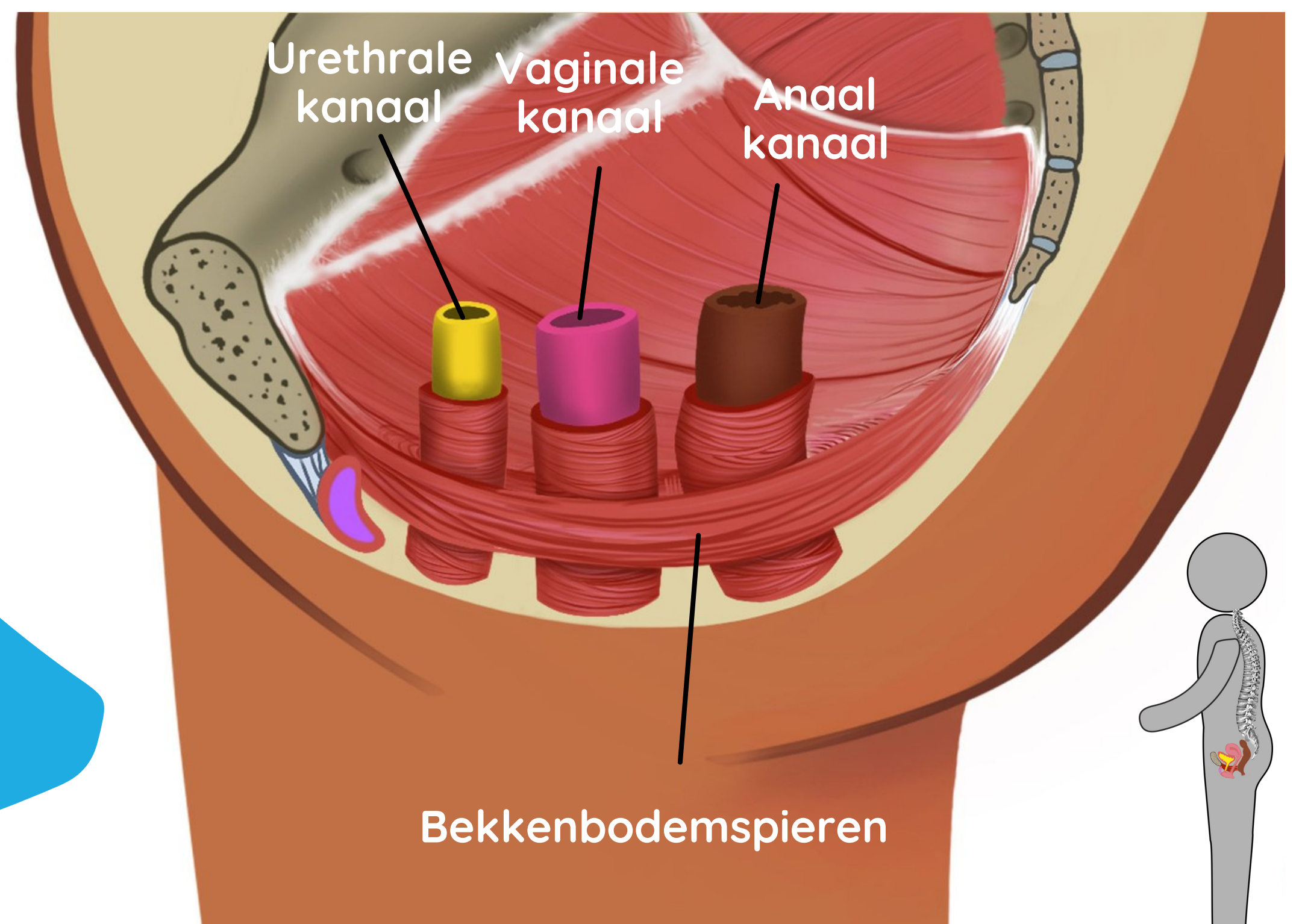


Anatomie van het bekken

De bekkenbodemspieren wikkelen zich om elk van de 3 kanalen als een soort "dikke knuffel".

In deze afbeelding zie je hoe elk kanaal wordt omwikkeld door de bekkenbodemspieren.

Bekkenbodemspieren



- ✓ Deze spieren helpen om die kanalen te controleren. Ze moeten het juiste ding doen op de juiste moment!
- ✓ Ze ontspannen en "laten los" zodat penetratie niet pijnlijk is. Ze "laten los" wanneer urine en afvalstoffen het lichaam moeten verlaten om de blaas en darmen te ledigen.
- ✓ Ze trekken ritmisch samen tijdens orgasmen. Ze helpen met tonus en gevoel tijdens seks. Ze moeten ook aanspannen om urine en afvalstoffen binnen te houden totdat het tijd is om te ledigen.