

Katja Hambrecht

Train hard love tight

Das Beckenboden-Workout
für fantastischen Sex



riva

Katja Hambrecht

Train hard love tight

Katja Hambrecht

Train hard love tight

Das Beckenboden-Workout
für fantastischen Sex



riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:

trainhardlovetight@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2016

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann

Umschlagabbildungen und Übungsbilder im Innenteil: PHOTODESIGN-SPARR

Weitere Bilder und Grafiken: siehe Bildnachweis S. 237

Layout: Daniel Förster, Belgern

Satz: inpunkt[w]o, Haiger

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-920-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-253-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-254-5

— Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter —

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

INHALT

Widmung und Danksagung	7
Vorwort	9
Einführung – mein Erlebnis	12
1 Die Lust am eigenen Körper	15
Weibliche Sexualität	16
Weibliche Genitalien – so wunderschön!	17
Lustvollerer Sex – wie uns (unsere) Hormone beeinflussen	18
2 Der Orgasmus – sinnliches Erleben	21
Der weibliche Orgasmus – ein Trick der Natur?	22
Was ist ein Orgasmus?	23
Orgasmusarten – klitoral und vaginal	26
Kommen können – Voraussetzungen	31
Nicht kommen können – Störungen der Orgasmusfähigkeit	38
Kommen lernen: Selbstbefriedigung	39
Mit Hilfsmitteln zum Höhepunkt: Vibratoren, Dildos & Co.	41
3 Der Beckenboden – Stärke und Energie aus der Körpermitte	43
Der Beckenboden – Anatomie	44
Kraft im Rumpf – Kraft im Beckenboden	53
Der Beckenboden beim Sex	64
Der Beckenboden in anderen Kulturen	66
Der Beckenboden in der Schwangerschaft	67
Der Beckenboden während der Entbindung	69
Der Beckenboden nach der Entbindung	71
Störungen in Beckenboden und Urogenitaltrakt	73

4 Train hard – love tight, das Trainingsprogramm 81

Vorbereitung	82
Übungsübersicht	86
Die Aufwärmphase – das Warm-up	88
Ganzkörperstabilisation aus dem Unterarmstütz – sensationell wirkungsvoll!	102
Ganzkörperstabilisation aus dem Liegestütz	108
Ganzkörperstabilisation aus dem Seitstütz	112
Workout für das Gesäß	116
Workout für die Beine	133
Workout für den Bauch	142
Dehnen – smooth moves!	158
Train hard – love tight, Trainingspläne	168
Trainingsprogramm smooth für frisch gebackene Mütter	176

5 Pilates, Yoga, Laufen & Co. – der richtige Sport für den Beckenboden 187

Fitnessstraining – der Beckenboden trainiert mit!	188
Coregasm	194

6 Beckenboden und Sex – lustvolle Energie 199

Das Wechselspiel zwischen An- und Entspannung	200
Sex – weil Sie es möchten!	201
Lust	203
Tipps für ein erfülltes Sexualeben	205
Wünsche & Verlangen	208
Wie unsere (innere) Haltung unsere Sexualität beeinflusst	210
Selbstbewusst und aufrecht durchs Leben gehen	212
Selbst bestimmen: Do what you love – love what you do	214
Positive Ziele und Werte	215
Das komplette Workout auf einen Blick	221
Die Autorin	235
Literaturverzeichnis	236
Bildnachweis	237

Widmung und Danksagung

*»Leuchtende Tage. Nicht weinen, dass sie vorüber.
Lächeln, dass sie gewesen.«*

Konfuzius

In Gedenken an meine Mama

Dieses Buch ist für alle Mamas dieser Welt, denn sie haben Großes geleistet!

Es sei aber auch meinem Sohn gewidmet und meinem ebenso wunderbaren Mann, der sich, wie ich, immer das Beste für seine Familie wünscht und alles dafür tut.

An dieser Stelle möchte ich mich bei meiner lieben Tante Sigrid bedanken, die die wunderbaren Anatomiebilder gezeichnet hat. Ich kann nur ahnen, wie viele Stunden und Wochen sie an den anspruchsvollen Muskel- und Beckenskizzen gezeichnet hat. Danke, liebe Sigi!

Meiner Familie möchte ich dafür danken, dass ich mich in vielem ausprobieren durfte und so meinen eigenen Weg finden konnte. So manches Mal habe ich sie mit meinen fantasievollen Ideen und unkonventionellen Einfällen, mit meiner ruhelosen und eigenwilligen Art in den Wahnsinn getrieben. Dazu fällt mir der Spruch aus meinem Poesiealbum ein, den mein Papa für mich ausgesucht hatte:

Erste Schritte

*Klein ist, mein Kind, dein erster Schritt,
Klein wird dein letzter sein.
Den ersten gehn Vater und Mutter mit,
Den letzten gehst du allein.*

*Seis um ein Jahr, dann gehst du, Kind,
Viel Schritte unbewacht,
Wer weiß, was das dann für Schritte sind
Im Licht und in der Nacht?*

*Geh kühnen Schritt, tu tapfren Tritt,
Groß ist die Welt und dein.
Wir werden, mein Kind, nach dem letzten Schritt
Wieder beisammen sein.*

Albrecht Goes

Nehmen Sie diese Worte zum Anlass, darüber nachzudenken, wie viele Schritte Sie in Ihrem Leben bisher »unbewacht« gegangen sind und noch gehen werden. Viele davon konnten Sie selbst entscheiden und werden das auch weiterhin tun. Eine bewusste Richtungsänderung aus gesundheitlichen oder persönlichen Gründen bringt Unsicherheit mit sich, weil wir von der bisherigen, vermeintlich sicheren Spur abkommen. Es kann und es wird aber aus einer selbst gewählten Entscheidung für Sie immer eine positive Erfahrung entstehen. Schon allein aus dem Grund, dass Sie es selbst so entschieden haben!

Vorwort

Ich lege dieses Buch allen Frauen ans Herz, die mehr aus sich, mehr aus ihrem Körper, mehr aus ihrem Selbstwertgefühl und damit aus ihrem Leben machen möchten. Unser Leben ist viel zu kurz, als dass wir nur mittelmäßig damit zufrieden sein sollten.

