

## Zašto su tako važne vježbe za jačanje zdjeličnog dna?

*Što su zapravo mišići zdjeličnog dna i - ono još važnije - kako utječu na vaš seksualni život? LELO je pripremio osnovne informacije koje trebate znati*

Vjerojatno ste već čuli za mišiće zdjeličnog dna, no zasigurno niste pomislili da se o njima trebate brinuti. Upravo zbog toga, postoji velika mogućnost da jednostavno ne znate dovoljno. Bez obzira na razlog, [LELO](#) je pripremio osnovne informacije koje trebate znati. Evo kako priča ide: moglo bi se dogoditi da u jednom trenutku života osjetite smanjenu seksualnu želju, što je često znak **slabih mišića zdjeličnog dna**. Postoji **nekoliko čimbenika** koji na to mogu utjecati - **trudnoća i vaginalni porođaj, menopauza, pušenje, dijabetes...** A kada se to dogodi, mnoge žene izgube interes za seks što može uzrokovati napetosti u vezi; što su vaši mišići slabiji, manje je i zadovoljstvo.

Kako biste bolje razumjeli koje su posljedice slabih mišića zdjeličnog dna za seks i koja je njihova povezanost, ključno je znati što je orgazam - s psihološkoga gledišta. Znamo kakav je osjećaj doživjeti orgazam, no što se tada točno događa u našem tijelu? **Dr. Laurie Mintz, profesorica psihologije i licencirana seks terapeutkinja**, detaljno objašnjava: "Klitoris je, poput penisa, obavijen erektilnim tkivom - vrstom tkiva s posebnim kapilarama. Kada niste uzbuđeni, krv cirkulira prema unutra, no ne i prema van. Do orgazma dolazi kada se erektilno tkivo napuni krvlju kako bi proizvelo visoki intenzitet/napetost, a zatim refleksna, ritmička kontrakcija zdjeličnog dna oslobađa sakupljenu krv". Istraživanja pokazuju kako **slabi mišići zdjeličnog dna** mogu biti povezani s manjkom uzbuđenja i/ili manje intenzivnim orgazmima, zapravo - oni **smanjuju šanse za orgazam**. Druga istraživanja pokazuju kako žene sa slabijim mišićima zdjeličnog dna imaju manje vjerojatnosti za seks. Razlog tomu mogu biti rjeđi ili slabiji orgazmi koji vode do gubitka interesa za seks, kao što smo već spomenuli ranije.

Drugi razlog za manjak seksa kod onih sa slabijim mišićima zdjeličnog dna je taj što ta oslabiljenost može dovesti do inkontinencije mokraćnog mjehura i crijeva. Zbog **osjećaja straha i srama povezanih uz inkontinencijom**, neke žene možda nemaju želju za seksom. No, oslabiljeni mišići zdjeličnog dna ne pogađaju samo žene; oni imaju veliki utjecaj na cjelokupno seksualno iskustvo. "S obzirom na to da mišići

zdjeličnog dna uključuju mišiće koji se mogu koristiti za stiskanje penisa partnera tijekom spolnog odnosa, a također su povezani sa zatezanjem ili opuštanjem vaginalnog otvora, neki muški partneri žena sa slabim mišićima zdjeličnog dna također mogu osjetiti manje senzacija tijekom penetracije", dodaje dr. Mintz.

Nakon svega što smo spomenuli, znamo da se i dalje pitate koji je odgovor na glavno pitanje: **Hoće li seks ikada biti isti kao prije?** HOĆE! Osim izvođenja **Kegelovih vježbi** bez dodataka ili uz [LELO Smart Bead](#) - igračku dizajniranu posebno za ove probleme - postoji još jedan zabavan način vježbanja. Tijekom penetrativnog seksa, s par **stiskanja mišića** za vrijeme strastvenih trenutaka možete povećati zadovoljstvo za vas i vašeg partnera. Nemojte zaboraviti savjet dr. Mintz: "Budući da su upute koje se nalaze na internetu često pogrešne, obično preporučujem **posjet liječniku** kako biste dobili potpunu procjenu i naučili ispravno izvoditi vježbe."