



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)