Die Formel ist ganz klar: Fühlen Sie sich in Ihrem Körper wohl, strahlen Sie dieses Wohlgefühl verstärkt nach außen aus. Sie nehmen dadurch eine ganz andere, positive Haltung an, gehen mit sich und Ihren Mitmenschen viel besser um. Weniger gute Erlebnisse verarbeiten Sie schneller bzw. manchmal erkennen Sie auch den Nutzwert daraus an. Was sich zuerst als Enttäuschung herausstellt, kann im zweiten Moment eine neue, viel bessere Erfahrung sein. Dies können die unterschiedlichsten Erlebnisse sein: eine enttäuschte Liebe, ein abgesagter Job, ein lang gehegter Kinderwunsch. All diese für Sie schlimmen, negativen Erfahrungen sind im Nachhinein vielleicht sogar berechtigt gewesen. Manchmal benötigt man einfach eine gewisse Zeit, Ruhe und Selbstreflexion, um zu erkennen, dass es rückblickend betrachtet doch eine gute Entwicklung oder Entscheidung war.

Ich hatte selbst viele Jahre einen unerfüllten Kinderwunsch mit meinem damaligen Mann. Drei künstliche Befruchtungen und dreimal Kryotransfer brachten keinen Erfolg. Mein Körper nahm die befruchteten Eizellen, die mir eingesetzt wurden, einfach nicht an. Ich habe meinen Körper wirklich gehasst und ging nicht mehr achtsam mit ihm um, im Gegenteil. Ich vernachlässigte ihn, nahm aus Frust zu und als mir das sechste negative Ergebnis nach einem Schwangerschaftstest mitgeteilt wurde, schlug ich aus lauter Wut auf meinen Bauch, der einfach kein Kind in mir wachsen lassen wollte. Ich heulte, ich war verzweifelt, ich hasste jede Frau, die schwanger war oder einen Kinderwagen schob. Jedoch merkte ich schnell, dass es so mit mir nicht weitergehen konnte. Zumal meine Ehe aufgrund dieser vielen Enttäuschungen, die zwar uns beide betrafen, aber unter denen ich als Frau besonders litt, zu scheitern drohte.

Mit meinem damaligen Mann hatte ich nur noch Sex nach Plan. Quasi Sex nach Eisprung. Ein erfülltes Sexualleben und die damit verbundene körperliche Zufriedenheit und Verbundenheit gab es schon lange nicht mehr. Diese und andere persönliche Gründe gaben meiner Ehe schließlich den Rest, sodass wir uns scheiden ließen.

Trotz dieser persönlichen Niederlagen hatte ich den festen Vorsatz: Ich wollte glücklich und zufrieden sein. Ich überlegte lange, was mir wichtig war, wie ich leben wollte: Ich wollte einfach in jeglicher Hinsicht zufrieden sein, beruflich wie privat. Persönliche Zufrieden-

heit bedeutete für mich Unabhängigkeit, Freude am Leben und mit mir im Reinen sein. Ich begann daher wieder als Sporttherapeutin zu arbeiten und unterrichte bis heute an einer Berufsfachschule für Physiotherapie.

Was die körperliche Aktivität anging: Ich raffte mich auf, begann langsam wieder aktiv Sport zu treiben, die negativen Gedanken der erfolglosen künstlichen Befruchtungen und die damit verbundenen körperlichen wie seelischen Schmerzen zur Seite zu schieben und ging auch mental meinem Frust auf den Grund.

Von Anfang an richtete ich mein Augenmerk auch auf meinen Körper. Ich wollte endlich wieder schlanker sein, denn ich hatte im Laufe der letzten fünf Jahre leider kontinuierlich zugenommen, auch aus Mangel an Sport. Meine Ausdauer war miserabel, ich hatte immer wieder leichte Rückenschmerzen, hervorgerufen durch einen Beckenschiefstand. Meine komplette Rumpfmuskulatur war geschwächt. Dadurch verschlechterte sich meine Haltung. Mein Bauch war schwammig, ich fühlte mich instabil und schwerfällig. Eine weitere Problemzone war mein Urogenitaltrakt (Harn- und Geschlechtsapparat). Ich hatte in der Vergangenheit des Öfteren mit Pilzinfektionen zu kämpfen gehabt, meine Periode kam unregelmäßig, die Sexualität litt darunter. Ich informierte mich in diversen Foren im Internet und nahm meinen Beckenboden gedanklich unter die Lupe. Als Sporttherapeutin kannte ich mich aus und sah mich nun als meine eigene Patientin. Was war los mit meinem Beckenboden?

Der Beckenboden – oder genauer gesagt die Beckenbodenmuskulatur – bietet den unten liegenden inneren Organen wie zum Beispiel Blase, Harnröhre, Gebärmutter, aber auch den umliegenden Muskelbereichen wie der Rücken- und Bauchmuskulatur Kraft, Stärke und den notwendigen Rückhalt, der mir anscheinend fehlte. Also konzentrierte ich mich bei allen Bewegungs- und Fitnessübungen immer wieder auf meine Beckenbodenmuskulatur.

Ich begann mit dem Laufen, was sich schließlich zu meiner absoluten Lieblingsausdauersportart entwickelt hat. Nebenbei trainierte ich intensiv die Beckenbodenmuskeln. Natürlich kennen viele die klassischen Übungen, das An- und Entspannen der Beckenbodenmuskeln, das »Hochziehen« im Bereich des Dammes, häufig in Verbindung mit Vorstellungsübungen wie zum Beispiel Fahrstuhl fahren oder mit den Schamlippen imaginäre Grashalme zupfen, was auch je nach Zielgruppe sehr sinnvoll ist.

Allerdings bedeutet ein richtiges Beckenboden-Workout noch viel mehr: den eigenen Körper kennenlernen, fühlen, wahrnehmen und damit kleinste und größere Veränderungen spüren. Positive Veränderungen durch ein persönlich abgestimmtes Training, eine definiertere Figur, mehr Sicherheit, was die Blasenkontrolle betrifft (vor allem für Frauen, die gerade ein Kind entbunden haben oder die im fortgeschrittenen Alter ihre Blasenkontrolle als schwach empfinden), Aufrichtung und Stärke im Rücken und Selbstbewusstsein beim Sex.

