

Antara Senam Kegel & Seksualitas

written by Kabar 6 | 30 Desember 2015



✘ Kabar6-Kegel ditemukan oleh Dr Arnold Kegel pada 1940, untuk membantu wanita mengencangkan Miss V pascapersalinan. Di kemudian hari, latihan ini ternyata bisa dilakukan kaum pria dan memberikan manfaat bagi para praktisinya.

Senam kegel fokus pada satu otot yakni otot PC (PuboCoccygeal Muscle), yaitu otot yang melekat pada tulang-tulang panggul seperti ayunan dan berperan menggerakkan organ-organ dalam panggul yaitu rahim, kantong kemih, dan usus.

Belakangan diketahui ternyata kegel memberikan keajaiban untuk meningkatkan kualitas seksual bagi pelakunya, bukan hanya wanita, namun pria juga dapat merasakan dampak positif dari senam ini

Seperti dikutip dari laman luvseks.com, berikut manfaat senam kegel untuk seksualitas:

1. Memperkuat otot tulang panggul

Otot tulang panggul yang kuat akan membuat tubuh lebih sehat dan melindungi Anda dari penyakit yang kerap menyerang saat fisik menua. Tubuh yang selalu fit, akan menghasilkan kehidupan seksual yang sehat pula.

2. Mengontrol keluarnya urin saat penetrasi

Senam kegel dapat melatih otot tulang panggul dan mengurangi inkonsistensi urin yang menyebabkan urin keluar secara tiba-tiba.

3. Meningkatkan kepuasan bercinta

Kegel telah terbukti sebagai terapi yang efektif untuk pria dan wanita dengan tingkat libido rendah. Senam kegel melatih otot-otot di sekitar panggul yang berkontraksi saat orgasme. Salah satunya pubococcygeus atau yang lebih dikenal dengan PC.

Otot PC memegang peranan penting saat bercinta, baik pada wanita maupun pria. Reaksi seperti guncangan dan kejang saat orgasme distimulasi oleh kontraksi spontan dan cepat otot ini.

Gerakan mengencangkan dan mengendurkan otot PC berkali-kali (kira-kira 25 kali) saat penetrasi seks bisa membantu keduanya mencapai klimaks.

4. Membantu mencapai orgasme dahsyat

Otot PC membantu melancarkan aliran darah dalam organ reproduksi pria dan mengencangkan otot-otot yang bertugas mengontrol ejakulasi. Dengan begitu, bisa memperpanjang ereksi dan kenikmatan bercinta.

5. Membantu mengatasi masalah prostat pada pria

Jika dilakukan secara rutin, senam kegel bisa membantu pria mengatasi inkonsistensi urin dan menyembuhkan pembengkakan kelenjar prostat.

Kelainan kelenjar ini mengakibatkan timbulnya rasa sakit atau iritasi pada penis saat buang air kecil. Bila masalah prostat teratasi, otomatis kegiatan bercinta juga lebih nyaman dan memuaskan suami maupun istri. [** Baca juga: Beberapa Pemanasan Sebelum Bercinta](#)

Jangan ragu untuk mengikuti kelas senam kegel agar kegiatan bercinta menjadi sesi yang tak terlupakan.(ilj/bbs)