

## BOLAS CHINAS- BOLAS DE GEISHA

- Su uso está recomendado para fortalecer los músculos del **suelo pélvico** femenino. Son los músculos que sujetan en buena posición la vejiga, el útero y el recto. También controlan que funcione bien la abertura uretral para orinar, y si están débiles se pueden producir pequeñas pérdidas al toser o al reírse.
- **¿Qué son?** Son dos bolas unidas que contienen otra bola pesada suelta en su interior y una anilla o cuerda en uno de los extremos. Pueden ser de silicona, látex y otros materiales.
- **¿Cómo se usan?** Se introducen en la vagina dejando el extremo de la cuerda fuera. El tiempo que pueden ser usadas varía de unas mujeres a otras. Si notas cansancio o alguna molestia es el momento de sacarlas. Para meterse las bolas hay que mojarlas en lubricante de base de agua (si la entrada vaginal se ha secado, puede ser necesario aplicar lubricante para sacarlas).
- **¿Cuánto tiempo hay que usarlas?** El uso de las bolas debe ser progresivo, según la fortaleza de tu musculatura podrás aguantar más o menos tiempo con ellas puestas. Tienes que probarlas y conocer tu cuerpo. Los primeros días pueden provocar agujetas.
- Fortalecer el suelo pélvico es salud sexual para la mujer y el uso de las bolas chinas es beneficioso para ello.
- Los ejercicios de Kegel también fortalecen el suelo pélvico y las bolas chinas son una ayuda para recordarte que tienes que hacerlos.
- **¿Cómo hacer los ejercicios?** Ginecólogos y sexólogos recomiendan hacer los ejercicios de Kegel:
  - Una vez introducidas en la vagina con lubricante, en posición de pie, hay que hacer el movimiento como si se intentase hacer subir las bolas, que por su propio peso van hacia la abertura vaginal. Hacer tandas de contracción y relajación de este músculo: manteniendo al máximo la contracción y luego soltar, o también haciendo movimientos rápidos de contracción y relajación.
  - Otra forma de usarlas es salir a pasear con ellas puestas. Al mover el cuerpo, las bolas se mueven en el interior de la vagina rozando las paredes internas y favorecen el fortalecimiento del suelo pélvico.
- **El peso** de las bolas chinas varía: si crees que tienes el suelo pélvico débil, usa las de menos peso o las que permiten meter solo una bola. Si usando la de menos peso la bola se te cae, es que la musculatura está muy dañada y te recomendamos que visites a tu médico.
- **Otros beneficios** de su uso:
  - Los **orgasmos femeninos** pueden ser más intensos si esta musculatura es fuerte y flexible.
  - Las ganas de tener sexo pueden aumentar con el uso de las bolas chinas. Favorecen la lubricación y pueden dar cierto gustillo con el movimiento.
  - Flexibiliza la zona y esto favorece la dilatación en el parto.
  - Evita pequeñas pérdidas de orina.
  - Puede predisponer a tener actividad sexual.
  - Puede dar mayor placer al pene que entre en la vagina.

Las bolas chinas son el accesorio sexual que eligen la mayoría de mujeres como primer artículo para incorporar a su vida sexual. Es probablemente el artículo más vendido de los juguetes eróticos.