



Lebénított, amikor rájöttem, hogy mit nekem a magas filozófia, és egyéb agysorvasztó tudomány, amikor még pisilni sem tudok rendesen. Soha senki nem mondta, hogyan kell csinálni, az alapvető higiénés elemeken kívül (előlről hátrafele törünk, és másoknál vécéülőkére nem csüccsenünk) nem tanították meg a pisilés és székletürítés helyes módját.



Most pedig rajtam a sor, hogy megtanítsam a lányomnak. Megsajnáltam magam. Aztán anyukámat, nagymamámat és a többi felmenőmet is, akik szintén nem uralják az altesti funkciók tudományát, egyébként valószínűleg átadták volna.

Kinda Tünde intimtorna-trénerrel egy előadáson találkoztam, ahol közölte néhány egybegyűlt

anyukával, mire jó az intim torna, legalábbis az a változata, amelyet

Andrea

szett ki, majd további információért

Kriston

fejle

külön is randiztunk a munkahelye előtti gyepen.

□

Az intim torna az alsó arc, vagyis a gát területének az edzésével foglalkozik. Gátnak hagyományosan a hüvelynyílás és a végbélizom közti területet nevezik, melyet szüléskor előszeretettel szoktak átmetszeni a folyamat meggyorsításáért. Tünde a szeméremcsont és a gerinc utolsó csontjai közötti részre terjesztette ki a fogalom jelentését.

Az itt található vízszintes elrendeződésű izmok a mimikai izmokhoz nagyon hasonlóan működnek. Csak, míg az arc izmait megtanultuk kezelni, érzéseinket, stresszes állapotainkat kendőzni, az alsó arc izmaival nem törődünk, nem beszélünk róluk, úgy teszünk, mintha nem is léteznének. Pedig igen. Minden látszik rajtuk, amit az arcunkról eltüntettünk – figyelmeztet Tünde.

A pisilés tudományát igazából gyerekkorban kellene elsajátítani, de

ez többnyire nem történik meg. Mert tabu a téma.

□

Tünde azt javasolja, hogy ha gyerekekkel rendelkezünk, aki nem száll le rólunk, vécézés közben hangosítsuk ki magunkat, halkán mormolva, mintegy önmagunknak, hogy épp mit csinálunk. Amikor pisilnünk kell, mondhatjuk azt, hogy megtelt a lufink, le kell eresztenünk, hogy ne pukkadjon ki.

Helyesen egyébként úgy tudunk vizelni, ha egyenletesen lélegzünk, pontosan becéllozzuk a vécé oldalát, hogy a nem éppen higiénikus folyadék ne spricceljen vissza a nemi szerveinkre. A folyamatot nem szakítgatjuk meg a záróizom megszorításával, hanem egyenletesen csurgatunk.

Amennyiben nagyon kell pisilnünk, de nem megy, a hólyag kimozdításával próbálkozzunk a

préselés helyett. Utóbbi esetén ugyanis nemcsak a vizeletet, hanem a nemi szerveinket is kinyomjuk magunkból. Ami nem egy kívánatos állapot.

□

Hajlamosak vagyunk tartogatni

a vizeletet. Nem megyünk el a munkahelyi vécére, hogy a munkatársak ne hallják a csurgást, vagy mert koszos a helyiség. Sőt, egyesek képesek megkockáztatni a kiszáradást: nem isznak, nehogy vécézniük kelljen. Tünde felvilágosított, hogy első ingerre el kell mennünk pisilni, egyébként a hólyagtartó kötőszöveti szalagok megnyúlnak. Sokkal veszélyesebb szorongatni, mint egy kétes tisztaságú helyen pisilni.

Vécézés után néhány szorító mozdulattal szabaduljunk az utolsó cseppektől, majd egy kicsit hajoljunk előre, hogy tehermentesítsük a gátat. Így teljesítheti be a vizeletürítés a pszichés ellazító funkcióját is.

A helyes székletürítésnél is az első ingerre a kulcsszó. Amennyiben tartogatjuk, könnyen székrekedést okozhatunk. A pisiléssel ellentétben a székletürítésnél fontos a záróizom működtetése, azaz „ne hajókötelet, hanem inkább szaloncukrokat, vagy

sörkolbászkákat" nyomjunk ki magunkból.

□

Persze, ha a hajókötelhez nem kell erőlködnünk, jön magától, akkor nem kell forszírozni a záróizmozást. A célozás itt se maradjon el, és a végén szintén alkalmazni kell a néhány összehúzó szorítást.

Szóval ezt kell kihangsúlyozni a gyerek jelenlétében. **A gyerekek elég fejlett testtudattal rendelkeznek**, fontos, hogy ezt ne neveljük ki belőlük, mert sérülhetnek – tanácsolja a szakember.

Például egészen kicsi korban felfedezik, hogy **a nemi szervek érintése élvezetet okoz**, és meg sem állnak az orgazmusig. Maguktól elsajátítják a szexuális örömök módzatait. A szülők, nevelők gyakran közbelépnek, a maszturbálást devianciaként, kóros magatartásként értékelik,

rossz esetben büntetik, még rosszabb esetben diazepammal kezelik (régebb legalábbis). Biztos módszere a gátlásos, szexuálisan éretlen, pszichésen sérült felnőttek kinevelésének.

