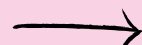


# Болезненный секс

Напряжение мышц тазового дна, окружающих влагалище, прямую кишку и вульву, способствует болезненному сексу у многих людей.



Боль



Удовольствие

## Советы по физиотерапии тазового дна

Получите помощь по всему ниже и другому! Физиотерапия тазового дна может помочь вам добиться безболезненного секса!

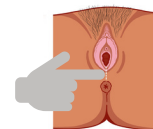
Расслабление  
тазового дна



Интравагинальный  
массаж

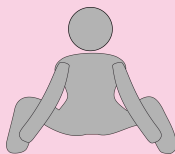


Тренируйтесь  
сжимать/  
отпускать

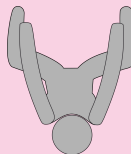


Массаж  
промежности

Растяжка



Глубокое  
приседание



Поза  
Счастливый  
ребенок



Растяжение  
аддукторов

Домашние  
инструменты



Тренажер  
Perifit



Расширители

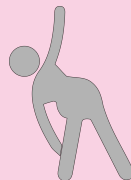


Тазовая  
палочка

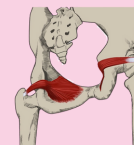
Все тело



Позвоночник

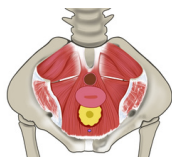


Мобильность



Обтуратор и  
бедро

ФТ тазового дна



Здоровые  
МТД



Практическая



Безболезненная

Бесплатные  
раздаточные  
материалы и  
видео



Остин и Линдер

