

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Le posizioni yoga per allenare i muscoli pelvici e potenziare l'eros

Praticare yoga in modo regolare aiuta anche a migliorare diversi aspetti della funzione sessuale femminile: il desiderio, l'eccitazione, l'orgasmo e la soddisfazione generale. Lo sostiene [uno studio](#) pubblicato su *The Journal of Sexual Medicine* e condotto su 40 donne di età compresa fra i 22 e i 55 anni, che per 12 mesi hanno praticato un'ora di yoga al giorno. A livello fisiologico, praticare tale disciplina permette di allenare la regione pelvica, specialmente con le posizioni di apertura dell'anca come il **"piccione"** (nella foto) o il **"guerriero"**, che stimolano una maggiore conoscenza dell'area e aumentano la circolazione, potenziando l'orgasmo.

L'articolo [Le posizioni yoga per allenare i muscoli pelvici e potenziare l'eros](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).