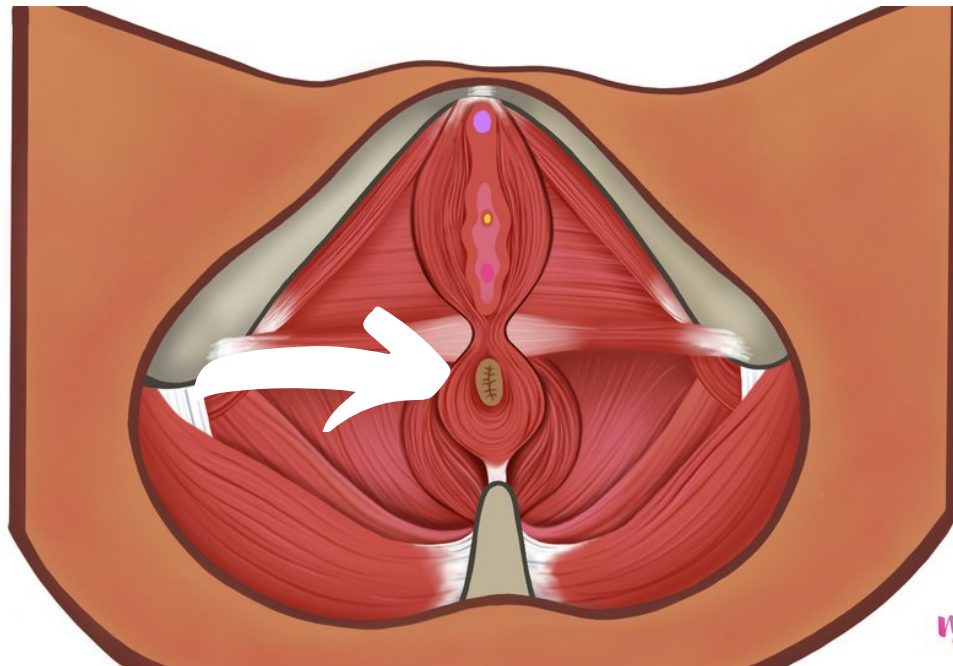


Líffærafræði grindarbotnsins

Spenna kvenkyns grindarbotnsvöðva neðanfrá



- ✓ Ímyndaðu þér að við sé um að skoða neðan frá.
- ✓ Margir halda að það sé bara einn grindarbotnsvöðvi, en það er ekki rétt. Það fer eftir því hvernig þú telur en grindarbotnsvöðvarnir eru 17.
- ✓ Það eru nokkur lög af vöðvum og margir vöðvar sem mynda hvert lag.
- ✓ Þeir teygjast frá lífbeini að framan og alla leið aftur til rófubeins og út til beggja hliða. Þeir eru “gólf” grindarbotnsins.
- ✓ Grindarbotnsvöðvarnir gegna mikilvægu hlutverki í KYNLÍFSNAUTN. Mundu, í kvenkyns grindarholi umlykja grindarbotnsvöðvarnir leggangaopið og faðma neðri hluta legganganna. Þeir hjálpa til við skynjun í kynlífi í gegnum leggöng.