

# Jaki wpływ ma dobra kondycja mięśni dna miednicy na jakość życia seksualnego kobiet?

dr Magdalena Ptak, fizjoterapeutka uroginekologiczna  
Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie

**M**ięśnie dna miednicy to wielowarstwowa struktura położona pomiędzy spojeniem łonowym, które łatwo odszukać we wzgórku łonowym, kością guziczną (naszym „ogonem”) i guzami kulszowymi, wyczuwanymi w pośladvach, kiedy zbyt długo siedzimy na twardym podłożu. Zespół tych mięśni spełnia wiele funkcji w naszym ciele. Jest podporą dla narządów miednicy mniejszej, a właściwie również dla całego tułowia, bierze udział w mikcji, defekacji, podczas porodu. Potrzebujemy tych mięśni również do tak ważnej i zarazem przyjemnej funkcji, jaką jest współżycie seksualne.



Fot. Mangostar - stock.adobe.com

## Po co ćwiczyć mięśnie dna miednicy?

Mięśnie Kegla powinny być wydolne, co oznacza, że są dobrze ukrwione i unerwione, w prawidłowym napięciu spoczynkowym, z właściwą umiejętnością odruchowego napinania się. Niestety my, kobiety, musimy liczyć się z tym, że nie zawsze wszystko działa tak idealnie. W trakcie naszego życia ten obszar bardzo intensywnie pracuje, a jego specyficzne ułożenie w ciele niekoniecznie sprzyja stałej, dobrej kondycji. Począwszy od czasu wczesnej młodości możemy spodziewać się nadmiarowych napięć (tzw. podwyższonego tonusu spoczynkowego), które mogą prowadzić do wulwodynii - chronicznego bólu krocza i pochwy, czy pochwy - występowania napięcia przy próbie współżycia. Kiedy młode dziewczyny deklarują również nietrzymanie moczu, które występuje podczas wysiłku i jest związane z nadmiernym napięciem struktur dna miednicy,

to w trakcie współżycia można spodziewać się popuszczania moczu czy tzw. gazów pochwowych.

Kobiety będące po porodach nierzadko podkreślają brak dobrego napięcia u wejścia do pochwy, a wręcz obniżenia jej ścian, a tym samym zmniejszoną satysfakcję ze współżycia, dyskomfort, niepokój. Wprowadzane wówczas ćwiczenia mięśni Kegla nie są jedynymi, które przywracają prawidłową biomechanikę tego obszaru. Mięśnie dna miednicy nie muszą być silne! Chodzi raczej o ich elastyczność, zrównoważone napięcie, reaktywność, dobre ukrwienie i naszą umiejętność zawiadywania nimi.

## Jakie korzyści może przynieść utrzymanie w dobrej kondycji mięśni Kegla?

Wykonując ćwiczenia mięśni dna miednicy, przygotowujemy ciało do sprawnego napływania krwi do pochwy, sromu, zwiększenia łechtaczki w trakcie zbliżenia, dobrego nawilżenia. Wejście do pochwy staje się węższe, potęgując doznania. W czasie orgazmu występujące po sobie wielokrotne skurcze są odruchowe (niezależne od naszej woli), ale będą bardziej wartościowe, kiedy wykonują je sprawne mięśnie. W trakcie uprawiania seksu łatwiej jest kobiecie napiąć lub rozluźnić te mięśnie, kiedy ma potrzebę zmiennej stymulacji siebie lub partnera. Do tego potrzeba umiejętności wycucia pracy mięśni Kegla. Łechtaczka, jako rozbudowany narząd odpowiedzialny u kobiety za orgazm, swoim anatomicznym położeniem wskazuje na to, że może być również stymulowana podczas stosunku pochwowego. Takiego orgazmu doświadcza jedynie 35 proc. kobiet. Ukrwienie mięśni dna miednicy to również ukrwienie łechtaczki w jej odnogach, czyli większa szansa na pełniejszy orgazm.

Satysfakcja z życia seksualnego nie wynika jedynie z kondycji mięśni dna miednicy. Szczególnie w przypadku kobiet wiemy dużo o wpływie stanu emocjonalnego na chęć podjęcia gry wstępnej i kontynuacji zbliżenia. „Wolna głowa”, poczucie bezpieczeństwa, atrakcyjność partnera, postrzeganie samej siebie, to przecież równie ważne elementy, które muszą „zagrać”. Mysząc o mięśniach dna miednicy i ich dobrej kondycji, pamiętajmy więc, że ciało jest jednością, a ćwiczenia ogólnorozwojowe znacząco mogą wpłynąć na jakość życia seksualnego.