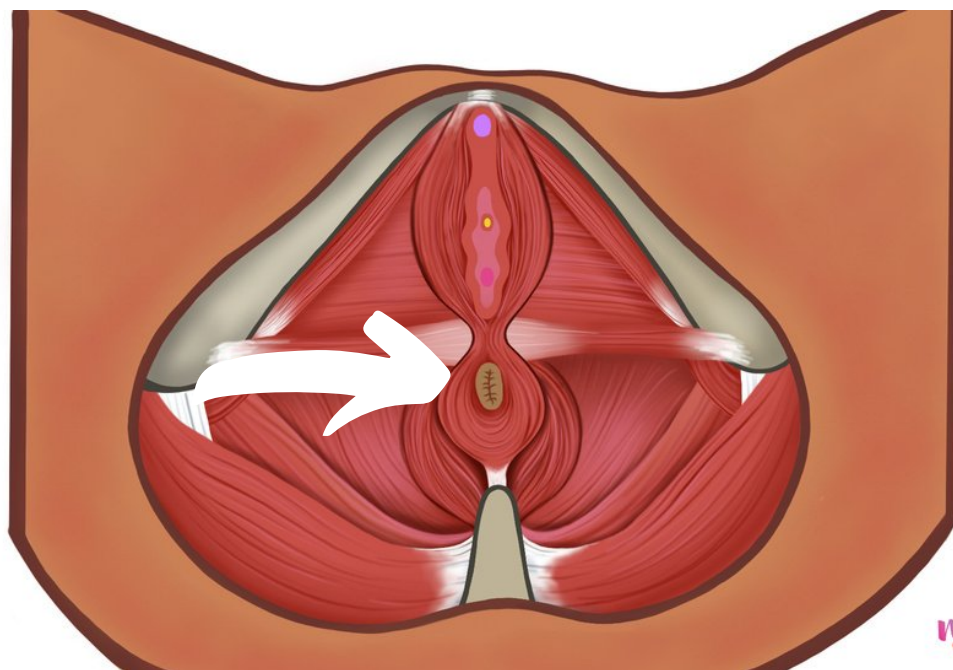


Anatomija zdjelice

Kontrakcija ženskih mišića gledano odozdo



- ✓ Zamislite da sada gledate u zdjelicu odozdo.
- ✓ Mnogi ljudi misle da postoji samo jedan "Kegelov" mišić, ali to nije istina. Ovisno o tome kako računate, postoji 17 mišića dna zdjelice!
- ✓ Postoji više slojeva mišića i mnogi mišići čine svaki sloj.
- ✓ Istežete se sprijeda natrag i bočno na bok. Vi ste doslovno "dno" zdjelice!
- ✓ Mišići zdjelice igraju važnu ulogu u SEKSUALNOM ZADOVOLJSTVU. Imajte na umu da se u ženskoj zdjelici mišići dna zdjelice obavijaju oko otvora rodnice i grle donje stijenke rodnog kanala. Oni pružaju ton i osjećaj tijekom vaginalnog odnosa.