



Ginekolog dr. Arnold Kegel otkrio je 1948.g. da jačanje pubičnih mišića zdjelice pomaže pacijenticama koje imaju probleme nekontroliranog mokrenja poslije poroda. Smisilo je jednostavne vježbe grčenja i otpuštanja mišića. Izvođenjem tzv. Kegelovih vježbi pacijentice su brzo spoznale da imaju i vrlo dobar učinak u postizanju ženskog orgazma, te su razvijene vježbe i za jačanje muškog orgazma.

### Jačanje mišića zdjelice

Mišići zdjelice podupiru mjehur i crijevo, a kod žena i vaginu i maternicu. Poslije poroda ili operacije, zbog prekomjerne težine ili starenja mišići mogu oslabjeti u obavljanju svoje funkciju. Posljedice toga su inkontinencija, nekontroliranje stolice, hemeroidi, bolovi u leđima, smanjen užitak pri spolnim odnosima, nemogućnost postizanja orgazma odn. prebrza ejakulacija u muškaraca.

### Pozitivni učinci Kegelovih vježbi

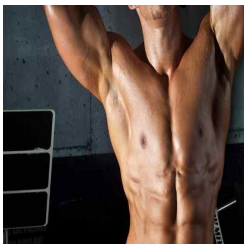


Pravilno izvođenje Kegelovih vježbi poboljšava stanje mišića kod 50-80% pacijenata. Kegelove vježbe ženama pomažu da učvrste mišiće zdjelice, pomažu kod inkontinencije, povećavaju užitak pri spolnom odnosu, te orgazam postaje intenzivniji. Svakodnevnom vježbom i opuštanjem tih mišića većina ljudi vidi promjene nakon samo 4 tjedna vježbanja.

### Vježbe za intenzivnije orgazme

Razvijanje snažnog pubičnog mišića povećava dotok krvi u zdjelicu, pa se i povećava otpornost na infekcije urinarnog trakta, a poboljšava se i spolni život. Smatra se da bi rodilje prvih nekoliko dana nakon porođaja trebale izvoditi te vježbe jer ublažuju postporođajnu inkontinenciju i sprječavaju spuštanje maternice.

### Kegelove vježbe za muškarce



U muškaraca pubični mišići kontroliraju protok sjemena i urina, kao i čvrstoću penisa tijekom erekcije i brzinu ejakuliranja. Pomoću Kegelovih vježbi muškarci smanjuju probleme s prijevremenom ejakulacijom, te nauče postizati orgazam bez ejakulacije, njihovi orgazmi su intenzivniji, mišići koji podupiru testise postaju čvršći zbog čega se obješeniji testisi malo podignu.

### Izvođenje Kegelovih vježbi

Prije izvođenja Kegelovih vježbi morate naučiti kontrolirati mišiće zdjelice. Najlakši način da ih osjetite je da za vrijeme uriniranja na trenutak zadržite mlaz. Pri tome budite oprezni da trbušni mišići i mišić stražnjice ostanu potpuno opušteni. Mišići s kojima držite mlaz su mišići koji se grče za vrijeme orgazma.

[Kegelexercise.com](http://Kegelexercise.com)