando chegar aos 40, e dentro de três meses você deve sentir que está ganhando controle total. Neste ponto, você pode diminuir seus exercícios para apenas 10 repetições, quatro vezes por dia.





CAPÍTULO

06

# Relógios Pélvicos

# Relógios Pélvicos

Os relógios pélvicos oferecem uma longa lista de benefícios para a saúde, incluindo:

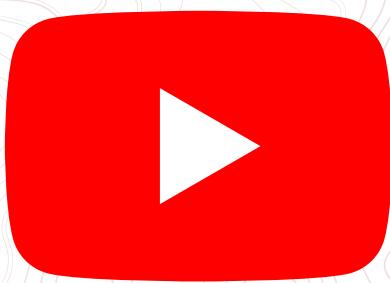
- Melhora da circulação para os órgãos pélvicos.
- Rigidez e congestão reduzidas de ficar sentado e em pé por muito tempo.
- Aumento da flexibilidade pélvica.
- Equilíbrio aprimorado.
- Melhor consciência da estabilidade da coluna vertebral.

Para fazer este exercício, deite-se de costas, certificando-se de que sua pélvis tenha uma amplitude completa de movimento. Dobre os joelhos para cima, mantendo os pés apoiados no chão e a coluna reta. Finja que há um relógio na parte inferior do abdome, com 12h no umbigo, 6h no início do osso púbico e 9h e 3h em qualquer osso do quadril.

Balance os quadris para frente e para trás, trazendo o umbigo para baixo até a coluna e depois para o osso púbico. Gire os quadris para que o lado 3:00 fique mais baixo e, em seguida, incline a pélvis até que o 6:00 esteja na posição mais baixa. Mova-se o tempo todo, acertando todos os números até 12:00 é a posição mais baixa novamente. Repita este exercício 2-3 vezes, depois inverta na direção oposta 2-3 vezes.

Quando você estiver pronto para um treino mais avançado, Wetzler recomenda variar sua rotina indo de 1:00 para neutro, 2:00 para neutro e assim por diante o tempo todo. Repetir um movimento pequeno, como das 15h às 16h, cinco a seis vezes pode ajudá-lo a sentir a atividade pélvica com mais intensidade.

**Para obter mais instruções sobre como fazer este exercício, assista a este vídeo:**





CAPÍTULO

# 04

## Kegels e Agachamentos

# Kegels e Agachamentos

Algumas mulheres incorporam exercícios de Kegel e agachamentos em suas rotinas. Você pode conhecer os agachamentos por sua capacidade de fornecer um bumbum redondo, mas eles também podem contribuir para a força do PFM.

Os defensores do agachamento afirmam que apenas fazer exercícios de Kegel vai apertar os músculos do PC, mas não alongá-los, o que também é necessário. O agachamento também pode ser uma opção para mulheres com músculos hipertônicos do assoalho pélvico.

As pessoas que fazem agachamentos para a força muscular do PC defendem um agachamento completo e sustentado (também conhecido como agachamento profundo), que puxará o sacro e alongará seu MAP. Em um agachamento completo, seus joelhos estarão mais altos que seu bumbum.





CAPÍTULO

# 05

## Incorporando Equipamentos de Exercício

# Incorporando Equipamentos de Exercício

Depois de obter um pouco mais de experiência com seus exercícios de Kegel, você pode misturar as coisas com alguns equipamentos de exercícios projetados especificamente para atingir esses músculos, como as bolas de Kegel. Esses itens podem facilitar a execução de exercícios e a obtenção de feedback.

As bolas de Kegel, também conhecidas como bolas de Ben Wa, bolas vaginais ou bolas de prazer, garantem um treino focado nos músculos vaginais.

Eles podem ser encontrados em praticamente qualquer loja de brinquedos sexuais e são altamente acessíveis – geralmente custando menos de R\$100,00.

Tradicionalmente, as bolas eram contas separadas, mas agora elas geralmente são conectadas e muito maiores, geralmente com uma bola interna projetada para contrações musculares involuntárias e para proporcionar prazer.

As bolas Kegel mais recentes, como as da Lelo e da Fun Factory, são feitas de silicone hipoalergênico, o que é importante porque podem ser higienizadas, e você pode encontrar facilmente bolas simples se preferir usá-las para modelos de bola dupla.



O cabo de recuperação também facilita o uso das bolas, e o tamanho maior fornece mais feedback ao usuário. Além disso, algumas mulheres os consideram agradáveis quando usados como As bolas vaginais podem incluir bolas substituíveis, então você pode substituí-las por bolas de tamanho ou peso diferente.



Outra opção é um vibrador em forma de uma ou duas bolas que você pode inserir para fazer seus exercícios ou usar por prazer. Você pode até ter um orgasmo sem usar as mãos graças a esses dispositivos e Kegels.

Depois de adquirir suas bolas de Kegel, você deve lavá-las e secá-las completamente e, em seguida, aplicar lubrificante para garantir uma inserção mais confortável.