Ich entwickelte also das »Train hard – love tight«-Trainingsprogramm. Ein Beckenbodentraining der besonderen Art, für alle Sinne, für jede Frau, sinnlich, lustvoll und voller Energie. Übungen, die Lust auf Bewegung und, besonders wichtig, Lust am eigenen Körper machen.

Es ist ein kombiniertes Ausdauer- und Muskel-Workout in verschiedenen Ausgangsstellungen, immer in Aktion mit den Beckenbodenmuskeln. Die Bewegungen werden besonders rhythmisch und hingebungsvoll ausgeführt, das Zentrum der Bewegung ist das Becken – unsere Körpermitte. Mehr zur Anatomie unseres Beckenbodens erfahren Sie ab Seite 44.

Bis heute spüre ich durch dieses Training eine unendlich positive Energie, ich habe meinen Körper dadurch stabilisiert und widerstandsfähig gemacht. Selbst eine nachgewiesene Skoliose und eine Blockade im Iliosakralgelenk kann ich dadurch wunderbar kompensieren und habe keinerlei Probleme mehr.

Mittlerweile bin ich Mama eines wunderbaren Sohnes geworden. Wie viele Frauen hatte auch ich reichlich mit »Nachwehen« aus der Schwangerschaft zu kämpfen: einem Dammriss 3. Grades durch die Entbindung und einer minimalen Beckenbodenschwäche, die ich besonders beim Husten oder Niesen gespürt habe. Diese war aber direkt nach der Entbindung als normal einzustufen. Da ich um die Anatomie und Funktion der Beckenbodenmuskeln wusste und auch schon mein »Train hard – love tight«-Trainingsprogramm entwickelt hatte, arbeitete ich nach der Entbindung mit meinem Beckenboden und die postnatalen Beckenbodenprobleme waren schnell Vergangenheit.

Auch Sie können durch die Veränderung Ihres Körpers mit dem »Train hard – love tight«-Trainingsprogramm eine völlig veränderte, positivere Lebenseinstellung entwickeln. Eine Lebenseinstellung, die Ihr Leben maßgeblich verbessern wird.

Überlegen Sie: Was in Ihrem Leben, was in Ihrem Alltag möchten Sie ändern? Viele Frauen wollen abnehmen, attraktiver werden, ein besseres, aufregenderes Sexualeben haben, mehr Zufriedenheit, Lebensqualität, Erfolg, Glück und Gesundheit aufbauen. Merken Sie, dass diese aufgezählten Punkte alle miteinander zu tun haben?

Und ich verspreche Ihnen nicht zu viel, wenn ich Ihnen sage, dass Sie all das mit diesem Trainingsprogramm erreichen können, ganz egal ob Sie ein junges Mädchen oder eine Seniorin sind, ob Sie schon Kinder geboren haben oder nicht, ob Sie das Buch aus reiner Neugier gekauft haben oder aus einem echten Leidensdruck heraus. Das »Train hard – love tight«-Trainingsprogramm verhilft jeder Frau zu einem starken Beckenboden und auf diesem Weg zu mehr Lust und sexueller Erfüllung, einer besseren Körperhaltung und Gesundheit, mehr Wohlbefinden und Selbstvertrauen. Sie werden in einfachen Schritten lernen, Ihren Beckenboden zu erspüren und zu aktivieren. Im anschließenden Trainingsprogramm

stelle ich Ihnen rund 60 Übungen vor, mit denen Sie Ihren Beckenboden und die eng mit ihm verbundenen benachbarten Muskeln kräftigen können. Für frisch gebackene Mütter gibt es ein besonders schonendes Programm, das smooth-Training, für die erste Zeit nach der Entbindung (siehe Seite 176 ff.). Sie werden erfahren, welche Sportarten Ihren Beckenboden besonders gut ansprechen (siehe Seite 187 ff.) und wie Ihnen das Beckenbodentraining helfen kann, Ihr Liebesleben zu verbessern (siehe Seite 200 ff.) und allgemein selbstbewusster und »aufgerichteter« durchs Leben zu gehen (siehe Seite 212 ff.).

Einführung – mein Erlebnis

Im Alter von 24 Jahren hatte ich ein besonders einschneidendes Erlebnis mit einer 54-jährigen Patientin, die ich als Einzelpatientin im Beckenbodentraining betreut habe. Sie kam zu mir mit der Diagnose einer mittelschweren Belastungsinkontinenz. Beim Heben, Laufen, Niesen und Husten hatte sie leichten Harnverlust, der sie in ihrer Lebensqualität schon sehr einschränkte.

Wir haben gemeinsam verschiedene Übungen zur Aktivierung des Beckenbodens durchgeführt, haben mittels Visualisierung die Vaginalmuskulatur angesteuert und aktiviert und damit auch die Bewegung der Schamlippen angeregt. Diese Übungen sollten der Patientin ein besonderes Körpergefühl vermitteln, um wieder einen Zugang sowohl zur eigenen Weiblichkeit als auch zu den persönlichen und sexuellen Bedürfnissen zu erlangen. Sanfte, sich stetig wiederholende Beckenbewegungen, die Aufrichtung und das Nachvornekippen des Beckens sollten ergänzend die Lendenwirbelsäule entlasten. Die Patientin hat die Übungen sehr aufmerksam und ehrgeizig durchgeführt und ging an diesem Tag äußerst motiviert nach Hause.

In der Woche darauf hatte sie erneut einen Termin bei mir, wieder als Einzelpatientin. Wir haben ein weiteres Mal sehr intensiv mit ihrer Beckenbodenmuskulatur sowie auch mit ihrer Bauch- und Rückenmuskulatur gearbeitet. Im Liegen und im aktiven Stand haben wir Bein- und Gesäßmuskeln gekräftigt, immer mit zusätzlicher Beckenbodenaktivität.

