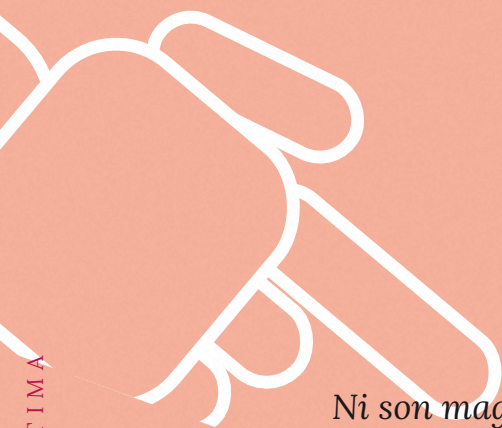
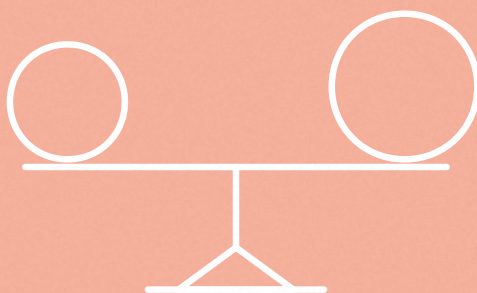


GUÍA GRATUITA

Guía

DE BOLAS CHINAS

NONTABU.COM



Ni son magia ni son para todo el mundo. Vamos por partes.

non tabú

Dentro de esta guía

Doce paradas. Puedes leerlas seguidas o ir directa a la que te haya traído hasta aquí.

01	Bienvenida <i>La pregunta que me hacen siempre primero</i>	3
02	El músculo del que nadie te habló <i>Qué es el suelo pélvico y por qué te importa a ti</i>	4
03	Para qué sirven de verdad <i>Y para qué no, que ahí está el lío</i>	5
04	¿Son para ti ahora mismo? <i>Cuándo sí, cuándo espera y cuándo mejor no</i>	7
05	Peso, forma y cordón <i>El mapa, por lo que te va a exigir cada una</i>	10
06	Cómo elegir las tuyas <i>Cinco preguntas y sales de dudas</i>	13
07	El estreno <i>La primera vez, sin agobios ni cronómetro</i>	14
08	Contraer bien <i>El capítulo que decide todos los demás</i>	16
09	Una rutina que se sostiene <i>Ocho semanas sin que te dé pereza</i>	19
10	Que te duren años <i>Limpieza, cordón y cuatro manías sanas</i>	21
11	Dudas de verdad <i>Las que me llegan en voz bajita</i>	22
12	Lo que nadie suele contar <i>Los detalles que lo cambian todo</i>	23
•	Para terminar <i>Quédate con esto</i>	24



Con las bolas chinas, la primera pregunta casi nunca es cómo se usan. Es esta, y me llega tal cual: «¿esto funciona o es un timo?». Me la hacen mujeres que las compraron por un anuncio y las tienen en el cajón, mujeres que cruzan las piernas antes de estornudar sin darse ni cuenta, y mujeres a las que les soltaron un «haz Kegels» después de parir y se quedaron exactamente igual de perdidas.

Funcionan. Pero no hacen el trabajo **por ti.**

Una bola china no entrena nada por su cuenta. Entrena tu músculo, y el músculo eres tú. Lo que hace la bola es recordarte que ese músculo existe y chivarte si lo estás usando bien o si estás apretando cualquier otra cosa. No es poco: es justo la parte donde falla casi todo el mundo.

Así que aquí vas a encontrar cómo sacarles partido y también cuándo no deberías ni comprarlas. Lo segundo me importa igual que lo primero, y en el capítulo cuatro entenderás por qué.

► LO QUE DEBES SABER

Voy a hablarte del suelo pélvico todo el rato, y no como algo médico y lejano. Es un músculo, y se entrena como los demás: con técnica, con constancia y con descanso. Si te quedas con esa idea, el resto de la guía se explica prácticamente solo.

