



„V prvním šuplíku mám vibrátory, ve druhém vaginální fitko...“

## Proč (a jak) cvičit pánevní dno, abyste si užila skvělý sex i samotný trénink?

Poradily jsme se s odborníky, jak z vaginální posilovny vytěžit maximum, a rovnou jsme hračky vyzkoušely: od přírodních po hi-tech!

PŘIPRAVILA VERONIKA KOŠTÁLKOVÁ

**V**aginální činky, vibrační vajíčka, Venušiny kuličky, či snad drahokamová yoni eggs? Výrobci erotických hraček se doslova předhánějí ve vyvíjení nových a nových vychytávek, které nám ženám mezi řádky připomínají, že se naše pánevní dno samo jaksi nezpevní a neposílí. „To se mě ještě netýká!“ říkáte si? Taky jsem dlouho věřila, že dokud znám porod jenom z vyprávění a obejdu se bez inkontinenčních vložek, intimní svalstvo do své fitness rutiny zařazovat nemusím.

Omyl, dámy, omyl! Pokud si přejete znásobit blaho při sexu, zvýšíte si budoucí šance na početí miminka a preventivně zamakat na tom, abyste unik moči nemusela řešit ani ve zralém věku, pak by vás posilování pánevního dna rozhodně zajímat mělo. Teď hned! „I mladým ženám, které ještě nerodily, doporučujeme pánevní dno posilovat, například pomocí Venušiny kuličky, protože tak mohou předejít mnoha problémům, jak s otěhotněním, tak i v samotné graviditě. Cvičení pomáhá docílit pevného pánevního dna i lepšího prožitku při pohlavním styku a navozuje ženě i lepší emoční prožitek,“ vyjmenovává benefity intimní posilovny MUDr. Marek Broul, sexuolog z Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem. (Do vaginálního fitka navíc nepotřebujete žádnou permici, a na některé cviky dokonce ani nemusíte vstát z postele!)

### Začátečnice? Sáhnete po velkých!

Jste celá žhavá na zpevnění pánevního dna, ale netušíte, kterou pomůcku si jako začátečnice vybrat? Vojtěch Sláma, zakladatel online sexshopu pro zdravou sexualitu YOO.cz, vám ochotně poradí! „U Venušiny kuliček platí, že čím menší průměr a vyšší hmotnost mají, tím pro vás bude těžší je udržet uvnitř vagíny. Ženám, které s kuličkami začínají, proto doporučuji zvolit větší a lehčí kuličky s průměrem kolem 3,5 cm a hmotností cca 50 gramů.“ Pokud máte v úmyslu postupně zvyšovat zátěž, můžete si pořídit i kuličky, u kterých se dají závaží libovolně vyměňovat za těžší. Nebo si rovnou obstarajte posilovací sadu! „Existují také vibrační kuličky, které ovládáte mobilem přes aplikaci. Vyberete si ‚tréninkový mód‘, program vám říká, kdy máte zatnout svaly, a poté vás odměňuje vibracemi. Takové cvičení se klidně dá provozovat vleže,“ radí Vojtěch Sláma. Ehm, chcete snad říct, že jinak se při zpevnění poševních svalů stojí? Anebo dokonce skáče?! „Základní princip posilování svalstva pomocí vaginálních kuliček spočívá

v tom, že mají tendenci vyklouzávat díky gravitaci. Nutí vás tedy vědomě aktivovat (zatínat) svaly, čímž se pánevní dno posiluje,“ vysvětluje mi Vojtěch Sláma. Intimnímu posilování byste měla věnovat asi půl hodiny denně, dobrou zprávou ale je, že tohle cvičení podporuje multitasking: S kuličkami můžete chodit, lehce běhat, plavat, uklízet, vařit... A bývají natolik tiché, že byste je propašovala i na firemní event, kde máte mluvit před fůrou klientů. (Just saying!)

### Je silnější můj klín, nebo gravitace?

První trénink si ideálně naplánujte na den, kdy nemáte menstruaci (zakázané to podle MUDr. Broula sice není, přesto se ale přiklání ke cvičení až po skončení periody, ušetříte si tím starosti se zvýšenou hygienou). Připravte si k ruce lubrikant na vodní bázi (vaginální kuličky, vajíčka i činky se typicky vyrábějí ze silikonu) plus vámi vybranou pomůcku. Pokud jste si poříдила vibrační sex toy, počítejte s tím, že jako trénink se bohužel nepočítá ani masturbace, ani prosté válení se zavedeným vrnítkem. Svaly musíte opravdu vědomě zatínat a povolovat, jinak se těch supersilných orgasmů nedočkáte... Klidně tedy do začátku přivzve kámošku Gravitaci a používejte kuličky při běžných činnostech. S pohybem celého těla vše půjde snáz! A abyste neměla pocit, že jste v téhle honbě za rýsováním neviditelných svalů sama, omrkněte naše Cosmo recenze. Díky štědrému supportu od YOO.cz jsme totiž mohli redakčně otestovat fůru zábavných pomůcek na pánevní dno a teď se s vámi sestersky podělíme o všechny vzrušující, komické i objevné AHA momenty. Bez cenzury!

