

Dossier informativo: Bolas chinas

Pues sí, este dossier esta indicado para toda mujer que quiera aprender todo sobre sus bolas chinas, ¿qué son?, ¿para que sirven?, cuantas clases de ejercicios puedes hacer, etc.

Todo, para que saques el máximo partido a tus bolas chinas, ¿estas preparada?

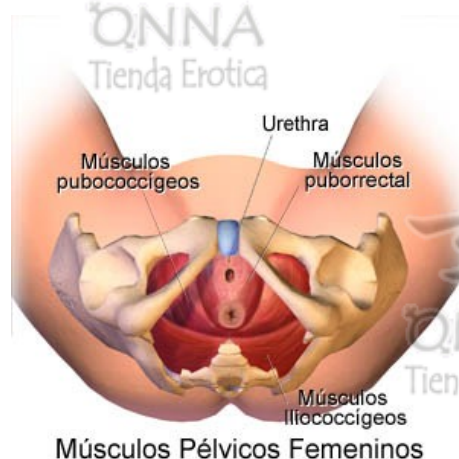
¡Pues empecemos!

Lo primero antes de comenzar a hablar sobre las bolas chinas, existe un punto muy importante a conocer, el suelo pélvico.

El suelo pélvico

El suelo pélvico es un grupo muscular que cierra la cavidad del abdomen por su parte inferior y que sujeta y mantiene en su posición natural la vejiga, el útero, la vagina y el recto.

Las disfunciones o debilidades de la musculatura del suelo pélvico ocasionan una mala posición de los órganos que sostiene que puede derivar en problemas de incontinencia urinaria, prolapsos vaginales, disfunciones intestinales o disfunciones sexuales como el vaginismo, la dispareunia (que es el dolor vaginal durante el acto sexual), la disminución en la intensidad de los orgasmos o la ausencia completa de los mismos.



Como dato curioso podemos encontrar que los ejercicios para fortalecer estos músculos para aumentar el placer durante el sexo se practican desde hace 3000 años. Pero, el ejercicio de la musculatura del suelo pélvico no surge de forma espontánea por lo que si no se ejercita voluntariamente mediante ejercicios específicos o utilizando bolas chinas poco a poco puede ir debilitándose. Las causas que van debilitando la tonificación de esta musculatura pueden ser muchas y de muy diversa índole como:

- Embarazo: por el peso del útero.
- Parto: al pasar el bebe a través de la vagina y por supuesto el número de estos.
- Posparto: ejercitar precozmente abdominales o realizar saltos, practicar deportes o llevar pesos.



- Menopausia: por los cambios hormonales, ya que provocan pérdidas de flexibilidad y atrofia e hipotonía.

- Herencia: dos de cada diez mujeres tienen debilidad innata en los músculos del suelo pélvico.

- Hábitos cotidianos: retener la orina, vestir prendas muy ajustadas.

- Otras causas: obesidad, estreñimiento, tos crónica, estrés, edad, otras.

La musculatura pélvica al igual que cualquier otra estructura muscular necesita un entrenamiento paulatino. No te puedes plantear correr una maratón sin antes haber entrenado una buena temporada. Por lo que no pretendas empezar de golpe, vamos a ir haciéndolo poco a poco y adecuadamente.

Lo más común es encontrarnos con mujeres con pérdidas de orina, mujeres de todas edades que tienen problemas del control de la vejiga. Algunas mujeres jóvenes descubren que no pueden retener la orina después de haber tenido un hijo. Otras tienen problemas cuando dejan de menstruar. Muchas mujeres mayores de 75 años también padecen de problemas del control de la vejiga. Todas nos resignamos a tenerlas por que habitualmente hemos aprendido que esto es normal. Bueno pues tenemos una noticia para todas nosotras, sobre todo para aquellas que usan las compresas que recomienda Doña Concha Velasco, el tener pérdidas de orina NO es normal y además hay solución para ello, así que olvidamos de comprar compresas y de usarlas toda la vida para evitar humedades, entremos todas en el siglo XXI y consigamos solucionarlo.

Todo esto nos sirve para completar nuestro conocimiento sobre nuestro cuerpo y las opciones para que este en forma. Así que ahora toca hablar de cómo trabajar con las bolas chinas y para empezar, igual que con todo, vamos a hablar de que son.

¿Qué son las bolas chinas?