El músculo del que nadie te habló

Lo tienes desde siempre, trabaja todo el día y seguramente no sabrías señalarlo en un dibujo.

Imagínate una hamaca de músculo colgada entre el pubis, por delante, y el coxis, por detrás. Eso es el suelo pélvico. Sostiene la vejiga, el útero y el recto. Cierra cuando toca cerrar y se abre cuando toca abrirse. Y participa en el placer: esas contracciones rítmicas que notas en un orgasmo son tuyas.

Aguanta bastante más de lo que crees. Cada vez que toses, estornudas, te ríes a carcajadas, saltas o levantas peso, la presión de la barriga cae ahí. Todo el día, toda la vida.

Se desgasta con el embarazo y el parto, con años de estreñimiento y de empujar en el váter, con la tos crónica, con los deportes de impacto, con la bajada de estrógenos de la menopausia y con pasar el día sentada.

Y no es solo cosa de mujeres que han parido. En consulta me llegan chicas de veintipocos que hacen crossfit y mujeres de sesenta que nunca han tenido hijos, con lo mismo: escapes al reír, poca sensación, sensación de que ahí abajo no responde igual.



**La hamaca sostiene.
La presión empuja
hacia abajo.**

♦ OJO CON ESTO

Que se te escape pipí al toser o al saltar es frequentísimo. Frecuente no quiere decir normal, y desde luego no es algo con lo que tengas que apañarte comprando salvaslip el resto de tu vida. Se trabaja, y en la mayoría de los casos mejora mucho.

Para qué sirven de verdad

Aquí se lía todo, porque lo que promete la caja y lo que hace el aparato no siempre son lo mismo.

Una bola china es un peso colocado donde tu músculo tiene que sujetarlo. Al notar que se va hacia abajo, el suelo pélvico responde y se cierra. Una parte de eso ocurre sola, sin que tú mandes nada, y otra la haces tú a propósito. La segunda parte es la que entrena.

● Lo que sí hacen

- **Te enseñan dónde está el músculo.** La mayoría de las mujeres que atiendo no lo localizan a la primera. Con un peso dentro, de repente sí.
- **Te delatan si contraes mal.** Si aprietas glúteos y abdomen, la bola no sube. Es el mejor chivato que existe y encima es gratis.
- **Añaden resistencia.** Como cualquier músculo, el suelo pélvico gana con algo de carga.
- **Te dan un motivo para ser constante,** que es donde se cae absolutamente todo el mundo con los ejercicios «invisibles».
- **Y de propina, sensación.** Cuando aprendes a mover esa zona a voluntad, la notas más. En las relaciones y a solas.

❶ MITO O REALIDAD

Lo que se cree: «Con ponérmelas ya estoy entrenando.»

Lo que veo en consulta: mujeres que se las ponen, se sientan a ver una serie y no mueven un músculo en cuarenta minutos. Si el suelo no trabaja, ahí solo hay una bola de silicona pasando el rato. Cuando se han comparado las bolas con los ejercicios bien hechos sin bolas, los resultados salen parecidos. Lo que entrena es la contracción, no el objeto.

● Lo que no hacen, por mucho que te lo vendan

- No arreglan solas un prolapso ni una incontinencia que te condiciona el día. Ahí son una pieza de un plan más grande, y ese plan lo monta alguien que te ha explorado.
- No sirven de nada si el gesto está mal. Dos meses apretando glúteos te dejan exactamente donde estabas, y encima convencida de que esto no funciona.
- No «estrechan» nada para nadie. Mejora tu tono y con él tu sensación y tu control. Si el argumento de venta apunta al placer de otra persona, cambia de web.
- No tratan el dolor. Si algo duele, esto va justo en la dirección contraria.

× ERROR MUY COMÚN

Ponérselas y olvidarse. Ni todo el día, ni para dormir, ni «cuanto más rato, mejor». Un músculo que no descansa se agota, y agotado sujeta peor, no mejor. Diez o quince minutos y fuera.

◆ ¿SABÍAS QUE...?

