

WELEDA

Seit 1921



HUSTEN?

Weleda Hustensirup

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Weleda AG, Schweiz



Beckenboden bringt Sc

Gut trainierte Bauch-, Po- oder Armmuskeln – das klingt sexy. Doch

Schöner Sex ist etwas Wunderbares. Und er kann sogar noch besser werden dank einer Libido-Helferin in unserem Körper, der Beckenbodenmuskulatur (siehe Kasten rechts). Sie befindet sich im Becken, ungefähr an der Stelle, auf der man sitzt. Setzt ein Paar sie beim Liebesakt ein, verbessert sich die Durchblutung im Becken und in den Genitalien. Das wirkt Wunder!

Trainieren brings

Drogistin und Frauenintimberaterin Manuela Knechtle*: «Ein gut trainierter Beckenboden steigert die Empfindsamkeit und erhöht die Wahrscheinlichkeit für einen Orgasmus. Eine gute Durchblutung des Beckenbodens fördert beim Mann die Potenz und bei Frauen die Sensibilität, wodurch sie feuchter werden.» Die Beckenbodenmuskulatur einsetzen bedeutet, sie rhythmisch an- und entspannen. Dieses Gefühl kennen viele beim Wasserlassen: wenn man versucht, den Urin anzuhalten und wieder fließen zu lassen.

«Männer, die die Beckenbodenmuskulatur anspannen und loslassen, schaffen es so beispielsweise, den Zeitpunkt des Orgasmus hinauszuzögern. Und Frauen verengen beim Anspannen kurzzeitig ihre Vagina, wodurch sich die Lust für beide erhöht», sagt Knechtle.

Um die Beckenbodenmuskulatur beim Sex einsetzen zu können, muss sie genug stark sein, jedoch auch entspannen können. Ist sie zu schwach oder zu verspannt, helfen verschiedene Atem-, Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen mit und ohne Hilfsmittel. Um dabei alles richtig zu machen, sollte man sich an eine Fachperson wie eine Beckenbodentrainerin oder Physiotherapeutin wenden.

Seinen Körper kennen

Viele Menschen haben jedoch grössere Probleme in ihrer Sexualität als das richtige Einsetzen des Beckenbodens. Knechtle: «Es kommen Frauen in meine Beratung, die überhaupt nicht wissen, was ihnen Lust bereitet. Manche kennen kaum ihren eigenen Körper. Was bei Männern weniger der Fall ist.» Das liege unter anderem an der Anatomie, oft auch an der Erziehung. «Jungs sehen ihr Geschlecht schon von klein auf. Sie kommen auch schon früh damit in Berührung, weil sie es beim Pipimachen anfassen oder ab und zu damit spielen.» Das ist bei Mädchen anders. Ihr Geschlecht liegt zwischen den Beinen verborgen und wird von den äusseren Schamlippen verdeckt. «Wenn also ein Mädchen an sich hinunterschaut, sieht es gar nicht, was es da unten alles

Mehr Genuss dank
starker Muskeln. Für sie
und ihn.

hwung ins Bett

der echte Trumpf im Bett ist eine starke Beckenbodenmuskulatur.

hat. Und Entdecken und Anfassen gilt leider oft als unanständig.» Deshalb könne noch als Erwachsene vieles, was sich im Intimbereich abspiele, negative Gefühle auslösen.

Die Expertin empfiehlt allen, die beim Liebesakt mehr Lust erleben möchten, sich mit dem eigenen Körper, dem anderen Geschlecht und Schamgefühlen auseinanderzusetzen und wenn nötig, professionelle Hilfe anzunehmen. Hilfreiche Fragen sind auch: «Tue ich Dinge

nur meinen Partner zuliebe?» «Was mag ich, was nicht?» Knechtle: «Guter Sex ist letztendlich, wenn man sich dabei und danach gut fühlt. Egal ob er lang oder kurz dauert. Ob mit oder ohne Orgasmus.»

Vanessa Naef

* Manuela Knechtle ist gelernte Drogistin und zertifizierte Beckenboden-Kursleiterin. Sie berät Frauen zum Thema Intimgesundheit in ihrer Praxis «Manuellen» in Gunzgen (SO) oder auf Wunsch auch bei einer Kundin daheim.

Dos and Don'ts für den Beckenboden

Die Beckenbodenmuskulatur kann durch zu viel oder zu häufigen Druck geschwächt werden. Deshalb hat Beckenbodenspezialistin Manuela Knechtle vier Alltagstipps für Frauen und Männer:

- 1 In aufrechter Haltung husten oder niesen.
- 2 Aufrecht auf der Toilette sitzen und beim Wasserlassen möglichst nicht pressen.
- 3 Aufrecht Treppen steigen.
- 4 In die Knie gehen, um schwere Lasten aufzuheben und diese nahe am Körper tragen.

Der Beckenboden

Der Beckenboden besteht aus drei verschiedenen Muskelschichten. Er liegt horizontal im Becken, zwischen den beiden Sitzbeinhöckern, dem Schambein und dem Steissbein und schliesst dieses nach unten ab. Seine Aufgaben sind, Organe wie Darm, Blase und Gebärmutter zu stützen und die Ausscheidungen unter Kontrolle zu halten. Er unterstützt die Schliessmuskeln beim Öffnen und Schliessen der Körperöffnungen Harnröhre und After.

INTIMINA™

Kegel Smart™

Die revolutionäre Methode
für Ihr Beckenbodentraining



Laselle Vaginalkugel™

Erlangen Sie innere Stärke
mit den ultimativen Vaginal-
Gewichten



LiliCup Compact™

Die weltweit erste faltbare
Menstruationstasse