Las bolas chinas son dos esferas o semiesferas que poseen en su interior otra bolita que aprovecha el movimiento del cuerpo para generar un agradable juego de vibraciones por la energía cinética que ejercitan. Esta vibración producida por el movimiento interno de las bolas chinas, estimula, masajea y ejercita los músculos del suelo pélvico, tonificándolo y provocando una sensación muy placentera y agradable.

Las dos bolas principales están unidas entre sí y además disponen de un cordón adicional usado para añadir movimiento o simplemente para una más cómoda extracción.

La historia de las bolas chinas es tan antigua como el Japón feudal. Dice la leyenda que las bolas chinas se crearon para satisfacer las necesidades sexuales del emperador de aquella época. Pero, ¿qué era lo que quería el emperador?, realmente el fin de las bolas chinas era preparar a las concubinas antes de



tener relaciones sexuales, para no tener que esperar que la vagina lubricara. Pero en el Japón de aquella época no sólo las usaban las concubinas del emperador, sino también las Geishas, por eso también se denominan "bolas de geisha". Las primeras bolas chinas estaban hechas de materiales como el metal o el marfil. Hoy en día con el avance de la tecnología se utilizan materiales muy agradables para la vagina y de fácil esterilización, como la Silicona de grado médico (Pc-ABS), este material es uno de los que mejor tolera el cuerpo, además tiene una vida larga y es muy cómodo de limpiar. Y siguen basando su funcionamiento en el mismo principio, la energía cinética que se produce con el movimiento de la pelvis.

El diámetro de las bolas chinas hace que no interacciones con los elementos intrauterinos como DIU o anillos anticonceptivos y en principio por la altura a la que se quedan las bolas chinas, y si el cuello del útero no es bajo, ni siquiera se tocan. Pero se recomienda consultar al ginecólogo.

Colocación y uso de las bolas chinas

Lo primero que hay que hacer con las bolas chinas es lavarlas con agua y un jabón neutro, dejarlas secar al aire, esta operación la repetiremos siempre antes y después de utilizar las bolas chinas. Al principio os aconsejo que se lleven puestas para andar por casa y acostumbrarse a la sensación y así ganar seguridad con ellas puestas, ya que es común si no se tiene entrenamiento o la musculatura fuerte, que se salgan o se tenga la sensación de que se salen.

Lo primero, y mas importante es que estés relajada, tómate tu tiempo. Si estás nerviosa tus músculos se tensarán y te será difícil la introducción incluso llegando a molestarte. Lávate las manos y las bolas chinas, es muy importante la higiene. Ahora, busca la posición que sea más cómoda para ti, sentada en el inodoro con las rodillas bien abiertas, inclinada ligeramente con las rodillas flexionadas y separadas, de pie colocando un pie en el inodoro, o tumbada en la cama con las piernas abiertas. La



posición es la misma que utilizas para introducir un tampón, busca la postura que te sea más cómoda y con la que te sientas más relajada.

Pon unas gotas de lubricante en el extremo de la bola china que vas a introducir primero. Esto te ayudará a que las bolas chinas resbalen con más facilidad. La cantidad de lubricante necesario depende de la textura de las bolas chinas y de la facilidad que tengas para introducirlas. Comienza solo con unas gotas y ve utilizando más lubricante hasta que te vayas sintiendo cómoda al introducirlas.

Si utilizas demasiado lubricante al principio puede que luego se resbalen, especialmente si tu musculatura del suelo pélvico está poco tonificada.

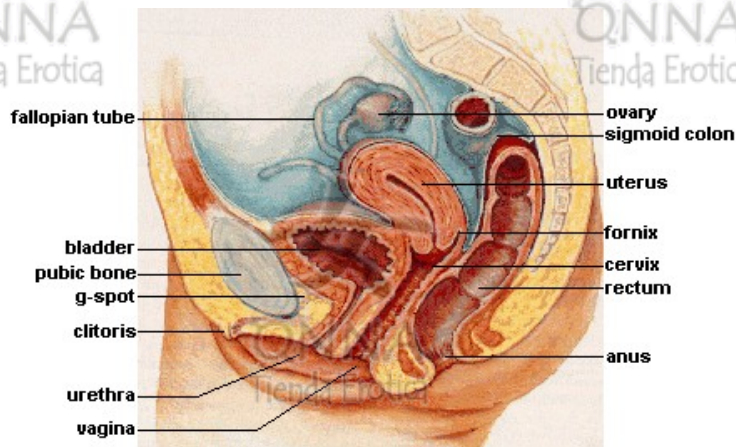
Usa tus dedos para sujetar la primera bola que vas a introducir y usa la otra mano para abrir los labios mayores que cubren la apertura de la vagina. Coloca el extremo de la bola en la apertura de la



vagina y dirígela en dirección hacia tu espalda. Si estás lo suficientemente relajada, sentirás como tu vagina se abre y te deja introducir la primera bola.