Fique em uma posição confortável e relaxada - sentado ou em pé - e empurre-os suavemente em sua abertura vaginal. Certifique-se de não empurrá-los muito longe, pois eles podem causar dor ou irritação no colo do útero. Feche as pernas para mantê-las no lugar.

Isole os músculos de Kegel e use-os para praticar o exercício padrão, apertando as bolas com esses músculos, segurando-os por alguns segundos e depois relaxando o aperto.

Em seguida, tente mover as bolas para frente e para trás. Ter as bolas de Kegel dentro de você pode parecer estranho no começo, mas você descobrirá que se acostuma com a sensação – como usar um absorvente interno. Procure manter as bolas de Kegel dentro de casa por pelo menos 15 minutos por dia, até uma hora para obter o máximo de resultados.

# Brinquedos Kegel Inteligentes

Outra opção graças à tecnologia é o brinquedo Kegel inteligente. Esses brinquedos são “inteligentes” porque se conectam ao seu telefone via Bluetooth para que você possa ver como está indo e obter ajuda com os exercícios. Anteriormente, os médicos podiam usar instrumentos para obter esse tipo de biofeedback, mas você pode fazer isso em casa graças a dispositivos inteligentes.

O kGoal de Minna foi um dos primeiros, e Gvibe também faz bolas inteligentes de Kegel. Lovelife, Elvie e We-Vibe estão entre os outros fabricantes que criaram brinquedos Kegel inteligentes. Eles custarão mais do que as bolas de Kegel comuns, mas muitas pessoas acham que o feedback e os auxílios aos exercícios valem a pena. Você também pode encontrar dispositivos imitadores na Amazon por preços mais baixos, mas eles podem não ser tão confiáveis quanto brinquedos inteligentes de fabricantes respeitáveis.

Certifique-se de que o aplicativo seja compatível com seu telefone antes de investir em um dispositivo Kegel inteligente.

Se você quer algo totalmente diferente, o Intensity é um dispositivo que você insere e infla para exercitar os músculos do assoalho pélvico.

Vibrance tem uma aparência mais medicinal do que os tênis inteligentes feitos por empresas de brinquedos sexuais, mas apresenta outra opção. Estudos mostram que as mulheres que o utilizam apresentam melhora significativa na força muscular do PC.





CAPÍTULO

06

Mantendo-se  
dentro do  
cronograma

# Mantendo-se dentro do cronograma

Como todo exercício físico, sua melhor aposta para se manter disciplinado e obter os resultados desejados é incorporar Kegels em sua rotina diária.

Felizmente, os exercícios de Kegel são rápidos, fáceis e podem ser discretos quando você precisa.

Embora deitar seja ideal para isolar seus músculos Kegel quando você está começando, uma vez que você pega o jeito, você pode fazê-los basicamente em qualquer lugar e a qualquer hora: em sua mesa, relaxando no sofá enquanto assiste TV e mesmo quando você está preso no trânsito.

A flexibilidade torna os exercícios de Kegel mais convenientes, mas pode não promover a disciplina, tornando mais fácil para você simplesmente esquecer de fazê-los.

Uma maneira ainda mais eficaz de acompanhar os Kegels é adicioná-los a uma parte mais sólida de sua rotina diária – como escovar os dentes ou jantar. Se você começar a juntar essas atividades, terá muito menos probabilidade de esquecer.



## **Não exagere nos seus Kegels**

O Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA recomenda repetir o exercício de Kegel 10 vezes, três vezes ao dia – idealmente de manhã, tarde e noite. Para ser claro, isso é um total de 30 contrações por dia.

Como outros músculos, você corre o risco de esticar os músculos de Kegel ao se exercitar com muita frequência ou intensidade. Embora a consistência seja importante, você não deseja aumentar o número de séries que realiza em um único dia. Isso pode causar dor ou desconforto durante a micção, evacuações e relações sexuais.

## **Vendo os resultados dos exercícios de Kegel**

Os exercícios de Kegel são tão fáceis e eficazes que não há desculpa para que mulheres de todas as idades não os façam para melhorar drasticamente suas vidas sexuais e sua saúde em geral.

O primeiro passo é simplesmente conhecer seu corpo e entender melhor os meandros da anatomia feminina. Lembre-se de que os resultados geralmente não são instantâneos e você pode não experimentar os orgasmos mais poderosos de todos os tempos, mas vale a pena esperar se você permanecer disciplinado e otimista.

As mulheres podem começar a ver melhora urinária como resultado dos exercícios de Kegel entre 3 e 6 semanas. A maioria das mulheres deve sentir os resultados em três meses. Você terá maior controle sobre sua bexiga e seus músculos se sentirão mais fortes. Ficará mais fácil fazer os exercícios de Kegel, para que você possa fazê-los com mais frequência e por mais tempo (cuidado para não exagerar, é claro!).

