**سیویلیکا - ناشر تخصصی مقالات کنفرانس ها و ژورنال ها**
گواهی ثبت مقاله در سیویلیکا
CIVILICA.com

## عنوان مقاله:
انجام تمرینات کگل برای تقویت ارگاسم و بهبود عملکرد جنسی

## محل انتشار:
هفتمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:
معصومه حیدری - *عضو هیات علمی دانشگاه شاهد*

آزیتا کیانی آسیابر - *عضوهیات - علمی دانشگاه – شاهد*

شفیقه محمدی تبار - *عضر هیات علمی دانشگاه شاهد*

## خلاصه مقاله:
مقدمه: ورزش کگل، انقباض عضلات کف لگن است، یعنی عضلاتی که مثانه، مهبل و رحم و رکتوم زنان را احاطه کرده و از آنپشتیبانی می کنند. زنان با انجام تمرینات کگل می توانند با تقویت این عضلات رابطه جنسی را بهبود بخشند. ورزش کگل برای آقایانمی تواند عضلات کف لگن را که مثانه و روده را پشتیبانی می کنند، تقویت کند و بر عملکرد جنسی تاثیر بگذارد. ورزش کگل باعثمی شود که واژن زن هنگام رابطه جنسی سفتتر شود و ممکن است به بهبود شدت ارگاسم کمک کند. عضلات کف لگن در هنگامارگاسم بسیار مهم است. این عضلات مسئول انقباضات لذتبخشی هستند که هنگام بروز ارگاسم در دستگاه تناسلی احساس میشود.وقتی عضلات کف لگن سالم باشند، ارگاسم شدیدتر و طولانی تر میشود. زنانی که در رسیدن به ارگاسم مشکل دارند، ممکن استعضلات واژن آنها ضعیف باشد . ورزش عضلات کف لگن منجر به افزایش جریان خون به ناحیه لگن می شود. گردش خون بهبود یافتهباعث برانگیختگی جنسی و توانایی ارگاسم می شود.

## کلمات کلیدی:
مطالعه مروری . با بررسی متون و مقالات چاپ شده در این زمینه نتایج مهم استخراج گردید

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:
https://civilica.com/doc/1371300