



Qué es el beso de Singapur y cómo se practica

Descripción



El famoso beso de Singapur consiste nada más que en la contracción de los músculos vaginales, según explica la sexóloga Raquel Graña de Íntimas Conexiones. Para aquellas mujeres que practican ejercicios de Kegel o Pilates de forma habitual, puede que les resulte más fácil, aunque la experta asegura que no es un ejercicio fácil.

Video.

Sexo seguro durante el coronavirus: posiciones sexuales

Cómo reconocer los músculos vaginales

Siempre que nos referimos a los ejercicios de Kegel, se explica que para practicarlos debemos contraer los músculos internos de la vulva como si pretendiéramos cortar la orina. “Imagínate esa sensación. Una vez que la tienes, solo tienes que convertirla en realidad. Contrae los músculos de la orina y la pared vaginal. Notarás la diferencia a medida que la trabajes”, dice Raquel Graña.

Una vez que aprendemos a identificar y controlar fácilmente esta zona, el sexólogo aconseja hacer ejercicios de Kegel constantemente. En ese sentido, comenta que no todas las mujeres necesitan la misma cantidad de ejercicios para tonificar la zona, aunque recomienda comenzar con 20 repeticiones tres veces al día.

Con el tiempo (después de las primeras dos semanas de entrenamiento diario), las repeticiones deberían ser un poco más largas. Por lo tanto, uno debe practicar la serie de “tirar-sostener-soltar” en lugar de simplemente practicar “tirar hacia arriba y soltar”. Y de ahí pasaríamos a la siguiente fase para perfeccionar la técnica.

Si esta práctica se controla en solitario, podemos realizar el famoso beso de Singapur con nuestra pareja heterosexual.

¿Qué es el beso de Singapur?

La sexóloga Raquel Graña explica con detalle en qué consiste la práctica del beso de Singapur. Una vez tengamos relaciones sexuales, debemos intentar contraer este músculo durante la penetración. En este punto, la comunicación es uno de los aspectos más importantes de una práctica satisfactoria. Nuestro compañero nos dirá si siente la fuerza que estamos ejerciendo sobre su miembro.

La práctica del beso de Singapur se caracteriza por la capacidad de contraer y relajar los músculos vaginales de forma controlada hasta que se pueda sujetar el pene. No es una práctica erótica fácil, porque si solo es difícil contraer los músculos, lo es aún más cuando tienes un pene dentro.

Para disfrutar del beso de Singapur, la sexóloga aconseja insistir y practicar. La idea es que intentes practicarlo una, dos, tantas veces como quieras y que tu pareja te diga cómo se siente y si le gusta o no. Al principio será difícil, pero si persistes, poco a poco te parecerá más fácil.

Una vez que se perfecciona la técnica, existe la oportunidad de combinar movimientos de cadera con contracciones, aunque esto requiere aún más experiencia.

Probar cosas nuevas y disfrutar de una sexualidad consciente es positivo para la pareja, aunque la sexóloga de Intimate Connections insiste en que, como siempre se dice en el ámbito del erotismo, cada uno es diferente y no todos disfrutan de la práctica, ni les parece agradable.

Fecha de creación

marzo 2023