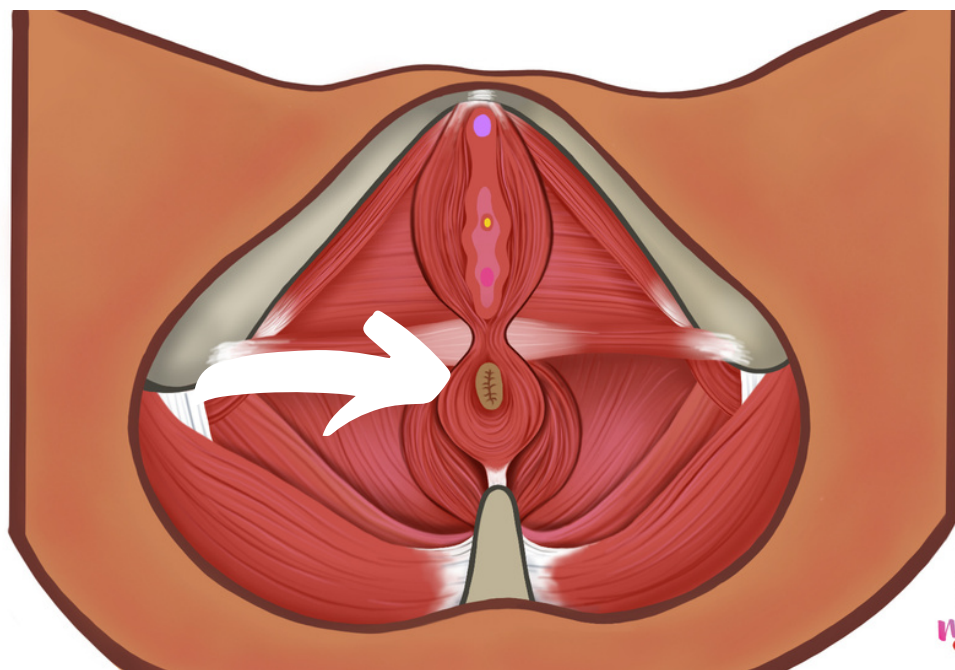


آناتومی لگن

انقباض کف لگن زن از نمای پایین



تصور کنید در حال نگاه کردن به کف از پایین هستید. ✓

بسیاری از مردم تصور می کنند که فقط یک عضله ی “کگل” وجود دارد، اما این تصور درست نیست. بسته به اینکه چطور می شمارید، ۱۷ عضله ی کف لگن وجود دارد. ✓

چندین لایه ی عضلانی وجود دارد و هر لایه را عضلات زیادی می سازند. ✓

عضلات از جلو به عقب و از یک طرف به طرف دیگر کشیده می شوند. این عضلات “کف” لگن شما هستند. ✓

عضلات کف لگن نقش مهمی در رضایت جنسی دارند. عضلات کف لگن در خانمها اطراف ورودی و قسمت پایینی دیواره واژن را تشکیل می دهند. پس این عضلات نقش مهمی در ایجاد حس وانقباض حین ارتباط جنسی فراهم میکنند. ✓