Im Anschluss an das sehr intensive Training habe ich mit meiner Patientin noch einige beckenbodenentspannende Übungen durchgeführt. Während dieser Entspannungsphase kamen wir ins Gespräch. Die bis dahin eher einsilbige, aber dennoch aktive und motivierte Patientin begann, mir von sehr persönlichen Erlebnissen zu berichten. Sie erzählte, dass ihr seit 15 Jahren an den Rollstuhl gefesselter Ehemann sie regelmäßig dazu zwang, ihn oral oder mit der Hand zu befriedigen. Aus Liebe oder mittlerweile mehr aus Schuldgefühlen sah sie sich dazu veranlasst, ihm diesen »Dienst« zu erweisen. Ihre eigenen Bedürfnisse, ihre eigene Sexualität interessierten ihren Ehemann allerdings überhaupt nicht. Er suhlte sich im Selbstmitleid und sie fügte sich ihm.

Bis zu dieser vergangenen Woche. Sie erzählte mir, dass sie auch zu Hause die Beckenbodenaktivierungen für sich übte und sie regelmäßig in den Alltag einbezog. Sie hatte dabei plötzlich gespürt, wie sich ihre eigenen Bedürfnisse regten. Sie hatte gemerkt, dass durch die Übungen ihre Scheidenmuskulatur und ihre Klitoris angeregt wurden. Ihre Vagina war feucht geworden und ein sexuelles Verlangen hatte eingesetzt. Sie hatte richtig Lust, sich selbst zu befriedigen, und tat dies nach über 20 Jahren das erste Mal wieder. Sie empfand es als etwas Großartiges, sie hatte einen tollen Orgasmus. Den Orgasmus, auf den sie so viele Jahre verzichtet hatte.

Dies war der Moment, der ihr Leben veränderte. Sie sagte mir, dass sie sich nie mehr befehlen lassen würde, ihren Mann auf sein Verlangen hin zu befriedigen. Seine Behinderung durfte nie mehr als Druckmittel verwendet werden, ihm sexuelle Dienste zu erweisen, obwohl sie das nicht wollte.

Mir wurde in diesem Moment plötzlich klar, dass ihre Harninkontinenz nicht nur eine körperliche, sondern vielmehr auch eine seelische Ursache hatte. Der sexuelle Druck, den ihr Mann auf sie ausübte, hatte sich komplett auf ihre Beckenbodenmuskulatur ausgewirkt. Ihr Beckenboden war geschwächt! Schwach durch den psychischen Druck, durch die Angst vor dem sexuellen Erleben mit ihrem Mann.

Dieses Erlebnis mit meiner Patientin zeigte mir, dass Sexualität, ein starker Beckenboden und ein gefestigtes Selbstbewusstsein ganz klar miteinander verbunden sind.

Gut trainierte, aktivierte Beckenbodenmuskeln verstärken unser Lustempfinden und verbessern deutlich die Orgasmusfähigkeit und -intensität, indem sie die Durchblutung im Genitalbereich erhöhen und die Scheide verengen. Dadurch wird beim Sex der Penis enger umschlossen und die Reibung in der Vagina erhöht, was auch Ihr Partner zu spüren bekommt.

Ebenso resultiert eine starke, aufrechte und gesunde Rückenmuskulatur aus der Stärke unseres Beckenbodens. Egal ob Mann oder Frau, für beide Geschlechter ist es wichtig, die Beckenbodenmuskulatur zu pflegen, mit ihr regelmäßig zu arbeiten, sie zu aktivieren.

Für den Mann steigt mit der Kraft der Beckenbodenmuskulatur neben der Kontinenz die Erektionsfähigkeit. Die Ausdauer beim Geschlechtsverkehr, die Zeit, wie lange ein Orgasmus hinausgezögert werden kann, und auch die Härte des erigierten Penis werden von der Beckenbodenmuskulatur mitbestimmt. Natürlich spielen hier aber auch andere Faktoren eine Rolle, wie zum Beispiel mentale Stärke, ein gut eingestellter Hormonspiegel und eine gesunde Libido.

Aktivieren und trainieren wir Frauen regelmäßig und zunehmend unsere Beckenbodenmuskulatur, bearbeiten wir dabei unter anderem einen Teil der umliegenden »Hilfsmus-

keln«, also Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur, auf die wir in unserem Trainingsprogramm ab Seite 81 besonders eingehen werden. Bewegen wir gerne, ausdauernd und liebevoll unseren Körper, fühlen wir uns auch mental stärker. Klar, wer will schon mit Ende 30, Anfang 40 Inkontinenzeinlagen tragen? Auch wenn uns die Werbung suggeriert, es sei doch überhaupt kein Problem, ein selbstbestimmtes und wunderbares Leben zu führen, wenn wir täglich unsere Slipeinlagen verwenden. Eine Firma hat sogar einen Namen dafür kreiert und ihn schützen lassen: der »Uups-Moment«!

Aber mal ehrlich, wer von uns, egal welchen Alters und in welcher Situation, möchte einen »Uups-Moment« erleben? Keine Frau, die ich kenne! Wir möchten einen starken Beckenboden, der unsere Blase jederzeit kontrollieren und den Harn zurückhalten kann. Und wenn es sein muss, auch mal länger, wenn nicht sofort eine Toilette in Reichweite ist.

Ich wurde nun schon des Öfteren gefragt, wie ich auf die Idee kam, ein Buch zum Thema Beckenboden zu schreiben, dazu mit dem Titel »Train hard – love tight – Das Beckenboden-Workout für fantastischen Sex«. Ich habe in der Vergangenheit viele Bücher zum Thema Beckenbodentraining gelesen und habe in meiner Arbeit als Sporttherapeutin sehr viele Beckenbodenkurse und -fortbildungen geleitet, da dieses Thema schon immer eine Herzensangelegenheit für mich war. Es ist für alle Frauen gewinnbringend, egal ob jung oder alt, ob Mütter, solche, die es werden wollen, oder jene ohne Kinder, schwangere Frauen, Frauen mit Inkontinenz oder anderen Beschwerden im Urogenitaltrakt oder Frauen, die einfach eine bessere Sexualität erleben wollen.

Ich möchte den Beckenboden auf wertschätzende und respektvolle Weise in den Alltag, in das tägliche Bewusstsein rücken. Ich möchte neugierig machen und darüber informieren, welche positiven Effekte ein gut trainierter Beckenboden mit sich bringt, auf das allgemeine Wohlbefinden, die Körperhaltung, die Sexualität. Orgasmen können trainiert, können intensiver erlebt werden. Und wenn Sie die umliegenden Muskelbereiche in Ihre Aktivierung der Beckenbodenmuskeln miteinbeziehen, wie mein Programm es vorsieht, werden Sie zugleich auch Ihre Figur sichtbar positiv verändern können!