Los ejercicios de suelo pélvico bien hechos son el primer tratamiento que se recomienda para los escapes de esfuerzo, por delante de cualquier aparato. Las bolas son un buen soporte para hacerlos con constancia y para saber si los estás haciendo bien, y ese es su sitio.

¿Son para ti ahora mismo?

No todo el mundo debería meterse una bola china esta semana. Te lo digo claro porque casi nadie lo dice.

● Adelante

PUEDES EMPEZAR HOY

- Quieres prevenir y no te pasa nada raro.
- Se te escapa alguna gota al toser, reír o saltar, de forma puntual.
- Pariste hace tiempo, te dieron el alta y no tienes dolor.
- Estás en la menopausia y no notas molestias.
- Quieres notar más y controlar mejor la zona.

● Antes, una parada

VALORACIÓN Y LUEGO COMPRAS

- Los escapes te condicionan el día o aparecen sin esfuerzo.
- Notas peso o sensación de bulto en la vagina.
- Te duele la penetración.
- Has parido hace menos de dos o tres meses.
- Te han operado de algo ginecológico hace poco.
- Por más que lo intentas, no localizas el músculo.

Ahora no

Aquí no hay matices

- Te duele al ponértelas o llevarlas puestas.
- Tienes o sospechas un suelo pélvico hipertónico.
- Tienes una infección vaginal o de orina en curso.
- Estás con la regla.
- Estás embarazada, salvo que tu matrona te lo indique.
- Tienes un prolapso sin valorar.

● Hay suelos que no están flojos: están agarrotados

Se llama hipertonía y lo veo cada vez más. El músculo vive contraído, y como vive contraído tiene poco recorrido y poca fuerza, así que por fuera parece debilidad. Si a eso le sumas ejercicios de apretar, la cosa empeora: más dolor, más urgencia para ir al baño, penetración incómoda.

¿Cómo sospecharlo? Si te cuesta o te duele meterte un tampón. Si la penetración escuece o duele. Si vas al baño cada dos por tres. Si tienes dolor de pelvis que nadie te ha sabido explicar. Con esa foto, las bolas chinas no son tu siguiente compra.

› MI CONSEJO

En esto no transijo: si has parido, si tienes dolor o si notas peso, una sesión con una fisioterapeuta de suelo pélvico te ahorra meses de dar palos de ciego. Te dice qué tienes, si contraes bien y con qué peso empezar. Vale cada euro que cuesta.

◆ ¿SABÍAS QUE...?

Una parte importante de las mujeres que llegan «para reforzar» acaban descubriendo que su problema era el contrario: exceso de tensión. Por eso el orden que te propongo es valorar primero y comprar después, y no al revés.



**Nadie te enseñó a usar
este músculo. Y llevas
toda la vida **usándolo**.**

Peso, forma y cordón

No te voy a soltar un catálogo. Te cuento qué te va a pedir cada una, que es lo que necesitas saber antes de pagar.

Vas a ver nombres comerciales para aburrir, pero por debajo todo se reduce a tres cosas: cuánto pesa, qué forma tiene y cómo se saca. Con eso en la cabeza, la tienda deja de ser un lío.



Un set progresivo: misma familia, distinto peso. La compra más lista si vas en serio.



Bola única ligera

Poco peso y poca superficie: te obliga a localizar el músculo sin agotarlo.

Tu primera vez con esto.



Bola doble

Dos esferas unidas: reparten el peso y ocupan más, así que el músculo tiene más de dónde agarrar.

La opción estándar para entrenar.



Con contrapeso dentro

Llevar otra bolita suelta que se mueve al andar. Ese temblorcillo hace que el músculo responda solo.

Cuando ya andas con ellas sin pensar.



Set progresivo

Varios pesos, a veces varios tamaños. Cambias cuando el anterior te sabe a poco.

Si vas a hacerlo en serio, esta.



Silicona médica

Suave, sin poros, cálida al tacto y con un punto de agarre que aquí interesa.

