

PAGE RUBRIQUE « BOULES DE GEISHA »

Score 1.fr : 82%

Les boules de Geisha, ou "boules chinoises", sont utilisées depuis de nombreuses années pour remuscler le périnée des femmes. Il est donc courant de les associer à la rééducation du périnée, notamment lors des exercices de Kegel après l'accouchement. On les utilise également pour tonifier le vagin et apporter plus de plaisir aux deux partenaires, lors de la stimulation vaginale. Mais saviez-vous qu'elles sont aussi considérées comme des sextoys ? Vibrantes ou non, leurs boules provoquent des petits chocs et roulements qui peuvent mener certaines femmes à l'orgasme. Découvrez vite les différents produits de notre rubrique pour en savoir plus.

H2 : LES BOULES DE GEISHA POUR TONIFIER LE PÉRINÉE

Il est courant d'entendre parler des boules de geisha après un accouchement, lors de la **rééducation périnéale** en post partum et notamment après une épisiotomie (épisio). Pourtant, toutes les femmes ont intérêt à les utiliser. Plus qu'un [sextoy pour femme](#), ce type de jouet permet de **muscler son plancher pelvien et les muscles du vagin**. Or, c'est important pour la santé et pour une sexualité plus épanouie !

H3 : QU'EST-CE QUE LE PÉRINÉE ?

Le périnée, que l'on appelle aussi « **plancher pelvien** », est l'ensemble des muscles qui soutiennent les organes du petit bassin. En forme de losange, ce hamac se situe autour de l'anus et des organes génitaux, du pubis au coccyx.

Au fil de la vie et des activités, **la pression exercée sur le périnée** peut conduire à un relâchement et à certains désagréments : fuites urinaires, perte de sensation lors d'un rapport sexuel, incontinence urinaire ou encore prolapsus (descente d'organes).

Bon à savoir : Muscler son périnée ne concerne pas seulement les patientes ayant eu des accouchements. C'est important chez la femme, quel que soit le stade de sa vie.

H3 : COMMENT UTILISER LES BOULES DE GEISHA POUR MUSCLER LE PÉRINÉE ?

Le principe est assez simple, il suffit d'**insérer les boules de Geisha dans le vagin** à l'aide de lubrifiant et de contracter légèrement le périnée pour éviter qu'elles ne glissent. Vous pouvez ensuite vaquer à vos occupations quotidiennes pour accentuer naturellement la contraction des muscles pelviens.

Il est tout à fait possible de réaliser votre gymnastique, une séance de Pilates, du renforcement musculaire ou des **exercices de rééducation périnéale** en portant ces accessoires. La contraction musculaire sera d'ailleurs plus importante lors d'exercices musculaires qu'en étant allongée.

Bon à savoir : Les billes métalliques contenues dans les boules de Geisha produisent des vibrations lors des mouvements, engendrant une contraction réflexe.

Oubliez le stop pipi qui risque d'endommager encore plus votre périnée. Si vous ne rencontrez pas de désagréments particuliers, **la méthode des boules de Geisha permet de muscler son périnée** sans passer par des séances de rééducation avec un kinésithérapeute.

H3 : COMBIEN DE TEMPS PORTER DES BOULES DE GEISHA ?

La **durée d'utilisation recommandée des boules de Geisha** dépend de votre utilisation. Vous pouvez les conserver plusieurs heures de manière passive et si vous ne ressentez pas d'inconfort. Dans le cas d'exercices de musculation périnéale (contraction et décontractions), elles doivent être portées à raison de 10 à 30 minutes maximum.

Vous avez un doute sur leur utilisation ? Vous rencontrez certains désagréments comme une envie fréquente d'uriner ou des problèmes d'incontinence ? Demandez conseil à un professionnel de santé comme votre sage-femme ou votre gynécologue.

H2 : LES AVANTAGES DES BOULES DE GEISHA SUR LA VIE SEXUELLE

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, investir dans des boules de geisha ne permet pas seulement d'agir sur la santé. C'est également important pour le bien-être et le confort des relations sexuelles. On vous en dit un peu plus ?

Les avantages d'une tonification du périnée avec des boules de geisha :

- Le vagin est contracté, ce qui donne plus de sensation lors de la pénétration.
- L'utilisation des boules de geisha favorise la lubrification naturelle.
- Porter des boules de geisha contribue à faire grimper l'excitation.
- Ce type de jouet stimule les zones érogènes.