1

DIE LUST AM
EIGENEN KÖRPER



Weibliche Sexualität

Train hard – love tight ist Lust auf Bewegung, Lust am eigenen Körper, Lust auf Sex. Die weiblichen Genitalien, Selbstbefriedigung, Orgasmusfähigkeit und der Wunsch, offen darüber zu kommunizieren, sind weitere Themen dieses Buches.

Ich möchte erreichen, dass Sie Lust auf Bewegung haben, Lust am eigenen Körper spüren, Lust auf Sex bekommen, den Sie auch richtig genießen können. All das lässt sich durch unser Beckenbodentraining erreichen, denn unser Beckenboden ist viel mehr als nur das »Auffangnetz« für die inneren Organe des Unterkörpers. Er hat großen Einfluss auf unser Lustempfinden, aber auch auf unsere allgemeine Gesundheit, unsere Körperhaltung und nicht zuletzt unser Selbstbewusstsein. Und je wohler Sie sich in Ihrem Körper fühlen, je zufriedener Sie mit sich selbst sind, desto bewusster bewegen Sie sich im Alltag. Sie treten selbstsicher auf, blicken gerne in den Spiegel, zeigen sich ungeniert nackt und haben Spaß am Sex.

In den nächsten Kapiteln geht es darum, weibliche Sexualität aktiv und genussvoll zu leben. Gerade wenn es Ihnen schwerfällt, zum Höhepunkt zu kommen, oder wenn Sie Schwierigkeiten haben, beim Geschlechtsverkehr durch reine Penetration einen Orgasmus zu erleben, werden dieses Buch und das darin beschriebene Beckenboden-Trainingsprogramm Ihnen helfen.

Viele Frauen benötigen die Unterstützung mit den Händen, also eine gleichzeitige Stimulation der Klitoris, um beim Sex kommen zu können. Wenn Sie leichter, schneller und intensiver beim Geschlechtsverkehr mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin und bei der Selbstbefriedigung einen Orgasmus erleben möchten, können Sie durch gezieltes Training Ihrer Beckenbodenmuskeln zum einen die Libido fördern, was wiederum eine verbesserte Durchblutung der Scheide bewirkt. Schamlippen und Klitoris wirken dann wie die Schwellkörper im Penis des Mannes. Zum anderen können Sie durch das Anspannen Ihrer Beckenbodenmuskeln beim Sex die Reibung in der Vagina erhöhen und den Penis des Mannes (oder auch einen Dildo oder Vibrator) regelrecht umklammern. Je nach Stellung, zum Beispiel wenn Sie auf dem Mann sitzen, bestimmen Sie Tempo und Intensität und können so intensiv den G-Punkt stimulieren.

Leider haben viele Frauen Schwierigkeiten, zum Orgasmus zu kommen. Die Gründe dafür sind vielfältig und können körperlichen wie seelischen Ursprungs sein. Wie Sie im Folgenden erfahren werden, lässt sich die Orgasmusfähigkeit und -intensität aber in den meisten Fällen trainieren. Befassen Sie sich mit dieser überaus interessanten und lustbringenden Thematik und erfahren Sie, wie Sie persönlich davon profitieren können.

Weibliche Genitalien – so wunderschön!

Liebe Frauen, bitte merken Sie sich eines: Unsere weiblichen Genitalien sind wunderschön und absolut einzigartig! Jede Vagina, auch Scheide genannt, sieht anders aus, sie unterscheiden sich voneinander wie der persönliche Fingerabdruck.

Falls Sie es nicht schon längst getan haben, sollten Sie Ihre Vagina am besten erst einmal genau kennenlernen. Beschäftigen Sie sich mit ihr: Setzen Sie sich mit weit geöffneten Beinen vor einen Spiegel und schauen Sie sich Ihre Vagina genau an. Streicheln Sie sanft darüber, spüren Sie diese samtweiche Haut und freuen Sie sich daran.

Öffnen Sie mit Ihren Fingern die Schamlippen, fahren Sie sanft über die Klitoris. Bei jeder Frau sieht die Klitoris ein bisschen anders aus und unterscheidet sich sogar in ihrer Größe. Schauen Sie einmal genau hin: Die Klitoris ähnelt einem kleinen Penis und bei manchen Frauen ist sie um einiges größer als bei anderen Frauen. Sie hebt sich regelrecht ab und kann ähnlich wie ein Penis stimuliert werden.

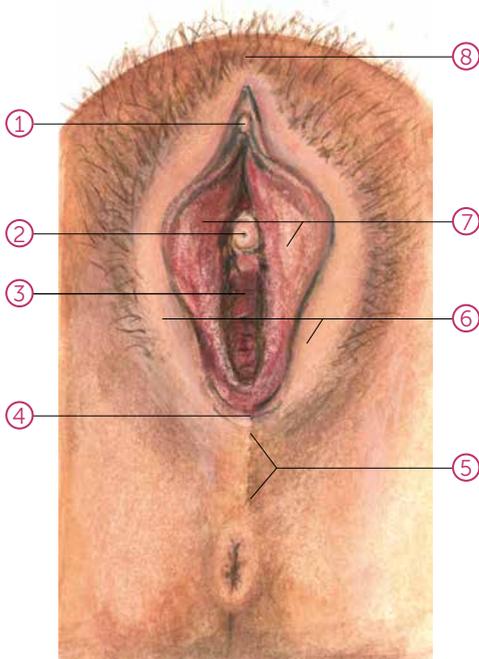
Sehr schnell werden sich Ihre Schamlippen unter Ihren Streicheleinheiten von selbst öffnen. Sie werden die zwei Schamlippenpaare erkennen können, die äußeren und die inneren Schamlippen, die bei jeder Frau unterschiedlich groß ausgeprägt sind und dementsprechend nah angeschmiegt sind oder sich leicht nach außen schlagen.

Beobachten Sie auch einmal zyklusabhängig Ihre Vagina. Im Zeitraum kurz vor und während der fruchtbaren Tage sind die Schamlippen stärker sichtbar und ausgeprägter. Sie werden größer und praller und öffnen sich weiter nach unten außen.

