

## EJERCICIOS DE KEGELL

Autor: Jesús de Juana

Categoría: Adultos / eróticos

Publicado el: 21/10/2021

---

Escuché accidentalmente hablar a mi madre por teléfono con una amiga sobre unos ejercicios que ayudaban a mantener vigorizados los músculos ayudando a corregir la incontinencia urinaria y mejorar las relaciones sexuales. Nunca suelo escuchar las conversaciones ajenas, pero en cuanto escuche la palabra sexuales mi antena auditiva se puso en guardia.

No conseguí escuchar mucho más al respecto porque a continuación hablaron de cosas de madres. Es decir, de los problemas con los hijos, en mi caso de mi hermana y de mí. Lo que si escuché en aquella conversación fue la palabra Kegell que junto a ejercicios y sexo pusieron mi imaginación en alerta y me fui directo a meter esas palabras en Google.

Una vez documentado e imaginando mi polla metida en el coño de mi vecina contrayéndomela con sus músculos vaginales internos no pude evitar irme al baño y hacerme una paja. Que sabia y oportuna es la imaginación.

Unos días más tarde volví a escuchar la palabra Kegell mientras mi hermana hablaba en el salón de casa con su amiga Marga. De pronto parecía que todas las mujeres hablaran de lo mismo. Como tengo confianza con las dos, Marga es una asidua en casa, me senté con ellas. Las dos se miraron y mi hermana le dijo que daba lo mismo y podían seguir hablando. Así aprende algo más y si se excita que se alivie en el servicio, añadió mientras las dos se reían. No era primera vez que Ana ejercía de hermana mayor delante de Marga y me jodía, porque era otra de mis preferidas a la hora de hacerme pajas pensando en ella.

Resultó que Marga practicaba esos ejercicios desde hacía tiempo por indicación de su madre. Tuvo una infección de orina y a veces se le escapaba un poco de pis y a partir de entonces esa molestia desapareció. Desde entonces sus músculos estaba fuertes y no solo la habían valido para solucionar el problema puntual, sino que, además, era capaz de presionar con fuerza cualquier cosa. Se miraron y volvieron a reírse.

Aún molesto con mi hermana por su actitud le dije que eso no era posible y sonó como si la estuviera llamando mentirosa, lo que no era mi intención. Me contestó un poco despectivamente

por poner en duda lo que decía y me dijo que si quería me hacía una demostración, para que fuera aprendiendo algo sobre mujeres. Ellas tienen cuatro años más que yo, tengo dieciséis.

Ana le dijo que dejáramos de retarnos porque al final la cosa se iba a poner mal. Yo insistí, no iba a dejar pasar la oportunidad de importunarlas con el tema y además la contestación de Marga me pareció una chulería por su parte. Nunca imaginé que se picara conmigo de aquella manera.

Me dijo que se iba a meter un dedo mío en coño y me lo iba a demostrar presionándomelo. Y que si lo podía hacer sobre mi dedo, me imaginara lo que era capaz de hacerle a mi polla. Ana empezó a reírse y me puse colorado como un tomate y sin saber dónde mirar.

Eso te pasa por meterte en donde no te llaman y te está bien empleado – dijo mi hermana.

Aquello me supero y en vez de callarme insistí. Les dije que mucho hablar y alardear delante de mí, porque era menor que ellas, de cosas que solo les gustaría que fueran verdad, sin serlo. La indignación de Marga iba en aumento y miró a Ana interrogadoramente. Esta se encogió de hombros y riéndose le dijo que allá ella, pero que no pensaba dejarnos solos y perderse la escena, si es que era capaz de hacerlo. Mi hermana, divertida mirándonos a los dos, echando gasolina al fuego.

Marga dijo que a ella no la desafiaba nadie y se quedaba de brazos cruzados. Se levantó del sofá y subiéndose un poco la falda se bajó las bragas hasta las rodillas y con un movimiento de piernas cayeron al suelo. Las alzó con un pie hasta la mano y las hizo una pelota que me lanzó y cogí al vuelo. Se puso saliva en los dedos y se frotó el coño para lubricarlo. Se acercó a mí y me dijo que le diera una mano. Me colocó dos dedos estirados y los otros encogidos, se los pasó por el coño y se los metió dentro bombeándose un poco hasta que entraron enteros.

Yo no sabía dónde meterme. Estaba paralizado dejándola hacer sin poder evitar que mi entrepierna empezara a hincharse. De pronto noté presión en los dedos, apretaba y soltaba repitiendo la operación a veces muy rápido y otras lentamente. Su flujo empezaba a inundarme la mano.

Ana nos miraba a los dos, ahora un poco sobrepasada por la situación. Hasta que se decidió a preguntarme si era verdad que la presión era grande. Yo no sabía si era mayor de lo normal porque nunca le había metido los dedos en el coño a una chica, así que le dije que había presión, pero desconocía si mucha o poca.

Ana se acercó a nosotros y me retiró la mano. Se puso saliva en los dedos y se los metió. La cara de mi hermana pasó de decidida al asombro y vi como se llevaba la mano a su entrepierna por debajo de la falda y la movía. La muy guarra se estaba tocando mientras mantenía los dedos

dentro de Marga. Le preguntó si sería capaz de hacer que un tío se corriera solo con la presión de su vagina sin follarla, a lo que contestó que sin duda y no sería la primera vez.

Mi hermana me dijo que me quitara los pantalones y los calzoncillos y me tumbara en el sofá. Marga se colocó encima, se pasó mi polla por la raja y se la metió hasta dentro sin problema a esas alturas. Empezó a presionármela con los músculos internos sin mover el cuerpo y yo a derretirme de gusto.

Se me debió ver en la cara que estaba a punto de correrme porque se incorporó y me dejó a medias. Le preguntó Ana si tenía condones y esta negó con la cabeza.

Puedo hacer que se corra en el culo sin moverme, porque se contraen los mismos músculos – dijo. No quiero que se corra en el coño no vayamos a tener un problema, añadió.

Se metió dos dedos en el coño para recoger humedad y se los metió en el culo. Cuando estuvo lubricada volvió a ponerse encima de mí y se la introdujo por detrás. Para entonces yo sudaba por la excitación y solo quería correrme cuanto antes.

Empezó a exprimirme de nuevo la polla sin moverse, solo con la presión interna de sus músculos. Intenté aguantar todo lo que pude, pero enseguida me corrí. Seguía con la polla tiesa y lo aprovechó en su propio beneficio. Ya había demostrado de lo que era capaz y ahora quería disfrutar.

Empezó a subir y bajar sobre la polla mientras se pasaba un dedo por el clítoris haciendo círculos. Yo empecé a excitarme de nuevo y mi hermana se estaba masturbando con el pitorro al aire. Marga se incorporó, lo justo para mi polla no abandonara su ojete, y se dejó caer de golpe empalándose de nuevo hasta la base, volviendo a repetir la operación varias veces.

La primera en correrse fue Marga. Se sacó la polla tensó los músculos al tiempo que se dejaba caer bruscamente encima de mí. Gritó al entrarle y se corrió. A mí me pilló por sorpresa y no pude evitar correrme casi al mismo tiempo. Mi hermana se agitaba el coño a nuestro lado y también se corrió al vernos.

Fue mi primera experiencia sexual con una chica y no creo que la olvide nunca.

---

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [Jesús de Juana](#)

Más relatos de la categoría: [Adultos / eróticos](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](http://cortorelatos.com)