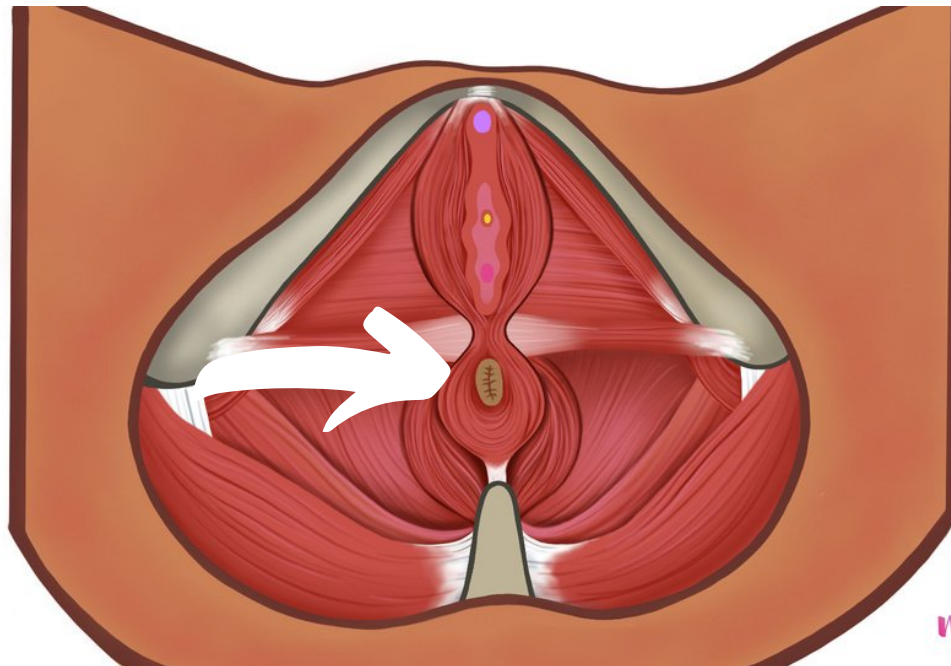


# Anatomie van het bekken

## Onderaanzicht vrouw bij contractie



- ✓ Stel je voor dat je nu van onderaf naar de bekkenbodem kijkt.
- ✓ Veel mensen denken dat er maar één 'kegel'-spier is, maar dat is niet waar. Afhankelijk van hoe je telt, zijn er 17 bekkenbodemspieren!
- ✓ Er zijn verschillende spierlagen en elke laag is opgebouwd uit vele spieren.
- ✓ Ze strekken zich uit van voren naar achteren en van links naar rechts. Ze zijn letterlijk "de vloer" van je bekken!
- ✓ De bekkenbodemspieren spelen een belangrijke rol bij SEKSUEEL GENOT. Onthoud dat in het vrouwelijke bekken de bekkenbodemspieren zich om de opening van de vagina wikkelen en de onderste wanden van het vaginale kanaal "omhelzen". Ze helpen bij het geven van tonus en gevoel tijdens vaginale geslachtsgemeenschap.