



Lust einfach trainieren

Die Muskeln des Beckenbodens beachten viele Frauen kaum. Schade, denn **etwas Übung schenkt Ausstrahlung, Power – und guten Sex**



Benita Cantieni

Die Autorin hält den Beckenboden für das wahre Lustzentrum

Was hat der Beckenboden mit mehr Lebensfreude zu tun?

Der Beckenboden ist eine Muskelgruppe, die sich vom Scham- bis zum Kreuzbein spannt. Ich nenne sie den „wichtigsten Zwischenboden im Hochhaus Mensch“. Ist der Beckenboden trainiert, stabilisiert das den ganzen Körper, lockert den Gang – und verleiht ein unbeschwertes Gefühl.

Und damit auch mehr Lust?

Absolut. Zum einen, weil trainierte Muskeln die Nerven in der Beckenregion stimulieren. Zum anderen, weil wir insgesamt offener, selbstbewusster und sensibler werden, unsere Lust stärker spüren. Was natürlich auch die Ausstrahlung besonders sinnlich macht.

Die meisten Frauen hören erst im Zusammenhang mit Schwangerschaftsgymnastik vom Beckenboden.

Ja, und da wird oft nur ein kleiner Teil trainiert. Wer die so genannten Kegelübungen macht, also etwa versucht, das Wasserlassen zu unterbrechen, tut genau das Falsche. Denn so verkrampft das Becken, der Muskel am Eingang zur Vagina wird zu kräftig, Sex kann sogar

schmerzhaft werden. Trainieren Frauen aber den gesamten Beckenboden, steigt das Lustempfinden deutlich.

Also ist ein trainierter Beckenboden gleichbedeutend mit gutem Sex?

Wer die filigran vernetzte Muskulatur des Beckenbodens steuern kann, macht das automatisch auch im Bett. Damit bekommen Frauen eine viel aktivere Rolle beim Sex. Können den Mann bremsen, beschleunigen – eben Regie führen. Das Beste: Der Körper reagiert so sensibel, dass wir tausend verschiedene Orgasmen erleben und den Zeitpunkt selbst steuern können. Wir sind nicht länger darauf angewiesen, dass der Mann unsere Bedürfnisse errät.

INTERVIEW: ANNETTE SCHROEDER

FOTOS: Jahreszeiten Verlag, Südwest Verlag (4)

Bleiben Sie am Ball!

Machen Sie diese Übungen für einen starken Beckenboden täglich, wiederholen Sie jede dreimal. **Schon bald spüren Sie ein neues, leichtes Körpergefühl**

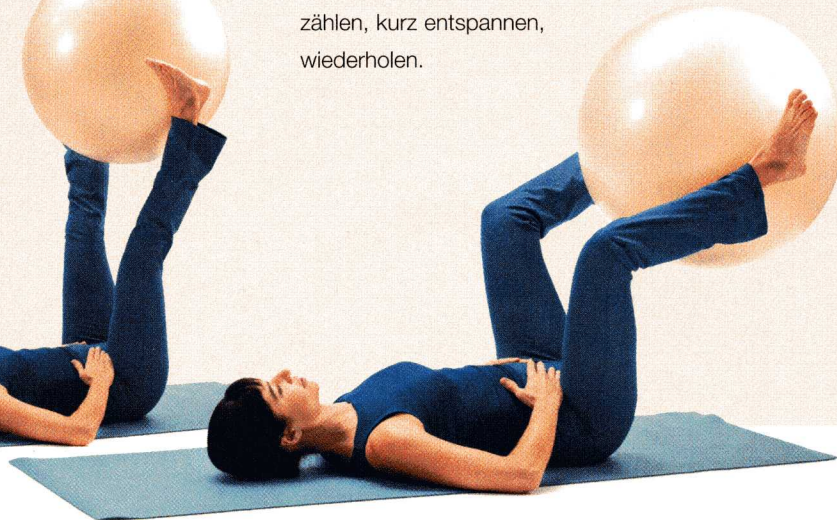
Übung 1

Gymnastikball mit den Fersen halten. Hände aufs Becken legen, Schultern entspannen. Sitzhöcker (siehe „Das richtige Üben“) erst nach unten, dann zusammenziehen – so den Beckenboden aktivieren. Fersen zur Decke strecken (Knie nicht durchdrücken!) und den Ball fest zusammendrücken. Halten und bis 20 zählen.



Übung 2

Jetzt beide Beine rechtwinklig beugen. Die Fersen halten weiter den Ball. Unterschenkel nicht zusammendrücken! Sitzhöcker nach unten und zusammenziehen, die Spannung im Beckenboden halten – locker lassen – halten. Dabei langsam bis 20 zählen, kurz entspannen, wiederholen.

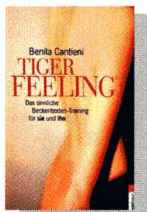


Das richtige Üben

Setzen Sie sich an die Vorderkante eines gepolsterten Stuhls. Rücken und Kopf aufrecht halten, als ob Ihr Scheitel an einem Faden hänge. Füße und Knie stehen hüftbreit auseinander, die Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel zueinander. Bringen Sie das Grundgelenk der großen Zehe und die Außenseite der Ferse bewusst in Bodenkontakt. In dieser Position spüren Sie mit den Fingerspitzen die Sitzhöcker am unteren Gesäß – die beiden Knochen unter den Muskeln, auf denen Sie sitzen. Den Beckenboden aktivieren Sie, indem Sie diese beiden Sitzhöcker zusammenziehen. Geht auch im Stehen oder Liegen!

Homöopathie für die Liebe

Orgasmusschwierigkeiten und sexuelle Unlust – beides tritt bei Frauen jeden Alters auf. Eine Umfrage unter 18- bis 59-jährigen Amerikanerinnen zeigte, dass jede dritte Frau keine Lust auf Sex hat. Und jede vierte hat Probleme, zum sexuellen Höhepunkt zu kommen. Wie in fast allen Bereichen kann die Homöopathie auch das Liebesleben sanft und natürlich stärken, bei Frauen wie bei Männern (Erschöpfung, Erektionsstörungen etc.). Der weiblichen Libido kann man etwa mit SEPIA, NATRIUM CHLORATUM oder LYCOPODIUM auf die Sprünge helfen. Achtung: Weil Lust durch viele Faktoren beeinflusst wird, ist eine Selbstmedikation nicht empfehlenswert. Falls hinter den sexuellen Schwierigkeiten psychische und emotionale Ursachen stecken, wäre es Aufgabe eines erfahrenen Therapeuten, diese auszuloten und zu behandeln. Auch wenn es Ihnen schwer fallen mag: Sprechen Sie sexuelle Probleme beim homöopathisch arbeitenden Arzt oder Heilpraktiker an. Er kann gezielt die Symptome erfragen und die Hintergründe erkennbar machen. Für ein harmonisches Selbstgefühl und besseren Sex.



Buchtip: Weitere Informationen rund um das Thema Beckenboden sowie viele anschaulich beschriebene Übungen finden Sie in Benita Cantienis Buch „Tiger Feeling“, erschienen im Südwest Verlag (19,95 Euro).