

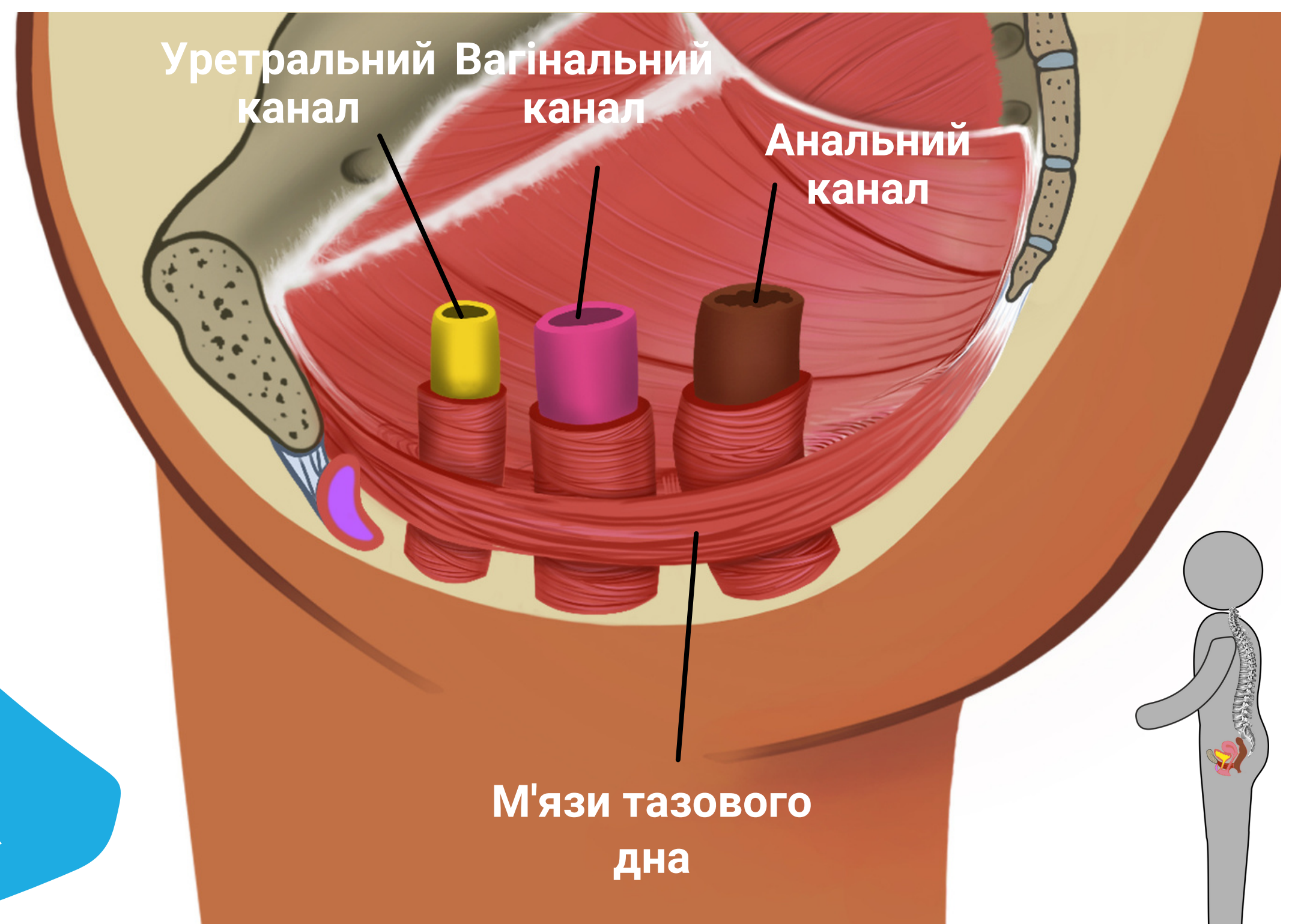
Анатомія тазу

**М'язи тазового
дна обертаються
навколо кожного
з 3-х каналів, як
великі обійми!**

На цьому зображенні ви бачите, як кожен канал огортається м'язами тазового дна?



М'язи тазового дна



- ✓ Ці м'язи допомагають контролювати ці канали. Їм потрібно вчинити правильно в потрібний час!
- ✓ Вони розслабляються і «відпускають», щоб проникнення не було болючим. Вони також «відпускають», коли сеча і відходи повинні вийти з організму, щоб спорожнити сечовий міхур і кишечник.
- ✓ Вони ритмічно скорочуються під час оргазму. Вони допомагають з тонусом і відчуттями під час сексу. Їм також потрібно укласти контракт, щоб утримувати сечу та відходи всередині, поки не настане час спорожнення.