Want to improve the quality of your sex life—or just have better luck getting in the mood? Start with fitness! Our experts share the moves they recommend most for ramping things up in the bedroom, womansday.com writes.

Squats

You already know this move as a terrific leg and butt toner, but did you know that it can also get the blood flowing to the places that may energize your libido? “Sometimes your heart might be there, but you don’t feel anything in the ‘southern hemisphere,’” explains Debbie Mandel, MA, a stress and fitness expert and the author of Addicted to Stress: A Woman’s 7-Step Program to Reclaim Joy and Spontaneity in Life. “Many women need a little physical help with arousal to get blood flowing to the genitalia.”

Biceps Curls

How can you get toned, gorgeous arms and also boost your sex drive? Grab your hand weights and work in 15 to 20 reps of biceps curls! Here’s why: “Medical studies show that testosterone plays a role in sexual drive in both men and women,” explains Mandel. “Giving a woman with low libido testosterone is controversial, and could lead to undesirable side effects,” she says.

Kegel Exercises

When it comes to fitness, Kegels count too! These pelvic-floor-strengthening exercises that your ob-gyn is always encouraging you to do can have big payoffs when it comes to sexual satisfaction, says Tone It Up cofounder Karena Dawn, a certified personal trainer in Los Angeles. “Kegels consist of contracting and relaxing the muscles in your pelvic floor,” she explains. “Improving the strength of these vaginal muscles is beneficial for greater sexual satisfaction and stronger orgasms, as well as preventing urinary or bowel incontinence and pelvic prolapse in women.”

Ab Rolls

The core is compromised of more than 20 muscles, and working them “will give you the strength to support your man’s weight without hyperextending your back,” says Montenegro. “A great exercise that works both the core and the muscles of the upper body is the roll-in, roll-out on a stability ball.” Start with your hands fully extended on the floor in a push-up-like position. Place your shins on a stability ball, keeping your back straight.

Bridge Pose

Another yoga pose that can improve your sexual enjoyment is the bridge pose. “This exercise helps strengthen the lower back, gluteus muscles and hamstrings,” says Dr. Castellanos. “It helps enhance a woman's sexual experience because it increases her strength and endurance in these muscles, which are used to create resistance during a man's thrusting, thereby increasing the intensity of the thrust.”

5 exercitii pentru o viata sexuala mai buna

Genoflexiunile, ridicările de gantere, exerciţiile Kegel şi cele pentru abdomen cu mingea de stabilitate, ori "podul" stimulează libidoul, susţin specialiştii în sexologie. Specialiştii în sexologie susţin că există anumite exerciţii fizice care măresc libidoul sau te ajută să obţii performanţe sexuale. Experţii citaţi de site-ul "Woman'sDay" oferă câteva exemple de exerciţii benefice pentru viaţa sexuală.

1. Genoflexiunile pot mări fluxul sangvin din unele zone care stimulează libidoul, potrivit specialistului Debbie Mandel. "Acest tip de exerciţiu creşte presiunea sanguină de la nivelul organelor genitale. Acest lucru este esenţial pentru o partidă de sex reuşită", adaugă Mandel. Pentru rezultate benefice, expertul recomandă ca atunci când facem genoflexiuni să ţinem picioarele depărtate cât distanţa dintre umeri, iar călcâiele trebuie să stea lipite de podea. "Cu cât ne lăsăm mai jos, cu atât efectul va fi mai puternic asupra organelor genitale. Când revenim la poziţia iniţială trebuie să ţinem muşchii abdominali încordaţi. Genoflexiunile se fac încet şi, ca libidoul să fie stimulat, sunt necesare până la 30 de genoflexiuni", spune Debbie Mandel.

2. Ridicările de gantere duc la creşterea nivelului de hormoni sexuali din organism. "Cercetările medicale au arătat că o viaţă sexuală împlinită este în strânsă legătură cu nivelul testosteronului din corp, hormon sexual ce are un rol esenţial în ceea ce priveşte libidoul atât la bărbaţi cât şi la femei", menţionează specialistul Mandel. Potrivit acestuia, ridicările de greutăţi sunt printre exerciţiile care stimulează creşterea de testosteron din organism.

3. Exerciţii Kegel pot aduce beneficii semnificative vieţii sexuale dacă sunt făcute corect. Acest tip de exerciţii au rolul de a întări muşchii pelvieni. Avantajul acestor exerciţii este că pot fi făcute oriunde, fără să se observe. Mai exact, încordează muşchii pelvieni timp de aproximativ cinci secunde, relaxează-i, şi repetă. Indicat ar fi ca aceste exerciţii să fie făcute de trei ori pe zi timp de cinci minute. Exerciţiile Kegel sunt eficiente numai dacă sunt făcute cu regularitate.

4. Exerciţii pentru abdomen cu mingea de stabilitate. Potrivit experţilor, acest tip de exerciţii întăresc partea de sus a trunchiului şi inima, ceea ce este necesar în actul sexual pentru a susţine parţial greutatea partenerului. Debbie Mandel recomandă să stăm cu faţa spre podea, ne sprijinim în palme, aşezăm gambele pe minge, ţinând spatele drept. "Rostogolim uşor mingea spre piept şi înapoi, încordând muşchii abdominali. Spatele trebuie să fie drept şi şoldurile încordate. Exerciţiul se repetă de trei până la zece ori", explică specialistul.

5. Poziţia podului este benefică pentru îmbunătăţirea fluxului sanguin din regiunea organelor genitale. Acest exerciţiu este practicat deseori în yoga, întărind muşchii mijlocului şi pe cei fesieri.