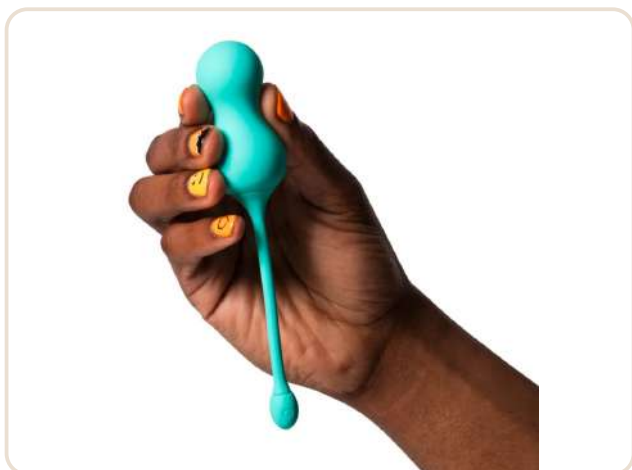
Lo que recomiendo casi siempre.



Vibradoras con mando

La vibración da gusto, pero no sustituye a la contracción: esto ya no es entrenar.

Para jugar, sola o en pareja.



A la izquierda, cordón de silicona en una pieza. A la derecha, una vibradora con mando: otra cosa, y también está bien.

● El cordón no es un detalle

El cordón es lo que te permite sacarlas sin dramas, así que míralo antes que el color. Que sea de silicona y de una pieza con la bola, o muy bien sellado. Los de hilo o tela que todavía se ven en modelos baratos retienen humedad, no se limpian bien y se deshilachan. Ese modelo, fuera.

● Y el peso, sin heroicidades

Para empezar, algo por debajo de los 60 gramos. Los pesos altos se venden como el siguiente nivel y lo que hacen es empujarte a compensar con glúteos y abdomen, que es exactamente lo que no queremos. Ya subirás.

× ERROR MUY COMÚN

Usarlas por vía anal. No. No llevan base de tope, y sin tope sí que pueden irse hacia dentro. Las bolas chinas son vaginales y punto. Para lo otro existen los plugs, que llevan una base ancha precisamente por eso.

▸ LO QUE DEBES SABER

El diámetro importa tanto como el peso. Si la bola es muy pequeña para ti, se cuele hacia arriba y no hay nada que sujetar; si es enorme, se queda encajada sin que trabajes. Ni sujetarla a tope ni olvidarte de ella: tienes que notarla.

Cómo elegir las tuyas

Cinco preguntas. Contéstatelas con sinceridad y sales de la tienda con lo que te sirve.

1

¿Localizas el músculo?

Si no sabes distinguir entre contraer el suelo pélvico y apretar el culo, vete al capítulo 08 antes de comprar nada.

2

¿Cuánto pesa la que miras?

Por debajo de 60 g para empezar. El peso alto no adelanta el proceso, lo estropea.

3

¿Silicona y cordón de una pieza?

Es lo único de la ficha del producto que no negocio. Si no lo pone, desconfía.

4

¿Entrenar o disfrutar?

Para placer, vibradora con mando. Para suelo pélvico, peso y forma. Puedes tener las dos, pero no son la misma compra.

5

¿Vas a poder ser constante?

Diez minutos, tres días por semana, dos meses. Si eso hoy no te cabe en la vida, coge lo más simple y no te compliques.

SI TE QUEDAS CON UNA COSA

Entre dos que dudes, la **más ligera**. Con la ligera entrenas bien; con la pesada de más entrenas los glúteos y lo dejas a las dos semanas. En la categoría de [bolas chinas](#) busca directamente los sets progresivos: empiezas por abajo y tienes el recorrido resuelto.

♦ OJO CON ESTO

Desconfía de cualquier producto que te prometa resultados en una semana, «rejuvenecimiento» o «volver a ser virgen». Eso no existe, y quien lo escribe en su web no sabe de suelo pélvico o le da igual.

El estreno

La primera vez no va de aguantar nada ni de cronometrarte. Va de enterarte de qué se siente.

