3 Exercícios que aumentam a autoestima e melhora a qualidade de vida sexual

1. Fazer uma caminhada de 20 minutos, revigora, ativa a circulação, eleva a autoestima.
2. Deitar na cama, colocar as mãos embaixo dos glúteos, fazer contração de vagina e glúteos, durante 5 minutos, trabalhando respiração e contraindo abdômen.
3. Ficar em posição de cócoras durante 1 minuto, fazer contração de glúteos e vagina para fortalecer assoalho pélvico, melhorando incontinência urinária, aumentando lubrificação e eliminando as dores e ardência durante a relação.

Dica: Durante a caminhada faça uma oração, melhora 100% a sua espiritualidade.