Verstärken Sie die Streicheleinheiten rund um Ihre Vagina mithilfe eines Öls, fördern Sie die Durchblutung, die Sensibilität und Erregbarkeit. Erweitern Sie den Radius, massieren Sie auch den Bereich des Dammes. Je nach Vorliebe erregt es Frauen, wenn der Bereich um den Anus gestreichelt und stimuliert wird. Gerade hier verlaufen unzählige Nerven, diese Zone ist eine sehr empfindliche und erogene Körperstelle, deren Stimulation allein bereits zum Orgasmus führen kann.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Teile der Vagina im Inneren mit den Beckenbodenmuskeln zusammenhängen bzw. sie umschließen. Aus diesem Grund ist auch die Orgasmusfähigkeit trainierbar! Ebenso wie das Erreichen eines vaginalen Orgasmus. Und alle Frauen, die schon einen vaginalen Orgasmus hatten, behaupten mit Recht, dass es ihn gibt!

1 DIE LUST AM EIGENEN KÖRPER



- ① Klitoris
- ② Äußere Harnröhrenöffnung
- ③ Scheidenvorhof
- ④ Hintere Verbindungsstelle der beiden großen Schamlippen
- ⑤ Verbindungsnaht (Damm)
- ⑥ Große, äußere Schamlippen
- ⑦ Kleine Schamlippen
- ⑧ Schamhügel

Der Aufbau der Vagina

Aktivieren Sie willkürlich Ihre Beckenbodenmuskeln, wie es auf Seite 51 f. beschrieben wird, werden Sie bald spüren, dass es durch die Kontraktionen in der Klitoris sanft zu pochen beginnt. Dafür benötigen Sie eine gute Wahrnehmung, die Sie durch viele Übungen in diesem Buch erlernen können.

So können Sie jederzeit durch Kontraktionen des Beckenbodens im vorderen Bereich Ihres Beckens die Durchblutung Ihrer Vagina fördern und somit nahezu auf Knopfdruck Lust erzeugen. Durch Beckenbodentraining auf absolut geniale Weise in Stimmung kommen!

Lustvollerer Sex – wie uns (unsere) Hormone beeinflussen

Das weibliche Lustempfinden und somit unsere Sexualität sind stark von Hormonen geprägt und unterliegen dadurch auch zyklusbedingten hormonellen Schwankungen. Den Zyklus von der Monatsblutung an über die Vorbereitung auf den Eisprung

durch Aufbau der Schleimhaut in der Gebärmutter nehmen Frauen besonders gut durch das gleichzeitig vermehrte Auftreten von Zervixschleim wahr (siehe hierzu auch Seite 202).

Beobachten Sie dabei auch die äußerliche Veränderung Ihrer Vagina! Kurz vor der Periode sind die inneren und äußeren Schamlippen viel kleiner und enger an den Körper angeschmiegt. Wenn es dann nach einigen Tagen auf den Eisprung, die fruchtbaren Tage zugeht, sind die äußeren Schamlippen besonders prall, die inneren Schamlippen haben sich weit nach außen geöffnet und beim Geschlechtsverkehr spüren Sie, dass Sie sehr feucht, wenn nicht sogar sehr nass sind, um den Penis besonders leicht und gut in sich aufnehmen zu können.

Gerade in diesen Tagen, wenn wir hormonell extrem lustempfindlich sind, weil wir uns instinktiv fortpflanzen möchten, nehmen die Gedanken an Sex und Selbstbefriedigung enorm zu. Wir Frauen schleichen dann geradezu um unsere Partner herum und haben große Lust auf Sex und Befriedigung. Trauen Sie sich, Ihren Partner oder Ihre Partnerin darauf anzusprechen. Berichten Sie ihm oder ihr von Ihren Wünschen und Ihrem Verlangen nach Sex. Männer sind sehr empfänglich für die Lust ihrer Frauen. Auch ihnen tut es gut, wenn ihnen signalisiert wird: Ich habe jetzt Lust auf dich!

In den fruchtbaren Tagen, wenn unsere Lust groß ist, gelingen auch Orgasmen leichter und sind oft noch intensiver! Besonders wenn Sie sich mit dem Orgasmus allgemein schwertun, er oft schwach ausgeprägt ist oder Sie Schwierigkeiten haben, einen vaginalen Orgasmus zu erreichen (siehe hierzu Seite 30 f.), probieren Sie es einmal in der Zyklusmitte aus. Der Orgasmus ist definitiv trainierbar! Sie sollten hierzu nicht nur mit dem gezielten Beckenbodentraining beginnen, sondern Ihre Lustregion auch bewusst in den Mittelpunkt rücken und Ihre Sexualität in den Alltag einbinden. Es gibt dafür verschiedene Möglichkeiten: zum Beispiel beim Eincremen nach dem Duschen verwöhnen Sie auch Ihre Schamregion mit Creme, rund um die Schamlippen, den Schamhügel. Dabei die Beckenbodenmuskeln anspannen (Übungen »Beckenbodenmuskeln richtig aktivieren« siehe Seite 51 f.) und die Scheide währenddessen beobachten. Beckenboden und Sex sind ein unschlagbares Team. Wenn Sie Ihre Sexualität mit dem Beckenbodentraining verbinden, erzielen Sie spürbare Erfolge.

Hatten Sie auch schon einmal erotische Träume, vielleicht hatten Sie sogar schon hin und wieder einen Orgasmus während des Schlafs? Willkürlich und unwillkürlich beeinflussen Gedanken, Nerven- und Muskelaktivität die Orgasmufähigkeit. Einige Frauen hatten auch schon während des Sports (zum Coregasm siehe Seite 194 ff.), beim Fitnessstraining oder beim Radfahren Orgasmen. Diese werden von der jeweiligen Position, Stimulation durch Reibung oder durch Muskelaktivitäten im Bauch- und Beckenraum beeinflusst.

