

# Lepší orgasmus vďaka týmto cvikom

**Chcete sa naučiť ovládať svoj orgasmus? Zintenzívniť (nielen) svoje milostné prežívanie? Zlepšiť svoj zdravotný stav?**

Popredný slovenský urológ, andrológ a sexuológ, MUDr. Jozef Dubravický, MPH odporúča 5 jednoduchých cvičení zameraných

## BASIC KEGELS

Nájdite si pohodlné a tiché miesto na sedenie alebo ležanie. Zamerajte sa na svaly, ktoré používate na zastavenie toku moču alebo zabránenie úniku plynov. Stiahnite tieto svaly, podržte ich niekoľko sekúnd a potom ich uvoľnite. Začnite s 5-10 opakovaniami a frekvenciu postupne zvyšujte.

na svalstvo panvového dna. Väčšinu z týchto cvikov môžete precvičovať takmer kdekoľvek a kedykoľvek bez toho, aby si niekto všimol, že práve cvičíte. Ide o špeciálne Kegelove cviky, navrhnuté tak, aby mužom pomohli posilniť svaly panvového dna, zlepšiť ich

## LONG HOLD KEGELS

Keď sa vaša sila a schopnosť udržať zatahnuté svalstvo bude zlepšovať, skúste kontrakciu, teda zatahnuté svalstvo panvového dna, udržať čo najdlhšie. Po uvoľnení odpočívajte rovnaký čas, ako ste udržali kontrakciu. Cieľom je zopakovať 5-10 krát po sebe.

sexuálne funkcie, zintenzívniť prežívanie rozkoše, zlepšiť kontrolu močového mechúra a celkové zdravie panvy. Efektívne riešenie, ktoré je ZADARMO, no vyžaduje si pravidelnosť. Skutočne sa oplatí vedieť viac.

## QUICK FLICK KEGELS

Stahujte a uvoľňujte svaly panvového dna čo najrýchlejšie. Vykonaňte 10-15 rýchlych kontrakcií, po ktorých nasleduje krátky odpočinok. Opakujte tento cyklus niekoľkokrát.

**Pokiaľ sprvu nedokážete svaly panvového dna dostatočne stiahnuť, skúste ich najskôr posilniť. Vložte si medzi kolena menšiu loptu a snažte sa loptu kolenami stlačiť. Nepotrvá dlho a vaše svalstvo zosilnie.**

## ELEVATOR KEGELS

Predstavte si svoje panvové svaly ako výtah s viacerými poschodiami. Začnite s jemnou kontrakciou (prízemie) a postupne zvyšujte intenzitu (pohybuje sa výtahom), až kým nedosiahnete silnú kontrakciu. Potom sa postupne uvoľnite (vráťte sa výtahom späť) na prízemie. Zopakujte túto "jazdu výtahom" niekoľkokrát.



## BRINGE KEGEL

Lahnite si na chrbát s pokrčenými kolenami a chodidlami na podlahe. Keď zdvíhate boky zo zeme do polohy mostíka, sťahujte zároveň svaly panvového dna. Držte túto pozíciu niekoľko sekúnd a potom spustite boky. Urobte 5-10 mostíkov s konktakciami, posebe.

**Pamätajte, že je dôležité vykonávať Kegelove cvičenia pravidelne niekoľko týždňov. Najlepšie 3 mesiace. Po tomto období pravidelného cvičenia pocítite výrazné zlepšenie sily panvového svalstva. Ak máte akékoľvek obavy alebo problémy so zdravím panvy, je dobré poradiť sa so špecialistom, ako je urológ alebo fyzioterapeut, ktorý vám môže poskytnúť poradenstvo prispôbené vašim špecifickým potrebám.**



Urológ, andrológ a sexuológ MUDr. Jozef Dubravický, MPH študoval medicínu na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. Doplnkové štúdiá v obore absolvoval v Belgicku, Taliansku, Nemecku, Anglicku, Čechách, Argentíne a v Číne. Od roku 1996 vykonáva aktívnu prax a vyučuje študentov v Univerzitnej nemocnici v Bratislave, na Urologickej klinike s centrom pre transplantácie obličiek. Má atestácie z urológie, andrológie, onkologickej urológie a intervenčnej ultrasonografie. Špecializuje sa na otvorené, ale najmä endoskopické a laparoskopické urologické, transplantačné a andrologické operácie. Pravidelne publikuje v domácich aj zahraničných odborných médiách a prednáša doma i v zahraničí na odborných seminároch a konferenciách. Vedie vlastnú rodinnú urologickú ambulanciu, Urocentrum - Bratislava, s.r.o.