1 Prepara el terreno

Haz pis antes, lávate las manos y lava la bola. Un poco de lubricante al agua en la punta, aunque creas que no lo necesitas. Con silicona, siempre al agua: el lubricante de silicona estropea el material.

2 Métela tumbada

De pie y a la primera es la forma más rápida de que se te caiga y decidas que esto no es para ti. Boca arriba, rodillas dobladas, empuja despacio y deja el cordón fuera. No hay que llegar a ningún sitio concreto: con que pase el primer tramo, suficiente.

3 Levántate y quédate quieta un minuto

¿La notas? ¿Se queda ahí? Perfecto. ¿Se cae? Pesa demasiado o hoy tocaba trabajar tumbada. Que se caiga no es un suspenso: te está diciendo algo útil.

4 Diez minutos y a tu vida

Anda por casa, recoge la cocina, dobla ropa. Nada de escaleras, saltos ni gimnasio el primer día. Si en algún momento notas peso o molestia, fuera antes de tiempo.

5 Sacarlas sin prisa

En cuclillas o sentada en el váter, relaja del todo, empuja suave como si fueras a hacer caca y acompaña con el cordón. Nunca de un tirón seco.



❶ MITO O REALIDAD

Lo que piensas: «Si apenas la noto, es que no me está haciendo nada.»

Lo que te digo yo: notarla poco es lo normal. Por dentro hay muchos menos receptores de tacto de lo que la gente imagina. Lo que tienes que notar no es la bola: es tu contracción alrededor de la bola.

» MI CONSEJO

Ponte una alarma en el móvil. Suena tonto, pero el «venga, un ratito más» es justo lo que te deja la zona cargada al día siguiente y lo que hace que abandones.

♦ OJO CON ESTO

Si se te cae varias veces seguidas, no compres una más pesada pensando que así se agarra mejor. Suele ser justo al revés: el peso tira hacia abajo y el músculo no llega. Baja de peso o trabaja tumbada unas semanas más.

Contraer bien

Si solo vas a leer un capítulo, que sea este. Aquí se decide si estás entrenando o solo apretando por apretar.



● El gesto, en cristiano

Imagina que estás en un ascensor lleno y tienes que aguantarte un gas. Ese cierre de atrás. Súmale el de delante, como cuando cortas el pis a media faena. Y ahora viene lo importante: desde ahí, **sube hacia dentro y hacia arriba**, como si quisieras absorber algo un centímetro. Ese «hacia arriba» es la contracción de verdad; lo demás es solo cerrar.

Aviso, porque este truco se malinterpreta siempre: lo del pis vale para localizar el músculo una vez, no para entrenar. No te pongas a cortar el chorro cada vez que vas al baño, que eso sí puede darte problemas.

● Los cuatro errores que veo cada semana

- **Apretar los glúteos.** Ponte una mano debajo. Si el culo se mueve, no era eso.
- **Meter tripa a saco.** El abdomen profundo acompaña, pero si tensas como si fueras a recibir un puñetazo, tapas el gesto fino.
- **Juntar los muslos.** Clásico. Contrae con las rodillas separadas y lo notarás enseguida.
- **Aguantar la respiración.** Espira al contraer y cuenta en voz alta. Si no puedes hablar, estás en apnea.

● Y la mitad que casi nadie hace: soltar

Después de cada contracción, suelta del todo y date el doble de tiempo del que has apretado. Aprietas cinco segundos, descansas diez. Si encadenas contracciones sin soltar, terminas con un músculo tenso que además tiene menos fuerza. Ahí empieza buena parte de las hipertonías que te contaba.

contraes 5 s

sueultas 10 s (esto también entrena)



8 repeticiones lentas · luego 10 rápidas de un segundo

► LO QUE DEBES SABER

Hay una forma sencilla de saber si lo haces bien, y no hace falta aparato: métete un dedo en la vagina y contrae. Tienes que notar dos cosas a la vez, un cierre alrededor del dedo y un movimiento hacia dentro. Si lo único que pasa es que se te levanta la pelvis o se te tensa la barriga, todavía no es eso. Prueba a hacerlo más flojito, que el gesto fino aparece antes con poca fuerza que con mucha.

