

Mięśnie Dna Miednicy

* Ułożone jak „hamak” na dnie miednicy

* Nazywane mięśniami Kegla

* Podtrzymują narządy rodne na odpowiedniej wysokości

* Zapewniają kontrolę nad wydalaniem kobiet i mężczyzn

* Ułatwiają poród i powrót do dobrej kondycji po porodzie

* Podtrzymują i pomagają kontrolować erekcję u mężczyzn

* Dają szansę na lepsze doznania podczas seksu

* Intensyfikują orgazm

Jeśli nie ćwiczysz swoich mięśni:

* Możesz mieć problemy z nietrzymaniem moczu

* Możesz mieć problemy z ciążą i porodem

* Możesz mieć problemy z erekcją

* Możesz cierpieć na wypadanie narządów płciowych i/lub odbytu

* Twoje odczucia podczas seksu mogą być słabe, a orgazm mało intensywny

Jak ćwiczyć mięśnie dna miednicy:

Zlokalizuj! Przy oddawaniu moczu spróbuj powstrzymać strumień moczu - tak znajdziesz mięśnie. Potem ćwicz już „na sucho”!

* Ćwicz co najmniej 3 razy dziennie

* Zaciśnij mięśnie dna miednicy tak jakbyś chciał/a powstrzymać strumień moczu. Podtrzymaj zaciśnięte licząc do 10, a następnie rozluźnij. Powtórz zaciskanie i rozluźnianie 30 razy.

* Możesz użyć kulek waginalnych (kulek gejszy) lub kulek analnych i nosić je podczas spacerów. Użyj grzechoczących kulek działających pod wpływem ruchu (biofeedbackowych). Ćwicz z kulkami 1 dziennie po 30 minut.

