

# Savjeti za odgodu nagona

## 6 savjeta za "držanje" duže

1

Zaustavite  
svoju aktivnost



2

Sjednite



3

Polako, duboko  
udahnite



6

Mentalna  
rastresenost



5

Perinealni tlak



4

Stezanje  
zdjeličnog dna