Recuerda que tu vagina se extiende hacia atrás, en dirección a la base de la columna, no hacia arriba. Respira unas cuantas veces y empuja suavemente la primera bola dentro de la vagina. Si la bola no entra suavemente, entonces haz pequeños movimientos giratorios o laterales mientras la empujas

realizando una pequeña estimulación que facilitara la dilatación e introducción de la bola. Una vez la hayas introducido haz lo mismo con la segunda. Ya será más fácil ya que estas dilatada (si lo necesitas) y tienes más experiencia. Tras las primeras veces la colocación será mas automática y mas fácil ya que tendrás mas experiencia, al igual que nos pasaba al principio con los tampones, las primeras veces nos resultaba difícil, incomodo o incluso no lo conseguíamos, pero con el tiempo lo hacemos casi sin



darnos cuenta.

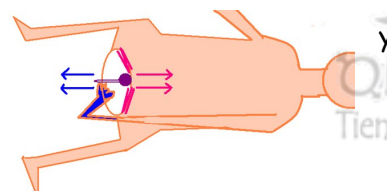
Las bolas chinas están ahora dentro de tu cuerpo, con el cordón colgando libremente fuera. Si está bien colocado, no deberías sentir las a no ser que comiences a moverte con lo cual notarás sus vibraciones. En algunos casos estas vibraciones apenas son perceptibles, pero el peso de las bolas y las vibraciones comenzarán a hacer su trabajo. De esta forma comenzará tu entrenamiento de la musculatura del suelo pélvico,

Existen ejercicios para hacer con bolas chinas que ayudan a conseguir un suelo pélvico fuerte. Muchos de ellos pertenecen al denominado grupo de Kegel e incluso estos ejercicios, como hemos comentado con anterioridad, se pueden hacer con las bolas chinas puestas resultando más efectivos. La verdad es que son ejercicios sencillos, aunque se puede prescindir de ello, sobre todo al principio cuando aun nos estamos acostumbrando a llevar nuestras bolas chinas, ya que el simple hecho de llevarlas puestas mientras realizamos tareas, andamos, hacemos ejercicio contribuye en la mejora de nuestra musculatura pélvica.

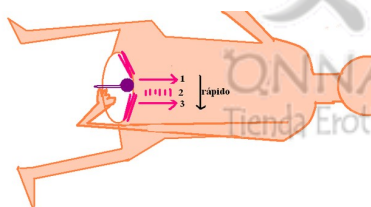
- El ejercicio mas básico que podemos realizar con nuestras bolas chinas se puede realizar sola o en pareja. Consiste en colocarse tumbada, cómoda. Se aplica lubricante en el extremo de la bola y se introduce en la vagina. Con el cordón se intenta extraer la bola (una misma o su compañer@ de juegos) a la vez que hacemos fuerza con la musculatura de la vagina para mantenerla dentro. A continuación se relaja la musculatura y se repite este ejercicio varias veces, 3 o 4 series durante 15 minutos todos los días muestran una mejoría notable de la musculatura, y no hay más que ver que en las próximas sesiones la resistencia que opone la vagina se va sintiendo más fuerte. Es un ejercicio ideal para la iniciación del uso de las bolas, especialmente cuando tu musculatura no es capaz de sujetar su peso. De esta forma vas consiguiendo una tonificación paulatina de tu musculatura vaginal hasta alcanzar la suficiente fuerza para sujetar las bolas en el interior. Esta forma de utilizar las bolas tiene un excitante aliciente

añadido porque puedes convertirlo en un juego erótico para realizarlo con tu pareja. Solo tienes que pedirle que sea él o ella quien tire de las bolas y sienta la fuerza de tu vagina. Es una forma más de salir de las rutinas de pareja y sentir nuevas sensaciones.

- Otro ejercicio es apretar los músculos como si intentaras detener la orina, tirando de las bolas chinas hacia arriba, contraer mantenerlo así mientras contamos hasta 5 respirando suavemente. Después, se relajan durante 5 segundos más y se repite la serie 10 veces (o las que se quieran o el tiempo nos permita).



Con el tiempo y la experiencia se puede intentar aumentar progresivamente el tiempo de contracción y relajación, empezando por los 5 segundos que hemos comentado, hasta llegar a los 20 segundos.



