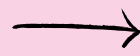


दर्दनाक सेक्स

योनि, मलाशय के आसपास के पेलविक फ्लोर स्नायु का तनाव-बहुत लोगों में सेक्स के दौरान के दर्द में योगदान करता है



दर्द



आनंद

पेलविक फ्लोर फिजियो थेरेपी सुझावों

नीचे की हर चीज़ और अन्य चीज़ों में सहायता ले। पेल्विक फ्लोर पीटी आपको दर्द मुक्त सेक्स प्राप्त करने में मदद कर सकता है!

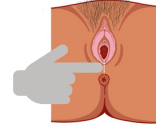
पेलविक फ्लोर का फेलाव/ढीला होना



आंतर योनि मालिश

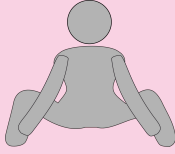


निचोड़ने/छोड़ने की प्रैक्टिस करे

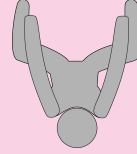


मूलाधार/पेर

स्ट्रेचिंग



गहरा सकवाट



हेपी बेबी



एडक्टर स्ट्रेच

घरेलू उपकरण



पेरीफीट ट्रेनर



फैलनेवाली पेशी/डायलेटर

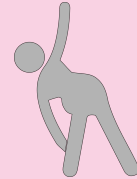


पेलविक छड़ी

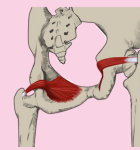
पूरा शरीर



पीठ की हड्डी

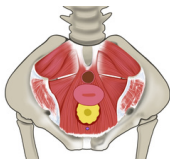


गतिशीलता



ओबटयुरेटर और नितंब

पेलविक फ्लोर फिजियो थेरेपी



स्वस्थ पेलविक फ्लोर स्नायु



हाथों से



दर्द मुक्त

निःशुल्क पर्ची और विडियो



ओसटिन और लिएनडर