► MI CONSEJO

Combina las dos velocidades. Las lentas te dan resistencia para sostener el día. Las rápidas son las que te salvan de un estornudo, porque el escape ocurre en menos de un segundo y ahí no da tiempo a pensar.

**Si aprietas
los **glúteos**,
estás entrenando
los glúteos.**

NON TABÚ · SALUD ÍNTIMA

Una rutina que se sostiene

Ocho semanas. Ni una hora al día ni nada heroico: lo justo para que no la abandones en marzo.

Semanas 1 y 2 *sin bolas*

Solo el gesto. Tres días por semana: dos series de ocho contracciones lentas y una de diez rápidas, tumbada. Suena a poco y es lo que hace que todo lo demás funcione.

Semanas 3 y 4 *la más ligera*

Diez minutos con la bola puesta, tres días por semana, tumbada o sentada. Dentro de esos diez minutos, dos series de contracciones conscientes. El resto, respirar y notar.

Semanas 5 a 8 *de pie*

Quince minutos andando por casa, tres o cuatro días. Aquí es donde el trabajo se vuelve útil de verdad, porque los escapes te pasan de pie, no tumbada.

De la 9 en adelante *mantenimiento*

Sube de peso solo si el anterior ya no te exige nada. Dos o tres días por semana para siempre, como lavarte los dientes. En cuanto lo dejas del todo, se va.

¿Cuándo se nota? Entre seis y doce semanas siendo constante, igual que con cualquier otro músculo del cuerpo. Si a las doce no notas absolutamente nada, no sigas dándole vueltas tú sola: pide una valoración, porque probablemente el problema esté en el gesto o en el diagnóstico, no en tus ganas.

♦ OJO CON ESTO

Engánchalo a algo que ya haces. Las contracciones lentas mientras te lavas los dientes. Las bolas mientras recoges después de cenar. La rutina que sobrevive es la que no te obliga a sacar tiempo de ningún sitio.

● Cuatro avisos para el camino

- **Menos es más al principio.** Todos los días y a tope la primera semana, y al décimo día lo dejas con la zona molesta. Tres días por semana durante dos meses vale mil veces más.
- **No las lleves más de veinte minutos seguidos.** Ni para dormir, ni «de fondo» toda la tarde.
- **Si un día te molesta, no es el día.** Descansa y vuelve mañana. El dolor nunca es parte del entrenamiento.
- **Apunta cómo vas.** Una nota en el móvil una vez por semana. Los cambios son lentos y se olvidan; verlos escritos es lo que te mantiene.



× ERROR MUY COMÚN

Meterlas en la rutina de gimnasio el primer mes. Correr, saltar o levantar peso con las bolas puestas cuando aún no controlas el gesto le mete al suelo pélvico justo la presión de la que lo estás intentando proteger. Primero técnica, después vida normal, y ya luego lo demás.

Que te duren años

Cuatro manías que, cuando las coges, salen solas. Y su higiene es la tuya, así que aquí no hay atajos.

🧼 Lávalas siempre

Antes y después de cada uso, con agua tibia y jabón neutro o un limpiador específico. Insiste en la unión de la bola con el cordón, que es donde se acumula todo.

☞ Sécalas del todo

Con un paño limpio y al aire un rato. Guardarlas húmedas en el cajón del baño es la mejor forma de que acaben oliendo raro.

⊖ Lubricante al agua

Con silicona, siempre al agua. El de silicona sobre silicona deja la superficie pegajosa y porosa con el tiempo, y ahí ya no hay quien limpie bien.

🪄 Vigila el cordón

Cada cierto tiempo míralo bien. Si está agrietado, pegajoso, descolorido o se mueve donde se une a la bola, se jubila. Es la única pieza que da problemas de verdad.

✖ ERROR MUY COMÚN

Hervirlas o meterlas en el lavavajillas para «desinfectarlas bien». Casi todas llevan un núcleo de plástico o metal dentro de la silicona, y el calor fuerte las abre por la costura. Agua tibia y jabón, que es más que suficiente.