Schauen Sie sich Aufbau und Funktion der weiblichen Genitalien sowie der Beckenbodenmuskeln an. Sie werden erkennen, wie Scheide und Klitoris aufgebaut sind und wie sie von

1 DIE LUST AM EIGENEN KÖRPER

den Beckenbodenmuskeln umgeben sind. Wenn Sie wissen, wie Sie beim Geschlechtsverkehr oder bei der Selbstbefriedigung die Beckenbodenmuskeln anspannen können, wie Sie regelrecht mit dem Beckenboden spielen können, steuern Sie gezielt auf den nächsten Orgasmus zu!

Bei vielen Frauen ist der Hormonhaushalt durch die Einnahme oder die Anwendung von Hormonpräparaten zur Verhütung (Mini-, Mikro-, 2-Phasen-Pille, 3-Monats-Spritze, Hormonimplantat, Hormonspirale usw.) allerdings dahingehend gestört, dass sie ihren natürlichen Eisprung und damit verbunden ihre fruchtbaren Tage überhaupt nicht wahrnehmen. Aus diesem Grund sind Lust (Libido) und das damit verbundene Verlangen nach Sex und Orgasmus immens gestört. Viele Frauen, die ihre Verhütungsmethode von hormonell auf NFP (natürliche Familienplanung) oder auf Barrieremethoden (Kondom, Frauenkondom, Diaphragma oder Kupferspirale) umgestellt haben, berichten, dass sie sich von da an selbst als Frau viel besser gespürt und wahrgenommen haben.

In der Schwangerschaft verspüren einige Frauen besonders viel Lust auf Sex, wenn die Phase der Schwangerschaftsübelkeit vorbei ist. Warum ist das so? Die Hormone in der Schwangerschaft bewirken, dass Vagina und Klitoris stärker durchblutet sind und deshalb besonders empfänglich für Reize und Berührungen. Häufig sind die Orgasmen in der Schwangerschaft intensiver.

Frauen in der Menopause sind beim Sex oft unbefangener als vorher. Dies liegt zum einen daran, dass jetzt nicht mehr an Verhütung gedacht werden muss und sie so ganz unbekümmert ihre Lust ausleben können. Zum anderen sind reifere Frauen oftmals »angekommen« und wissen genau, was sie brauchen und was ihnen guttut. Leider begünstigen Hormonschwankungen in den Wechseljahren Scheidentrockenheit durch den sinkenden Östrogenspiegel, da die Durchblutung in der Vaginalschleimhaut abnimmt. Eine gesteigerte Durchblutung kann durch ein lustvolles Vorspiel vor dem Sex und ein regelmäßiges Beckenbodentraining maßgeblich gesteigert werden, so regen Sie die Produktion der Scheidenflüssigkeit an und erleben nach wie vor feuchten Sex.

2

DER ORGASMUS – SINNliches ERLEBEN



Der weibliche Orgasmus – ein Trick der Natur?

Immer wieder hört man von Naturwissenschaftlern, der Orgasmus der Frauen sei evolutionsbiologisch unwichtig, habe also für das Überleben der Menschheit keine Relevanz. Andere sind der Meinung, dass die Menschheit nur aus dem Grund nicht ausgestorben ist. Denn gäbe es den Orgasmus nicht, hätten wir deutlich weniger Lust auf Sex, was in früherer Zeit, als es noch keine Verhütungsmöglichkeiten gab, ja zugleich bedeutete: weniger Lust, uns fortzupflanzen. Biologisch gesehen ist der weibliche Orgasmus also zumindest ein wahnsinnig intelligenter Trick der Natur, um gerne und häufig Sex zu haben und sich fortzupflanzen.

Ganz instinktiv um den Zeitpunkt des Eisprungs herum, also dann, wenn eine Frau »Paarungsbereitschaft« signalisiert, erscheinen uns auch sonst weniger attraktive Männer plötzlich unheimlich attraktiv. Der Mensch soll sich fortpflanzen, soll seine Spezies vermehren. Wir Frauen flirten dann besonders gerne und wirken selbst auch attraktiver. Die Haut wird reiner, rosiger, praller. Es steigt die Lust auf Sex, die Lust auf Vermehrung.

Beim Orgasmus der Frau werden die Spermien des Mannes (vorausgesetzt der Mann ejakuliert gleichzeitig oder davor) durch die kontrahierenden Muskeln in Scheide und Beckenboden in Richtung Gebärmutter befördert. In einer wissenschaftlichen Untersuchung wurde ein Paar beim Geschlechtsverkehr computertomografisch gefilmt und gescannt. Dabei wurde besonderer Wert darauf gelegt, dass Mann und Frau gleichzeitig zum Höhepunkt kamen. In den Aufnahmen konnte man deutlich erkennen, wie durch die Kontraktionen von Scheiden- und Beckenbodenmuskulatur beim Orgasmus der Frau das Sperma regelrecht nach oben in die Gebärmutter gepumpt wurde. Während der fruchtbaren Phase wartet die reife Eizelle nur noch darauf, befruchtet zu werden. Dadurch, dass wir Frauen beim Sex zum Höhepunkt kommen, helfen wir ihr also dabei, indem wir ihr das Sperma des Mannes »entgegenschieben«. Man kann also davon ausgehen, dass Paare mit Kinderwunsch vom Orgasmus definitiv in jedem Sinne profitieren. Allein schon aus diesem Grund ist der weibliche Orgasmus sinnvoll und förderlich für die menschliche Entwicklung – vom größeren Spaß am Sex, der engeren Bindung an unseren Partner und unserer eigenen Befriedigung ganz zu schweigen.

Männer haben allgemein beim Geschlechtsverkehr viel weniger Probleme, zum Höhepunkt zu kommen. Den Orgasmus beim Sex zu erreichen ist für viele Frauen schwieriger. Wir brauchen ein längeres Vorspiel und müssen oft anders stimuliert werden als durch reine Penetration des Penis. Manche Frauen hatten überhaupt noch nie einen Orgasmus. Aus Scham? Aus körperlichen Gründen? Weil sie selbst nicht wussten, »wie es geht«? Etliche Frauen scheuen sich, offen darüber zu sprechen. Wie geht es Ihnen dabei? Können Sie offen mit Ihren Freundinnen, Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin über Ihre Lust, Ihre Sexualität und Ihre Orgasmen sprechen?

