



# EL ORGASMO: el mejor tratamiento para el suelo pélvico

<http://www.clinicarozalen.com/>

**El orgasmo es el placer más saludable que una pueda procurarse cada día sola o acompañada. Esa experiencia sublime de intenso placer, no sólo físico, sino también emocional, debería estar incluida en las rutinas diarias, como cepillarse los dientes o lavarse el pelo ya que se trata de uno de los mejores ejercicios para el suelo pélvico que puedas realizar. Clinica Rozalén, el último concepto de rehabilitación y fisioterapia, te cuenta todos los beneficios de este misterioso regalo de la evolución.**



1. Durante un orgasmo se producen de cinco a quince contracciones por segundo, involuntarias y rítmicas, de los músculos del suelo pélvico, la vagina, el útero y el esfínter anal.

2. Ya en la fase de excitación se produce una mayor lubricación e irrigación sanguínea de los tejidos del suelo pélvico. El clímax aumenta el ritmo cardiaco, la frecuencia respiratoria, la presión arterial y la circulación, lo que ayuda a oxigenar las células de todo el organismo.
3. El orgasmo es una de las pocas maneras de ejercitar el tono de la musculatura involuntaria (el 80% del suelo pélvico), que no se ejercita con los ejercicios de Kegel o contrayendo voluntariamente estos músculos.
4. El orgasmo es la primera recomendación para tratar de evitar la atrofia vaginal o vaginitis en la menopausia o tras pasar por una histerectomía.
5. Cuantos más orgasmos disfrutes, su intensidad irá aumentando, cuanto más ejercites tu suelo pélvico con orgasmos, más intensos serán éstos...

### **Otros beneficios de este elixir de belleza y juventud llamado ORGASMO:**

- **Levanta el ánimo:** libera endorfinas, dopamina y oxitocina, hormonas que ayudan a aumentar la felicidad y disminuir la ansiedad, la depresión, hacen crecer la autoestima y la confianza emocional se fortalece.
- **Mejora el descanso:** la liberación de endorfinas es un sedante natural, promueve un descanso reparador y elimina por completo el insomnio.
- **Agilidad Mental:** hacer sudokus, aumenta la actividad cerebral en determinadas regiones pero un orgasmo lo hace en la totalidad de este órgano, ya que en el clímax un flujo de sangre riega el cerebro, aportado nutrientes y oxígeno.
- **Piel rejuvenecida:** Durante el orgasmo aumenta considerablemente la circulación sanguínea y se bombea oxígeno hacia la piel, lo que hace que gane brillo y se eliminen toxinas.
- **Da vida:** la revista *British Medical Journal* asegura que existe una "fuerte correlación entre orgasmos y la tasa de mortandad; los orgasmos no sólo ayudan a parecer más joven, sino también a alargar la esperanza de vida".
- **Analgésico natural:** Un estudio liderado por Beverly Whipple, prestigiosa sexóloga, afirma que "cuando una mujer se masturba para alcanzar el orgasmo, la resistencia al dolor aumenta un 74% por ciento".

### **Acerca de las Clínicas Rozalén**

Las Clínicas Rozalén nacen con vocación de acercar a España el último concepto de Rehabilitación y Fisioterapia, desde un claro compromiso con la salud de vanguardia y la mejor atención al cliente. Nacidas de la mano

del conocido Dr. Rozalén, en 1985, hoy disponen de 4 centros en continua innovación y estudio de las nuevas técnicas para la mejor asistencia y recuperación del paciente. Todas las áreas están respaldadas por médicos especialistas y fisioterapeutas especializados en cada una de las materias.

UNIDAD DE SUELO PÉLVICO c/Fernán Gonzalez 15, bajo izqda. / 915 04 44 11

[Unidad de Suelo Pélvico Dr. Rozalén en Facebook](#)

CLÍNICA ROZALEN

C/ O'Donnell, 49, 28009 Madrid

Tfno.: 915 04 44 11 Fax.: 915742228 Ver mapa

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN

C/ Carlos Domingo, 21, 28047 Madrid

Tfno.: 914 65 84 64 Fax.: 915742228 Ver mapa

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN

C/ Francisco Navacerrada, 10, 28028 Madrid

Tfno.: 913 61 31 41 Fax.: 915742228 Ver mapa