

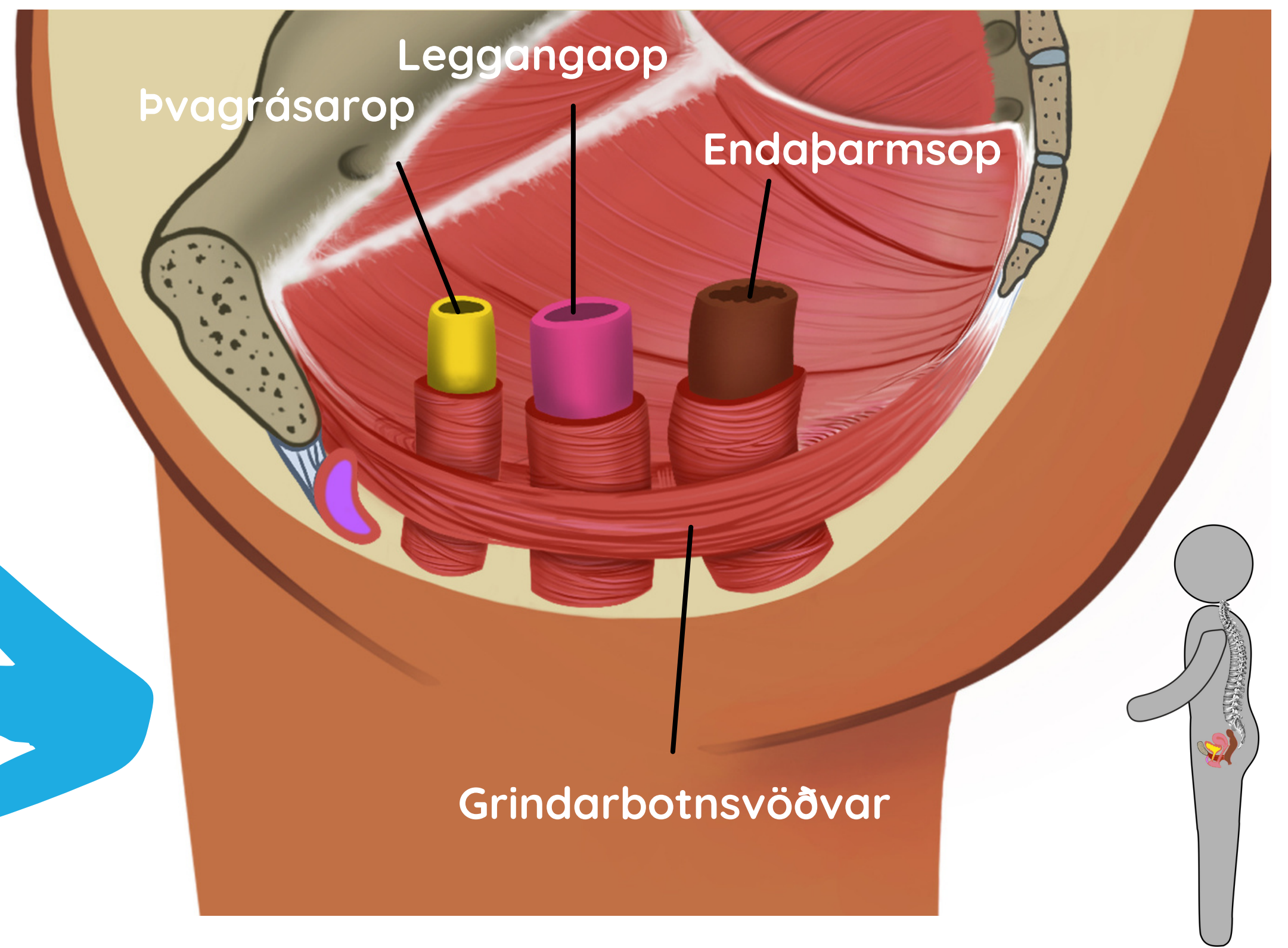
Líffærafræði grindarbotnsins

**Grindarbotns-
vöðvarnir umlykja
öll þrjú opin**

Sérðu á myndinni hvernir
grindarbotnsvöðvarnir
faðma hvert op fyrir sig



Grindarbotnsvöðvar



- ✓ Þessir vöðvar hjálpa til við stjórn á opunum. Þeir þurfa að gera það sem þarf hverju sinni.
- ✓ Þeir slakna og gefa eftir svo innsetning valdi ekki sársauka. Þeir sleppa einnig takinu þegar þvag og hægðir þurfa að komast út.
- ✓ Þeir virkjast taksfast við fullnægingu og þeir hjálpa til við skynjun í kynlífi. Þeir þurfa einnig að loka fyrir til að halda þvagi og hægðum inni þar til það er tími til sleppa.