- El último ejercicio que te proponemos consiste en contraer y relajar los músculos tan rápidamente como puedas hasta que canses o que transcurran unos 2 o 3 minutos. Se puede comenzar con 10 series de este tipo e ir aumentando la frecuencia hasta 50 repeticiones diarias.

No siempre tenemos tiempo de realizar estos ejercicios, por ello hemos de recordar que el simple hecho de llevarlas puestas mejora la tonificación de los músculos pubococcígeo.

Lo ideal es ejercitarse diariamente, mantenga las bolas en su interior al menos 15 minutos diarios, si al principio le cuesta mantenerlas 15 minutos continuos puede hacer dos series de 7 minutos, uno por la mañana y otro por la noche. Posteriormente amplíe el tiempo, lo ideal es no sobrepasar las 2 horas diarias, por lo que te recomendamos que hagas dos sesiones, una por la mañana de una hora y otra por la noche.

Es muy frecuente sentir dificultades para mover los músculos de la vagina en las primeras tentativas pero no te desanimes. Vas a notar los resultados positivos en las primeras semanas. Esta contraindicado el uso de las bolas chinas durante el periodo, tiempo durante el cual nuestra lubricación vaginal se vuelve mas ácida lo que puede conllevar deterioro del articulo y molestias vaginales. También esta contraindicado durante los meses de riesgo del embarazo, generalmente durante los primeros, aun así recomendamos la consulta al ginecólogo. Si te preocupa perder "el buen tipo" de tu musculatura vaginal puedes realizar los ejercicios Kegel.

El uso de las bolas chinas se recomienda para todas aquellas mujeres que tienen debilitado la musculatura del suelo pélvico. Actualmente es muy común que matronas y ginecólogos recomienden bolas chinas especialmente en mujeres parturientas o que tengan problemas de incontinencia urinaria, cuando damos a luz los músculos sufren una gran dilatación, se destensan y por tanto realizar ejercicios específicos la ayudará a volver a tonificarlos, así como a prevenir futuros problemas.



Si el uso de las bolas chinas no ha sido aconsejado por nuestro ginecólogo y queremos empezar a usarlas, no está de más pasar a hacer una revisión ginecológica, así de paso vemos si estamos sanas y recibimos consejos sobre su uso específicamente para nosotras.

Beneficios de las bolas chinas

Las bolas chinas aprovechan la energía cinética de su movimiento interno para estimular tu musculatura, por esta razón es necesario que no estés parada para beneficiarte de sus efectos. Su uso te va a permitir disfrutar de los beneficios de tener un suelo pélvico tonificado.

Siempre han estado rodeadas de falsas leyendas sobre el inmenso placer que se obtiene al utilizarlas y aunque se asocian directamente al placer y los orgasmos intensos, lo cierto es que la verdadera importancia de su uso está más relacionada con la prevención y la gimnasia de la musculatura pélvica. Ginecólogos y terapeutas sexuales las recomiendan ante problemas de incontinencia o disfunción sexual.

Sus beneficios, al igual que el de los ejercicios Kegel son muchos:

- Mejoran la lubricación natural y la sensibilidad de la vagina.
- Fortalecen los músculos del suelo pélvico. Al tener en forma la musculatura de la zona pélvica mejora la calidad de tus relaciones y te evita problemas de salud que hemos comentado con anterioridad.
- Facilitar el parto ya que fortalece los músculos que darán paso al que el bebe salga.
- Tratamiento o prevención de la incontinencia urinaria.
- Mejoran la tonicidad del suelo pélvico tras el parto, además tras este es común una disminución de la intensidad de los orgasmos, llegando incluso a desaparecer, pero con el uso de las bolas chinas recuperamos esta sensibilidad ya que nos estimulan.
- Incrementan nuestra sensibilidad haciendo que tengamos orgasmos mas intensos y controlados, ya que en la penetración podemos contraer nuestros músculos haciendo que sintamos más, tanto nosotras como a nuestra pareja o encuentro casual.
- Reducen y evitan el prolapso de los órganos.
- Las bolas chinas estimulan también las paredes vaginales, y como terapia son muy recomendables para las mujeres con falta de deseo sexual.
- No producen efectos adversos, si se utilizan adecuadamente.

En España a diferencia de otros países como Bélgica o Francia, la fisioterapia del suelo pélvico no llega a toda la población que lo necesita, y en relación con el resto de Europa llevamos un retraso de 20 años. Estas patologías afectan a la calidad de vida, produciendo alteraciones psíquicas, psicológicas y orgánicas que limitan sus relaciones sociales.