Wir empfinden es als normal oder fast schon eine Pflicht, durch kurzen, einfachen Sex intensive Orgasmen zu bekommen. Weil wir es in Filmen sehen, weil es uns in Zeitschriften und in Internetartikeln vorgegaukelt wird, vielleicht auch weil uns andere Frauen davon erzählen, wie einfach es bei ihnen angeblich geht. Wir fühlen uns unter Druck gesetzt und wollen unseren Partner nicht enttäuschen, ihm das Gefühl geben, dass er ein guter Liebhaber ist. Dabei verzichten wir auf unsere eigene Befriedigung, die wir hinter jene des Mannes zurückstellen. Aus diesem Grund und auch, um für sie unbefriedigenden Sex zu einem baldigen Ende zu bringen, täuschen Frauen oft Orgasmen vor. Sie befreien sich selbst und ihren Partner von dem Druck, »performen« zu müssen. Das mag in Einzelsituationen ja mal legitim sein und von Zeit zu Zeit ist es völlig in Ordnung, auch einmal keinen Orgasmus zu haben, aber auf Dauer bringen wir uns damit um das halbe Vergnügen und verhindern auch, dass unser Partner herausfindet, wie er uns wirklich zum Höhepunkt bringen kann.

Tatsächlich gibt es auch die sogenannte Anorgasmie – die Unfähigkeit, einen Orgasmus zu bekommen. Sie kann seelische und körperliche Ursachen haben und sollte ärztlich abgeklärt werden. In diesem Buch gehen wir von gesunden Frauen aus, die grundsätzlich orgasmusfähig sind, wenn sie die richtige Stimulation erfahren, oder es durch Aktivierung und Training ihres geschwächten Beckenbodens wieder werden können.

Was ist ein Orgasmus?

Jede Frau beschreibt ihn anders und doch fühlt er sich bei den meisten Frauen grandios an: Wie ein Beben, ein Heranrauschen, ein Glühen empfinden wir den sogenannten Höhepunkt beim Sex oder bei der Selbstbefriedigung, den Orgasmus. Mal fühlt er sich ganz sanft, leise an, mal intensiv, laut. Mal fühlen Sie ihn kürzer, mal länger. Vielleicht erleben Sie ihn mal klitoral, mal vaginal oder beides gleichzeitig. Manche Frauen empfinden ihren Orgasmus auch als sehr schwach oder sind sich nicht mal sicher, ob sie überhaupt einen hatten.

Ob Sie einen Orgasmus erleben, ihn herbeiführen können, liegt auch sehr stark daran, wie sehr Sie sich fallen lassen können. Wie hemmungslos frei Sie sich beim Sex geben können, ob Sie auch ganz selbstbestimmt das Ziel verfolgen können, »zu kommen«.

Es gibt so viele verschiedene Formen, ihn zu erleben. Genauso viele Möglichkeiten gibt es, ihn auszulösen. Ob Sie sich selbst befriedigen, sich mit den Fingern, mit ein oder zwei Händen oder mit einem Dildo oder Vibrator stimulieren oder ob Ihr Partner oder Ihre Partnerin Sie verwöhnt, oral, anal, mit den Händen oder mit dem Penis penetriert: Jeder Orgasmus wird anders hervorgerufen und dementsprechend neu und anders erlebt.

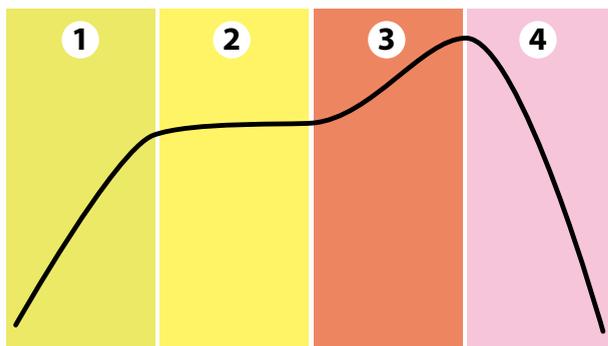
2 DER ORGASMUS – SINNLICHES ERLEBEN

Im physiologischen Sinn kann man den Orgasmus als einen zentralnervösen Vorgang beschreiben und somit von anderen Sexualfunktionen – etwa der Ejakulation, der Befruchtung oder dem Eisprung – deutlich abgrenzen.

Die Vorgänge im Gehirn während des sexuellen Höhepunktes gleichen einem Feuerwerk der Nervenzellen. Doch viele Frauen kommen nur selten oder sogar nie in den Genuss dieses Erlebnisses. Während einer weltweiten Studie zufolge 80 Prozent aller Männer jedes Mal oder fast immer zum Höhepunkt kommen, wenn sie Sex haben, erlebt nur jede dritte Frau regelmäßig einen Orgasmus. Dabei steigert der Höhepunkt laut Untersuchung die generelle Zufriedenheit, das eigene Selbstbewusstsein und die emotionale Nähe zum Partner – vom Spaß am Sex ganz zu schweigen. Wie also zum Orgasmus kommen?

Die vier Phasen der »sexuellen Reaktion«

Wer die Vorgänge im Körper kennt, die sich während der sexuellen Erregung abspielen, kann sie gezielt beeinflussen und so die eigene Lust steigern. Die amerikanischen Sexualforscher William Howell Masters und Virginia Johnson haben diese detailliert beschrieben. Sie unterteilten die »sexuelle Reaktion«, also die Erregungskurve, die zum Höhepunkt führt, in vier Phasen.



Die vier Phasen der »sexuellen Reaktion«:

- ① Erregung
- ② Plateau
- ③ Orgasmus
- ④ Rückbildung

Orgasmus-Phase 1: die Erregungsphase

In der Erregungsphase wird der ganze Körper in Spannung versetzt, zum Beispiel durch Küssen und Streicheln, aber auch durch visuelle Reize oder erotische Fantasien. Die Durchblutung im gesamten Körper wird gesteigert, die Brustwarzen stellen sich auf, die Scheide wird feuchter und voluminöser. Sie bereitet sich schon während dieses Vorspiels auf ein mögliches Eindringen des Penis vor: Eine klare Flüssigkeit aus Drüsen am Muttermund und aus der Scheidenwand macht die Scheide möglichst »barrierefrei« und beugt Schmerzen und Verletzungen beim Eindringen vor.