▶ LO QUE DEBES SABER

No se comparten. Ni con tu pareja, ni con tu hermana, ni «lavándolas antes». Son de uso personal, como el cepillo de dientes, y por las mismas razones.

Dudas de verdad

Estas me llegan en voz bajita y casi siempre pidiendo perdón por preguntar. Van sin rodeos.

— **¿Se pueden perder dentro?**

No. La vagina es un fondo de saco cerrado, no un túnel que lleve a ningún sitio. No van a ninguna parte.

— **¿Y si se rompe el cordón?**

Tampoco pasa nada. Cucullas, relaja del todo y empuja como si fueras al baño. Si aun así no sale, se saca en una consulta en dos minutos.

— **¿Deberían doler?**

Nunca. Molestia, escozor o pinchazo significa fuera y a valorar qué está pasando.

— **¿Puedo salir a la calle con ellas?**

Cuando ya las domines en casa. Y con la alarma puesta igual, que fuera se olvidan más.

— **¿Y con la regla?**

Mejor espera a que termine. Esos días descansas y no pasa nada.

— **¿Puedo dormir con ellas?**

No. El músculo necesita descansar y ahí no descansa. Ninguna versión de esta pregunta tiene un sí.

— **¿Sirven para el ano?**

No. Sin base de tope se pueden ir hacia dentro. Para eso están los plugs, que la llevan.

— **¿Se puede tener sexo con ellas puestas?**

Penetración no. En juegos previos sí, y se quitan antes.

— **¿Lo notará mi pareja?**

Puede. Pero la diferencia que importa la vas a notar tú: menos escapes, más control, más sensación.

— **¿Sirven si ya tengo un prolapso?**

Pueden formar parte del tratamiento, pero valorado antes por profesional. Por tu cuenta, no.

♦ **¿SABÍAS QUE...?**

La vagina no se «ensancha» de forma permanente por usar juguetes ni por tener sexo. El tejido es elástico y vuelve. Lo que cambia con el tiempo es el tono muscular, y eso es precisamente lo que estás trabajando aquí.

Lo que nadie suele contar

Estas cosas no vienen en la caja y son las que separan «llevo dos meses y nada» de «anda, pues sí».

- 1 Soltar entrena tanto como apretar.**
Un suelo pélvico sano sabe cerrarse y sabe abrirse. Si solo entrenas la mitad, acabas con una zona tensa que encima rinde peor. El descanso entre contracciones no es una pausa: es parte del ejercicio.
- 2 La respiración manda.**
El diafragma y el suelo pélvico se mueven juntos. Cuando coges aire, el suelo baja; cuando sueltas el aire, sube. Contraer mientras espiras es ir a favor de tu propia mecánica, y se nota desde el primer día.
- 3 Cómo haces caca importa más que las bolas.**
Si cada mañana empujas conteniendo el aire, estás deshaciendo lo que entrenas por la tarde. Taburete bajo los pies, codos apoyados en las rodillas, abdomen suelto y sin prisa. Es el consejo menos glamuroso que doy y de los que más cambian cosas.
- 4 El peso no es un trofeo.**
Hay mujeres que entrenan de maravilla toda su vida con la bola más ligera. Subir de peso «porque ya toca» es la forma más común de hacerse daño y de acabar dejándolo.
- 5 Si haces impacto, esto no es opcional.**
Correr, saltar, crossfit, pádel. Cada aterrizaje es presión hacia abajo. El trabajo de suelo pélvico ahí forma parte del entrenamiento, igual que estirar los isquios.

Esto no va de tener un suelo pélvico de **exposición**.

Va de que estornudar deje de darte respeto y de saber qué hace ese músculo cuando lo llamas. De notarte, en general, con más detalle. Diez minutos, tres días por semana, y el resto de tu vida donde estaba.

Y si esta semana no te apetece, no pasa nada. Esto no es un examen. Es un músculo.

NONTABU.COM

NON TABÚ · SALUD ÍNTIMA