Vous ne le savez peut-être pas, mais le vagin est un organe très souple. Il est donc tout à fait possible de conserver votre accessoire préféré au moment de la pénétration ! Serrer vos muscles vaginaux autour des boules et du pénis de votre partenaire ne fera qu'accentuer votre plaisir.

En matière de préliminaire, le simple fait d'insérer ce type de sextoy peut augmenter le désir et l'érection de monsieur. Ajoutez à cela **un massage du périnée** sensuel et des caresses du bas-ventre, c'est l'éjaculation garantie.

Pour ressentir plus de sensations pendant les rapports et **augmenter votre libido**, portez des boules de geisha au cours de la journée !

H2 : LES DIFFÉRENTS TYPES DE BOULES DE GEISHA

Chez Concorde, nous vous proposons différents types de boules chinoises qui s'adaptent à vos attentes, vos envies, vos rapports sexuels et votre niveau de difficulté.

H3 : LE POIDS DES BOULES DE GEISHA

Le **choix du poids de votre boule de Geisha** dépend de la tonicité de votre plancher pelvien, c'est la raison pour laquelle nous vous proposons différents choix. Certains sets sont spécialement conçus pour varier les niveaux, un indispensable pour votre rééducation périnéale !

Quel poids choisir pour ses boules de Geisha ? :

- **Entre 20 et 38 grammes** : pour débiter ou rééduquer en cas de symptômes d'affaiblissement de la zone pelvienne.
- **Entre 42 et 65 grammes** : pour un périnée un peu entraîné ou au moment de commencer la rééducation du périnée (exercice de kegel).
- **Entre 65 et 90 grammes** : pour entretenir un périnée déjà tonique.

Les **boules de Geisha à poids fixe** (environ 80 grammes) sont parfaites pour entretenir les muscles du plancher pelvien d'une femme au périnée tonique. Les **boules de Geisha à poids variables** (20 à 100 grammes environ) vous permettent de tonifier les muscles du périnée étape par étape. C'est idéal pour les nouvelles mamans qui souhaitent commencer la rééducation du périnée en avance !

Le conseil de Concorde : Commencez par la boule la plus légère et changez de poids lorsque vous parvenez à la maintenir suffisamment longtemps.

H3 : LE DIAMÈTRE DE LA BOULE DE GEISHA

La **taille standard des boules de Geisha** vaginales est d'environ 35 millimètres de diamètre, mais il existe également des versions de plus petite taille. Elles sont idéales pour une femme n'ayant jamais accouché, ou pour fortifier les muscles d'un vagin plus étroit.

À noter : Le diamètre d'une boule de Geisha a son importance pour renforcer le plancher pelvien efficacement. En effet, il est plus facile de contracter les muscles vaginaux pour retenir une boule large.

H3 : LA FORME DES BOULES CHINOISES

Rondes, en forme de goutte ou d'œuf, libres ou attachées par un cordon, vous trouverez forcément votre bonheur. La **forme de vos boules de Geisha** est une question de choix, d'envies, de tonus périnéal, mais aussi d'expérience !

En plus du design classique, on trouve également des « love ball » orientées plaisir sous forme de chapelet, de cœur ou présentant des reliefs et des picots. Le but ? Comblent vos désirs et **provoquer un orgasme anal ou vaginal** grâce à de simples contractions pelviennes.

H3 : LA MATIÈRE DES BOULES DE CET ACCESSOIRE SEXUEL

La plupart des **boules de Geisha sont en silicone**, une matière douce et facile à insérer. Pourtant, il existe aussi des modèles plus surprenants ! C'est le cas des boules de Geisha en verre et en acier. Esthétiques, elles vous surprendront grâce à deux délicieux effets de température sur les zones érogènes et les parois du vagin.

H3 : LES BOULES DE GEISHA VIBRANTES

Parce que la stimulation des vibrations ne manque pas de séduire, vous trouverez aussi des **boules de Geisha vibrantes connectées ou télécommandées**. En plus d'accentuer la musculation du périnée, ces jouets intimes stimuleront agréablement vos zones érogènes. Osez confier la télécommande de votre sextoy à votre partenaire pour stimuler votre désir commun.

Notre conseil ? Utilisez vos boules chinoises de la même manière qu'[un stimulateur de clitoris](#) pour accentuer votre plaisir sexuel !

Vous avez envie d'orgasmes intenses ? Vous souhaitez reprendre le contrôle de vos sphincters ? Vous en avez assez du tabou des petits problèmes de vessie ? Contractez les muscles de votre périnée en utilisant nos boules de geisha. Cette méthode naturelle, postnatale ou non, est idéale pour le renforcement du plancher pelvien.