**„Svalstvo musíte aktivovat vědomě... Jako trénink se bohužel nemůže počítat ani masturbace, ani válení v posteli se zavedeným vrnítkem...“**

## „Vzít kuličky na výlet do města? Proč ne!“

**Jedním slovem: diskrétní**



**Moje zkušenost:** „Venušiny kuličky jsem si chtěla pořídit už dlouho – motivovala mě hlavně vize intenzivnějšího sexuálního prožitku. Vybrala jsem si voděodolnou sadu OVO L1a 2v1 (na YOO.cz stojí 759 Kč) a potěšilo mě, když mi přišla v decentní krabičce, která hned na první pohled neprozrazuje, že ukrývá malý vaginální gym. Vedle silikonového pouzdra obsahuje vkladací kuličky o různé hmotnosti, zátěž si tím pádem můžete volit podle svého fitness levelu. Já na první zavádění použila lehčí, plastové kuličky a taky lubrikant – trošku mě stresovala představa, že pak kuličky nepůjdou ven, ale díky silikonovému ‚ocásku‘ šly vyjmout snadno. Později jsem vyměnila lehčí kuličky za těžší, kovové, ale ty už bylo náročné udržet. Jestli mi cvičení zajistilo lepší intimní život, vám povím, až nějaký sex zase budu mít (haha!), ale rozhodně mě bavil pocit, že si jdu po městě jakoby nic – a přitom se závaží v kuličkách tajně dá do pohybu na každém kroku. To chcete!“

SILVIA HAUPT KOŽONOVÁ,  
@silviavdhaupt

Jste zvědaví na další erotické příběhy ze Silviiny milostné historie? Pak si nenechte ujít její nejnovější fejeton na straně 155!

**„Soukromý trenér, co vibruje podle hudby.“**Jedním slovem: funny

**Můj osobní dojem:** „Už při vybalování ‚plameňáka‘, tedy bezdrátového vibračního vajíčka Magic Motion Flamingo (prodává YOO.cz za 1899 Kč) jsem musela ocenit, že výrobci pamatovali na látkový pytlíček, kam si můžu hračku pěkně schovat. Vajíčko jsem si přála vyzkoušet hlavně pro jeho hi-tech vychytávky: díky funkci ChatControl ho klidně můžete ovládat na dálku, třeba přes Facebook, což zní jako zábavná věc na párové hrátky. Ale co je hlavní, v bohaté nabídce programů nechybí ani Training Mode, kdy ‚plameňáka‘ spárujete s mobilní apkou, a ta vám (v závislosti na vámi vybrané obtížnosti) říká, kdy máte svaly pánevního dna zatnout a kdy povolit. Díky přesným instrukcím mi posilování přišlo opravdu jednoduché, takže paráda... A vtipný bonus? Vajíčko má taky speciální Music Mode, kdy se rozvibruje do rytmu vámi zvolené písničky – to já jen, kdybyste si trénink chtěly časem trochu opepřit, haha!“

**KRISTÍNA KAŠPAROVÁ,**  
@kristinakasparova

V Cosmu má na starosti project management, realizuje se ale taky jako make-up artistka. Ráda se objímá a nesnáší opozdilce.

**„S největším yoni egg mi pomáhal přítel...“**Jedním slovem: magické

**Na vlastní svaly:** „Přítel se mi trochu smál, když jsem si pro testování vybrala zrovna kamenná vajíčka La Gemmes Clear Quartz Eggs (sadu s velikostmi S, M a L pořídíte na YOO.cz za 1499 Kč), ale já na přírodní sílu krystalů věřím! Díky silikonovému poutku se nemusíte bát, že by vám vajíčko nešlo vyjmout – osobně jsem s tím napoprvé bojovala jenom u největší velikosti L (nejspíš proto, že mám svaly ve vagině moc silné, haha), ale přivolala jsem partnera na pomoc a vznikla z toho celkem komická situace. Postupně jsem se naučila vyndat yoni eggs sama, chodila s nimi po bytě, plnila pračku, myčku... A díky vajíčku jsem cítila moc příjemné stahy a reakce po celém těle. Orgasmus vám křičel sice nezařídí, ale krásně harmonizuje, takže za sebe radím: Pustřte si oblíbenou hudbu, zapalte svíčku a třeba se s yoni egg jemně protahujte. Zkrátka berte cvičení pánevního dna jako magický self love rituál!“

**ABIGAIL LIŠKOVÁ,**  
@abigaill

Projektová manažerka Harper's Bazaar má v lásce upřímné lidi, rána, kdy nemusí brzy vstávat, ženské kruhy a protančené noci.

**„Chvění vám zařídí vyšší citlivost!“**Jedním slovem: příjemné

**Vyzkoušeno za vás:** „Erotické hračky miluju, přesto jsem se o Venušiny kuličky nikdy nezajímala. Důvod? Kdysi jsem dostala jakési pofidérní kuličky z plastu – nic nevážily, visely na látkové šňůrce a už od pohledu vypadaly dost, ehm, nehygienicky. Když jsem tedy poprvé vybalila duo Nomi Tang IntiMate (569 Kč, YOO.cz), zaujalo mě nejen jeho kvalitní zpracování, ale i solidní gramáž (53 a 107 gramů!). Jako správná začátečnice jsem trénovala s lehčí, samostatnou kuličkou pěkně doma, na home officu. Díky silikonovému povrchu mi kulička šla zavést líp než třeba tampon a tvarově mi sedla natolik, že jsem lecky i zapomněla, že ji mám uvnitř. Stačilo ale vstát od notebooku a hned se mi připomněla příjemným chvěním. Nomi Tang IntiMate vám tedy vřele doporučuju, vedle pánevního dna tak totiž potrénujete i svoji vnímavost k jemné intimní stimulaci.“

**VERONIKA KOŠTÁLKOVÁ,**  
@veronika\_littlestalk

Editorka Cosma sní o tom, že rozjede vlastní kurzy psaní, ale nejdřív se sama musí přihlásit na lekcce spaní pro #busy matky.