A szülő feladata az lenne, hogy keretet szabjon a maszturbálásnak, azaz nyilvános helyen, óvodában, iskolában nem csináljuk,

és kezet mosunk előtte.

□

A nemi szerepekkel való azonosulásban jobb nem megzavarni őket. Ez alatt a „kisfiúnak vártunk, kislány lettél, de mi mégis a fiús megnyilvánulásaidat értékeljük” magatartást érti az intimtorna-tréner.

Négy-öt éves korban a nemi kíváncsiskodás folyamata lezárul, és kamaszkorban kezdődik újra. Fontos, hogy a tinédzser gyermekünket is ugyanúgy csodáljuk, mint a járni, beszélni tanuló csöppséget, hiszen ebben az életkorban is legalább akkora lelki- és testi változáson megy keresztül, mint a csecsemőkorból a kisgyerekkorba lépő – tanácsolja a tréner.

Az intimtorna-tanfolyamon a női szerepekkel kapcsolatos élményeinkre is kitérnek – közli Tünde. Persze, nem kell beszámolnunk intim fejlődésünkről, csupán magunkban kell tisztáznunk a női életutunk fordulópontjait. Már ha nők vagyunk.

Az intim torna egyébként hangsúlyt fektet a szokásáthangolásra. Ezen a dohányzás, alkoholfogyasztás, stressz mértékkel való gyakorlását,

magas sarkú helyes használatát értik.

□

A magas sarkú cipőt viselők gyakran szembesülnek azzal, hogy kidülled a pocakjuk. Ez annak köszönhető, hogy a fenék hátrább kerül, a hasi szervek pedig a hasizomra nehezednek, amely nem gyakran nem képes megtartani őket. Ezért miután magas sarkúra álltunk, **csapjuk be a képzeletbeli farkunkat a lábunk közé**, azaz billentsük a fenekünket a helyére.

Az sem mindegy, mit sportolunk. Az állva súlyozás például kifejezetten ártalmas, az úszás, a Pilates, a callanetics, jóga pedig jó női sportok, mert nem terhelik az altesti izmokat, és nem kell túlzottan nagy terpeszben állnunk. Bizonyos sportok mellékhatásaként megerősödnek azok az izmok, amelyeknek szüléskor lazának kellene lenniük, de a mellékhatás nem terjed ki az ellazítás elsajátítására.

Tévhit, hogy az intim torna megnehezíti a szülést, mert igaz ugyan, hogy megedz bizonyos izmokat, de nagy hangsúlyt fektet az ellazításukra is. A tudatos ellazítás a szüléskor is segít a fájdalmak csökkentésében.

További káros szokásunk, mellyel a hüvelyünknek ártunk, a tampon- és minden olyan segédeszköz használata, melyet a hüvely izmaival tartunk a testünkben. Ezek elnyomják a vérkeringést, és gyengítik a tartóizmokat. A nem kívánt szexuális aktus, a hormonváltozások,

a fogamzásgátló használata is gyengítik a medencealapot.

□

Vizelet- és széklet-visszatartási gondokkal, azaz **inkontinenciával küszködőknek is segíthet az intim torna.**

Különösen a stressz-inkontinencián tud segíteni, az esetek mintegy 70 százalékában hatásos.

Nagyon fontos az önvizsgálat, az intim tornán megtanulhatjuk, milyen módszerekkel lehet önállóan felfedezni az eltéréseket, hogy a süllyedésszerű, sérves elváltozásokat időben elcsíphessük.

A hüvelyi gyengeség első tünete, hogy szelel a hüvelyünk, azaz a szellentéshez hasonló hang kíséretében távozik a levegő belőle, illetve a kádból kiszállva kicsorog a bent rekedt víz. Az aranyér jelenlétét proktológus, magyarul végbélgyógyász feladata megállapítani, a belső aranyér tünetei hasonlíthatnak a végbélrepedéshez is. Az aranyér kellemetlen tüneteinek sokat javít az intim torna.

Férfiaknál ugyancsak inkontinencia-problémákat, aranyeret, prosztatamegnagyobbodás okozta

gyakori vizeletürítést, here-visszértágulatot kezel az intim torna, állítólag a hímivarsejtek termelését is elősegíti. Az erekció megtartásához,

a korai magömlés megakadályozásához járul hozzá.



Egy alaptanfolyam egy hónapig tart, heti egyszer 2 és fél órában csoportosan edzik az altesti izmokat. Tünde személyre szabott gyakorlatsort állít össze a résztvevőknek. Akik már részt vettek ilyenben, azt mondják, hogy már az első néhány alkalom után rendszeressé vált a székletük, visszahúzódott az aranyerük, és férjük is el van ragadtatva a feszesebb hüvelyüktől, ami nem utolsó sorban nekik is több élvezetet nyújt.

Udvarhelyen már több mint száz nő sajátította el a technikát. Többnyire szülés előtt álló, a szülés megkönnyítésére vágyó nők jelentkeznek. Sajnos az idősebbek, akiknek már valóban lehetnek egészségügyi gondjaik, kevésbé nyitottak erre. Ezért, ha valaki elviszi idősebb nőrokonát, egyikük fél áron tanulhatja meg az alsó arc izmainak fitneszét. Káros mellékhatások nincsenek, mindenkinek, még a várandósság utolsó napjait élőknek is, egyformán ajánlott.