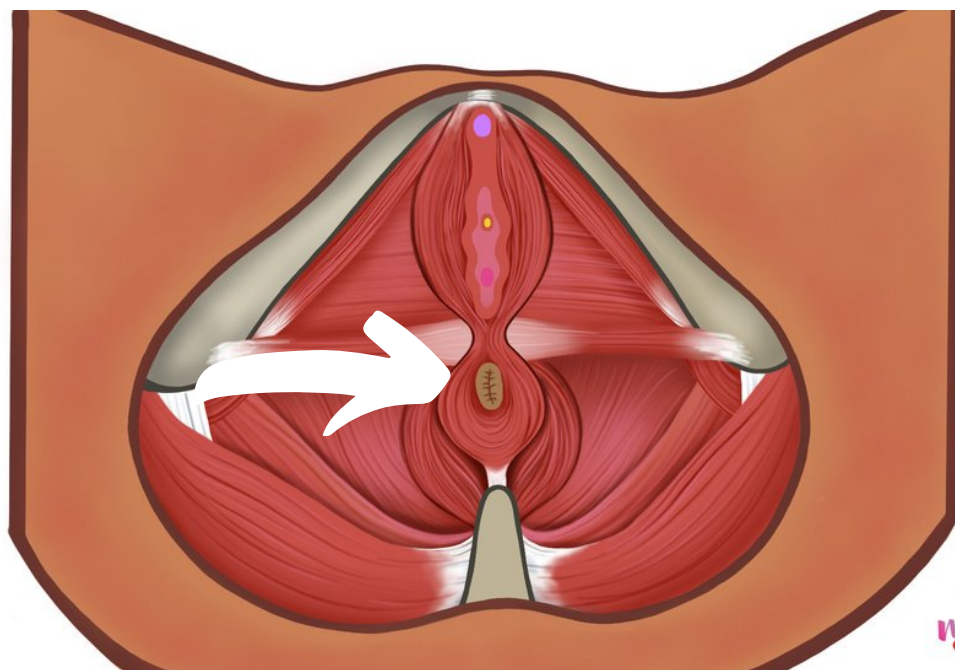


# Анатомія тазу

## Жіночий нижній вид Скорочення



- ✓ Уявіть, що ви зараз дивитесь знизу.
- ✓ Багато людей думають, що існує лише один м'яз «кегеля», але це неправда. Залежно від того, як ви рахуєте, існує 17 м'язів тазового дна!
- ✓ Існує кілька шарів м'язів, і всі вони складають кожен шар.
- ✓ Вони тягнуться спереду назад і з боку в бік. Вони буквально є «підлогою» вашого тазу!
- ✓ М'язи тазового дна відіграють важливу роль у СЕКСУАЛЬНОМУ ЗАДОВОЛЕННІ. Пам'ятайте, в жіночому тазі м'язи тазового дна обертаються навколо отвору піхви і обіймають нижні стінки вагінального каналу. Вони допомагають забезпечити тонус і відчуття під час вагінального акту.