Yoga Tomelloso

Mejora tus relaciones sexuales con Yoga

El Sexo es uno de los mejores placeres del ser humano, este nos da la sensación de **unidad** con nuestra pareja, fundiéndonos en total armonía deteniendo el tiempo y espacio, haciéndonos sentir uno solo con cada parte de nosotr@s mismos. El buen sexo une, libera y desestresa saciando nuestras necesidades emocionales y físicas.

El Yoga comparte muchas similitudes con el sexo, como disciplina diseñada para el crecimiento y despertar del ser humano como una **unidad**, conecta la mente, cuerpo y espíritu. Es una herramienta muy poderosa con la que poder disfrutar de una sexualidad sana, resolviendo muchos problemas sexuales, ayudando a mejorar nuestro cuerpo y mente de forma muy saludable y positiva.

Son muchos los beneficios que el Yoga aporta a nuestra práctica sexual: como el aumento de la actividad de las glándulas sexuales, el deseo, el rendimiento y la intensidad de los orgasmos.

Las posturas (asanas), los ejercicios de respiración y la meditación, convierten al Yoga en una eficaz arma para optimizar la sexualidad.

Existen muchos estudios científicos que avalan de manera contundente su eficacia, como el realizado en la India durante el 2010 por la revista The Journal of Sexual Medicine.

El primero se llevó a cabo con 65 hombres de diferentes edades que estaban empezando a practicar Yoga y la conclusión fue que incrementaron su deseo sexual, mejoraron la erección, el control eyaculatorio, la confianza y la satisfacción post coito.

El segundo se realizó con 40 mujeres de diferentes edades que también comenzaban a practicar Yoga y la conclusión fue que mejoraron su sexualidad en sentido amplio, aumentando el deseo, la lubricación, disminuyendo los dolores, alcanzando orgasmos más intensos y mayor satisfacción.

La manera más eficaz de sentir sus beneficios es practicándolo, ambas cosas por supuesto.