# Seu parceiro também pode sentir a diferença durante o sexo.

Se você está preocupado com sua rotina ou gostaria apenas de um pequeno conselho, converse com seu médico sobre o planejamento de uma rotina mais eficaz. Um profissional médico pode oferecer treinamento de biofeedback, que envolve um dispositivo de monitoramento para determinar o sucesso das contrações musculares e o tempo que você conseguiu manter essas contrações. Uma pesquisa mostra que obter biofeedback ajuda as mulheres a reduzir a incontinência em 75,9% em comparação com a redução de 51% na incontinência em mulheres com apenas feedback verbal. Esta é uma razão pela qual os aplicativos são tão úteis para os exercícios de Kegel.

Seu médico pode até fornecer estimulação elétrica para contrair automaticamente os músculos corretos, o que pode ajudá-lo a reproduzir o efeito por conta própria após alguma experiência com a sensação.

Uma vez que você comece a experimentar os incríveis efeitos deste exercício, você pode maximizar o prazer de você e do seu homem, ensinando-o a trabalhar seus próprios músculos pélvicos. Esses exercícios, quando realizados por homens, demonstraram ajudá-los a obter ereções mais fortes e obter maior controle sobre a ejaculação. Um homem também pode melhorar sua saúde da próstata fazendo Kegels. Isso é um ganha-ganha para vocês dois!



A close-up photograph of a woman's torso and legs. She is wearing a red lace bra and matching red lace panties. The background is a soft, out-of-focus red.

CAPÍTULO



O QUE A  
CIÊNCIA DIZ

# O que a ciência diz

Cientistas e médicos estão adotando a tecnologia como auxiliar nos exercícios de Kegel. De fato, uma equipe de urologistas da Universidade da Califórnia, em San Francisco, desenvolveu um aplicativo que permite aos usuários rastrear seus exercícios e sessões. O aplicativo também rastreia outros sinais de saúde urinária. É provável que mais ferramentas estejam disponíveis, ou você pode considerar um dos dispositivos inteligentes que mencionamos acima, que já possuem seus próprios aplicativos.

Um estudo mostra que a estimulação elétrica pode ajudar na função dos músculos do assoalho pélvico. Um estudo dividiu as mulheres em três grupos, um que não recebeu estimulação elétrica, um grupo que recebeu sessões elétricas de 15 minutos e um terceiro que recebeu estimulação elétrica dos músculos do assoalho pélvico por 30 minutos. Esses grupos também realizaram exercícios de Kegel.

Os resultados do estudo mostraram que as mulheres que receberam 15 minutos de estimulação elétrica além de seus exercícios apresentaram mais melhora na incontinência urinária de esforço. Devido ao pequeno tamanho da amostra, os pesquisadores concluíram que “não havia poder estatístico suficiente para afirmar isso inequivocamente”. No entanto, estudos futuros podem analisar a eficácia da combinação de eletricidade com exercícios do assoalho pélvico em maior escala.

Outro estudo mostrou que fazer exercícios de Kegel não é bom apenas para o prazer e a função urinária: também pode ajudar seu coração! Então continue apertando (e relaxando).



CAPÍTULO

# 07

**PERGUNTAS  
FREQUENTES**

## **Por que eles são chamados de Kegels?**

Os exercícios de Kegel são nomeados após Arnold Kegel, o médico que é conhecido por recomendá-los a suas pacientes do sexo feminino como uma solução para a incontinência na década de 1940. Ele também inventou o perineômetro, um aparelho que mede a força das contrações no assoalho pélvico.

## **Como se diz Kegel?**

O nome do Dr. Kegel é pronunciado “Kay-gll” e também os exercícios que você pode fazer para fortalecer os músculos do assoalho pélvico. Você pode ouvir as pessoas falando sobre exercícios de kegel e dizer isso de forma semelhante a “key-gll”, no entanto.

## **Você pode exagerar nos Kegels?**

Kegels exercitam seus músculos. Como qualquer treino, uma pausa é necessária para que seus músculos possam descansar e se curar. Caso contrário, você pode acabar se sentindo dolorido. Outro efeito colateral de exagerar nos exercícios do assoalho pélvico são os músculos excessivamente tensos, e é por isso que fazer Kegels é uma má ideia se você já tiver uma condição como um assoalho pélvico hiptertônico. Essa condição também é conhecida como assoalho pélvico não relaxante e ocorre quando seus MAP estão muito apertados.

Se você exagerar em seus Kegels, a tensão também pode levar ao desconforto. Portanto, certifique-se de estar fazendo uma contagem completa de relaxamento ao fazer exercícios de kegel e de permitir que seus músculos descansem entre eles. Talvez dê a si mesmo um dia de folga!

## **É possível fazer Kegels errado?**

Sim. A forma errada de um exercício pode levar a lesões musculares e, no caso de exercícios do assoalho pélvico, contribuir para a incontinência. Os pesquisadores estão procurando maneiras de tornar mais fácil fazer Kegels.

## **Que equipamento preciso para fazer os exercícios de Kegel?**

Nada! Você pode fazê-los por conta própria em qualquer local. No entanto, você pode comprar brinquedos para torná-los mais fáceis ou mais divertidos e para obter feedback e acompanhar sua melhoria.