Ejercicio físico y las bolas chinas

Os propongo que esta vez el tiempo que estáis en el gimnasio lo utilicéis también para ejercitar vuestra musculatura del suelo pélvico. Poneos las bolas chinas durante vuestros ejercicios en el gimnasio. Aprovechareis los beneficios de las bolas para mejorar vuestra sexualidad y pasareis un rato más divertido durante vuestras sesiones deportivas.

No somos la primera en hacer esta propuesta, algunos entrenadores de métodos tan conocidos como el Pilates ya han incluido en sus tablas de ejercicios la musculación del suelo pélvico utilizando los ejercicios Kegel. Pero últimamente además los instructores complementan estos ejercicios con las bolas chinas. Se trata de aprovechar los beneficios y la sencillez de su uso con la disciplina y combinación de otros muchos ejercicios físicos.



Preguntas Frecuentes.

-¿Hacen ruido?

Para nada, cuando están fuera de la vagina y las movemos podemos escuchar las bolitas dentro como si fuera un sonajero pero el sonido es muy suave. Cuando están dentro, es casi imperceptible el ruido. Además algunos fabricantes como Fun Factory la fábrica para que no se oigan prácticamente nada cuando están fuera y nada cuando están en nuestro interior.

-¿Son difíciles de sacar?

Para sacarlas hay gente que puede hacerlo sin necesidad de utilizar las manos, pero eso exige tener un control absoluto de los músculos. Así que para el resto de los mortales hay que tirar de la cuerdecita de silicona, aunque llegaremos a ello con entrenamiento y perseverancia. Sin miedo, la cuerda no se romperá por mucho que tiréis porque son muy resistentes.

-¿Que tengo que saber para elegir unas bolas chinas seguras y eficaces?

- 1º- No tienen que tener demasiada separación entre bola y bola.
- 2º- Tienen que tener una pequeña forma ovalada, para facilitar la introducción.
- 3º- Tienen que estar hechas de materiales hipoalergénicos. Fun factory utiliza Siliconas de grado medio y elastomed. Estos dos materiales son los que menos alergias producen en el cuerpo.



4º- Tienen que tener algún relieve pero muy sutil para que facilite que los músculos de la capacidad vaginal las puedan sujetar mejor.

5º- Tienen que estar hechas de una sola pieza, que no tengan ninguna clase de abertura para que no se pueda introducir ni el flujo y el lubricante y te facilite la limpieza.

5º- El cordón tiene que estar totalmente forrado del mismo material que la bola. En algunas bolas el cordón es de algodón y entre los hilos se puede introducir tanto tu flujo como el lubricante y sería más complicada su limpieza pudiendo generar bacterias en el interior de los hilos de algodón.

6º- Existen en el mercado varios modelos de varios pesos.

- ¿Cómo identifico y aílo los músculos del perineo para hacer los ejercicios Kegel?

La manera más sencilla de reconocer el músculo perineal es deteniendo la micción a intervalos. Si puedes hacerlo, incluso aunque sea parcialmente, habrás localizado los músculos que deberás ejercitar para los ejercicios de Kegel. Siéntate con las piernas confortablemente abiertas, intenta detener la orina y vuélvela a dejar fluir sin mover las piernas. Si puedes hacerlo sin esfuerzo es que tienes músculos pélvicos fuertes. Haz esta prueba únicamente para reconocer los músculos; no la realices habitualmente como un ejercicio más ya que podría causarte una infección urinaria. Otra forma de identificación consiste en insertar un dedo limpio en la vagina e intenta apretarlo. Sin notas algún movimiento muscular es que has dado con él. A medida que tu musculatura este más tonificada, podrás notar que aprietas más. Si ninguna de estas técnicas funciona en tu caso, no te preocupes. Coméntalo con tu médico para que te ayude a reconocer los músculos o incluso te recomiende rehabilitación si fuera necesaria.

Bueno pues hasta aquí nuestro paseo por la información sobre nuestras bolas chinas. Si deseáis más información complementaria puedes consultar nuestra página Web (www.onnatiendaerotica.com) y si no encuentras tu respuesta consúltanos al teléfono 925234858, en nuestro email info@onnatiendaerotica.com o en nuestra tienda situada en el paseo río Guadiela en el polígono de Toledo, estaremos encantadas de ayudarte.

Elige la tuya