**חיזוק רצפת האגן לגברים**

התפיסה הרווחת מזה זמן היא כי תרגלי רצפת האגן מיועדים לנשים הרוצות לחזק את השרירים לאחר לידה, אולם לאחרונה מתגברות העדויות לכך שגם גברים יכולים להרוויח מתרגול רצפת האגן.

מחקרים שנעשו לאחרונה מצביעים על כך כי תרגילי רצפת האגן יכולים לעזור לגברים הסובלים מבעיות אימפוטנציה. נוסף על כך, הם אף יכולים לעזור לגברים שסובלים משפיכה מוקדמת או מ"טפטופים" לאחר הטלת השתן ([דליפת שתן](http://www.ergoplus.co.il/articles/landing-pelvicfloor.asp)). המומחים אף מאמינים כי בדומה לנשים, תרגילי [רצפת האגן](http://www.ergoplus.co.il/articles/landing-pelvicfloor.asp) אצל גברים יכלים לשפר את איכות האורגזמה בכך שתוגבר התחושה המינית באיברים ותגביר את ההנאה.

**הכיווץ הגדול**

התרגילים מיועדים לחיזור רצפת האגן, התומכת בשלפוחית ובאגן ועשויה למעשה משכבות של שרירים שנמתחות מעצם הזנב מאחור ועד העצם החיקית מלפנים.

התרגילים, הידועים גם בשמם תרגילי קיגל, על שם גניקולוג אמריקאי שהמציא אותם, הם למעשה משטר של כיווץ השרירים באזור הבטן התחתונה. לפי דעת המומחים, התרגילים מחזקים את השרירים סביב לפין, משפרים את זרימת הדם באגן ובכך מגבירים את עוצמת התחושות האורגזמיות ואת יכולת הפלטה. למרות שצריך ללמוד את התרגילים במשך מספר ימים, ניתן לבצע אותם אחר כך אפילו בזמן צפייה בטלוויזיה או מול המחשב.

**תרגילי רצפת האגן**

* תחילה עליך למצוא את שרירי רצפת האגן ולאחר מכן להתחיל לתרגל בהדרגה.
* כווץ ומשוך פנימה את השרירים סביב פי הטבעת והצינור השופכה. הרם את השרירים למעלה ופנימה.
* ספור עד חמש ואז שחרר והרגע. עליך לחזור על כך 8-10 פעמים ולאחר מכן לנוח במשך כעשר דקות.
* חזור על התרגילים, אך הפעם בצורה קצרה ומהירה בין חמש לעשר פעמים.
* חזור על הסדרה של התרגילים המהירים והאיטיים יותר כארבע, חמש פעמים ביום.

הממצאים של ניסוי שנערך בקרב גברים שסבלו מאין אונות במהלך שישה חודשים ומעלה, בממוצע גילאים של 59, העלו כי:

* מהם נפטרו לחלוטין מהאימפוטנציה
* מצבם של 35.5% מהם השתפר
* מצבם של 25.5% מהם לא השתנה

הממצא המפתיע ביותר במחקר הוא כי אחוזי השיפור היו זהים לאחוזי השיפור בעקבות שימוש בוויאגרה. האם נמצא התחליף לאחת התרופות הנפוצות בעולם?

המומחים ממליצים על שיטה זאת לגברים הסובלים מאין אונות וטוענים כי זהו אזור שהוזנח במהלך 50 השנים האחרונות. נשים פתחו מודעות לכך כאשר הרופאים המליצו להן על התרגילים לפני ואחרי הלידה והנה מסתבר שגם לגברים חשוב לפתח את האזור. מעבר לכך, לדעת הרופאים, חשוב לפתח את המודעות אצל גברים לתרגילי רצפת האגן בגיל צעיר יחסית, לפני הופעת הבעיות, כדי להשתמש בהם כטיפול מונע.