

Dürfen wir eine intime Frage stellen? Nein?
Bitte blättern Sie weiter. Ja? Schön. Die Frage:

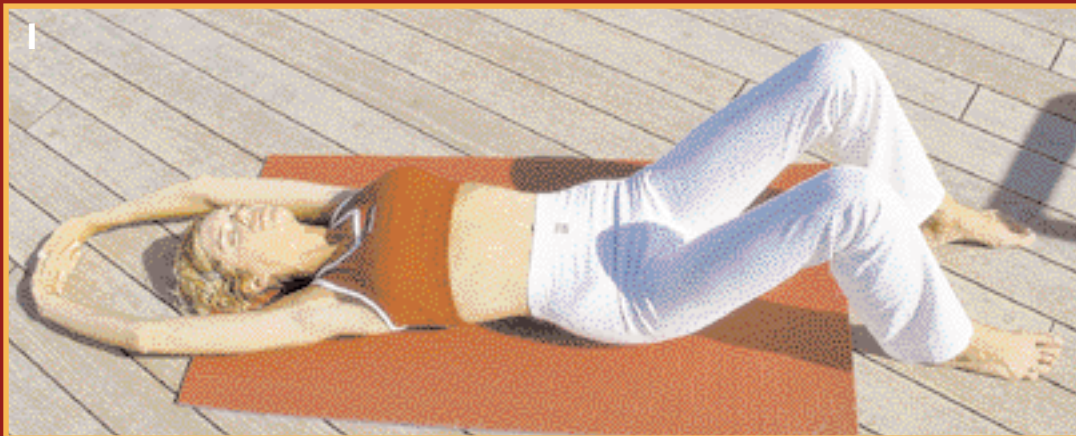
Welcher Orgasmustyp sind Sie?

- 1 Jederzeit, mühelos, ohne Anstrengung und fast immer multiple.
- 2 Ich kann den Gipfel der Lust nur erklimmen, wenn ich auf dem Rücken liege, die Beine ausgestreckt habe und alle Muskeln aufs Äußerste anspanne.
- 3 Der Orgasmus ist mir nicht so wichtig. Mal kommt er, mal nicht. Sex ist doch auch ohne schön.
- 4 Der große O mit Ton – nur, wenn er unten liegt, ich oben.
- 5 Wenn ich den Atem anhalte, das Gesäß und den Bauch anspanne und mir furchtbar viel Mühe gebe.
- 6 Ganz ehrlich? Ich tu ziemlich oft nur so als ob.
- 7 Nur durch manuelle Stimulation des Lustknopfes.
- 8 Ich habe diesen wunderbaren, geduldigen Partner.

Was trifft auf Sie zu?

- 1 Halten Sie sich hier nicht auf. Wir wären auch gern so unneurotisch und selbstbewusst.
- 2 bis 8 Das Miniworkout ausprobieren. Denn es macht die Hüften geschmeidig. Die Muskeln locker. Die Lustschicht des Beckenbodens anpassungsfähig im wahrsten Sinn. Und den unteren Rücken stark genug für alle Liebeslagen. Und Sie lernen, wie Sie Muskelaktivität mit entspanntem Atemfluss koordinieren.

Von Andrea Tresch



1. RÜCKENSCHMEICHLER

Entspannt auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, hüftweit auseinander. Die Fersen gut im Boden verankern. Die Hände falten und Arme über dem Kopf ausstrecken. Die Schultern „aktiv entspannen“, indem Sie die Armkugeln nach außen-unten ziehen, bis die Schulterblätter flach aufliegen. Aufmerksamkeit auf das Becken richten. Einatmen und in ein leichtes Hohlkreuz gehen, beim Ausatmen den

unteren Rücken in die Unterlage fließen lassen, dabei die Wirbelsäule in die Länge dehnen. Wieder ins Hohlkreuz und jetzt beim Lösen den Beckenboden anspannen, indem Sie die beiden Sitzhöcker zusammenziehen. Der Bauch bleibt locker. Wiederholen, bis der Rücken aufs Längste gedehnt und das Becken aufgerichtet ist. Lassen Sie sich Zeit für diese Übung, damit Sie ein Gefühl für neue Leichtigkeit und Stabilität bekommen.



7 Übungen, die Ihren Orgasmus intensiver machen

**DAS WORKOUT
MIT DER *LUST***

ENTSPANNT ZU BESSEREM SEX

RICHTIG

2

2. WACHES LIEGEN

Ein Knie nach dem anderen zur Brust ziehen. Mit den Händen halten und die Ellbogen nach außen-unten ziehen, Schultern und Nacken bleiben locker. Die Knie noch mehr zur Brust und gleichzeitig die Sitzhöcker zum Boden ziehen, damit das Becken aufgerichtet bleibt. Die Wirbelsäule ist vom Kronenpunkt bis zum Steißbein absolut gerade. Für Beckenboden- und Orgasmuspower die beiden Sitzhöcker zum Damm ziehen, leicht lösen, zusammenziehen, lösen. Pulsieren, bis Sie Muskeltonus und Wärme in der Basis des Popos spüren.

FALSCH

SO NICHT!

Wenn Sie die Knie zu nahe zur Brust ziehen, hebt sich der untere Rücken. Die Wirbelsäule verliert an Länge, wird gestaucht und der Hals kurz und gedrungen. Die Schultern verkrampfen und das Pulsieren mit dem Beckenboden ist unmöglich. Hoher Kreuzschmerzfaktor nach dem Sex.

3

3. POWERGRÄTSCHEN

Direkt aus Position 2. Hände an die Innenschenkel legen. Einatmen und den Beckenboden anspannen, ausatmen, Beckenboden entspannen, Oberschenkel öffnen. Wieder anspannen und einatmen, lösen, ausatmen und die Beine weiter grätschen, bis Sie eine gute Dehnung in der Innenseite der Oberschenkel spüren. Achtung: Das Becken bleibt aufgerichtet und der Rücken leicht und lang gedehnt. Versuchen Sie, die Knie nach oben und die Sitzhöcker nach unten zu ziehen für noch mehr Dehnung. Steigerung: Beine zur Decke strecken, Ferse höher als Zehen.

4

4. FERSENSTOSSEN

Aus Übung 3. Füße auf den Boden legen, Fußsohlen aneinander. Arme über der Brust anwinkeln, die Armkugeln bewusst nach außen-unten entspannen. Die Wirbelsäule vom Kronenpunkt bis zum Steißbein verlängern und das Becken aufrichten. Die Lendenwirbel sind nicht ganz am Boden. Die Fersen sanft zueinander pulsieren, dabei arbeitet der Beckenboden automatisch mit. Sie spüren die Orgasmuspower schon bei der Trockenübung. Die Oberschenkel bewusst nach außen rotieren und entspannt die Hüfte dehnen, während der Beckenboden mit Power pulsiert (anspannen, lösen, entspannen). Das ist anfangs gar nicht so einfach, einerseits total entspannen und andererseits extrem anspannen. Mit ein bisschen Übung bleibt der Erfolg nicht aus!



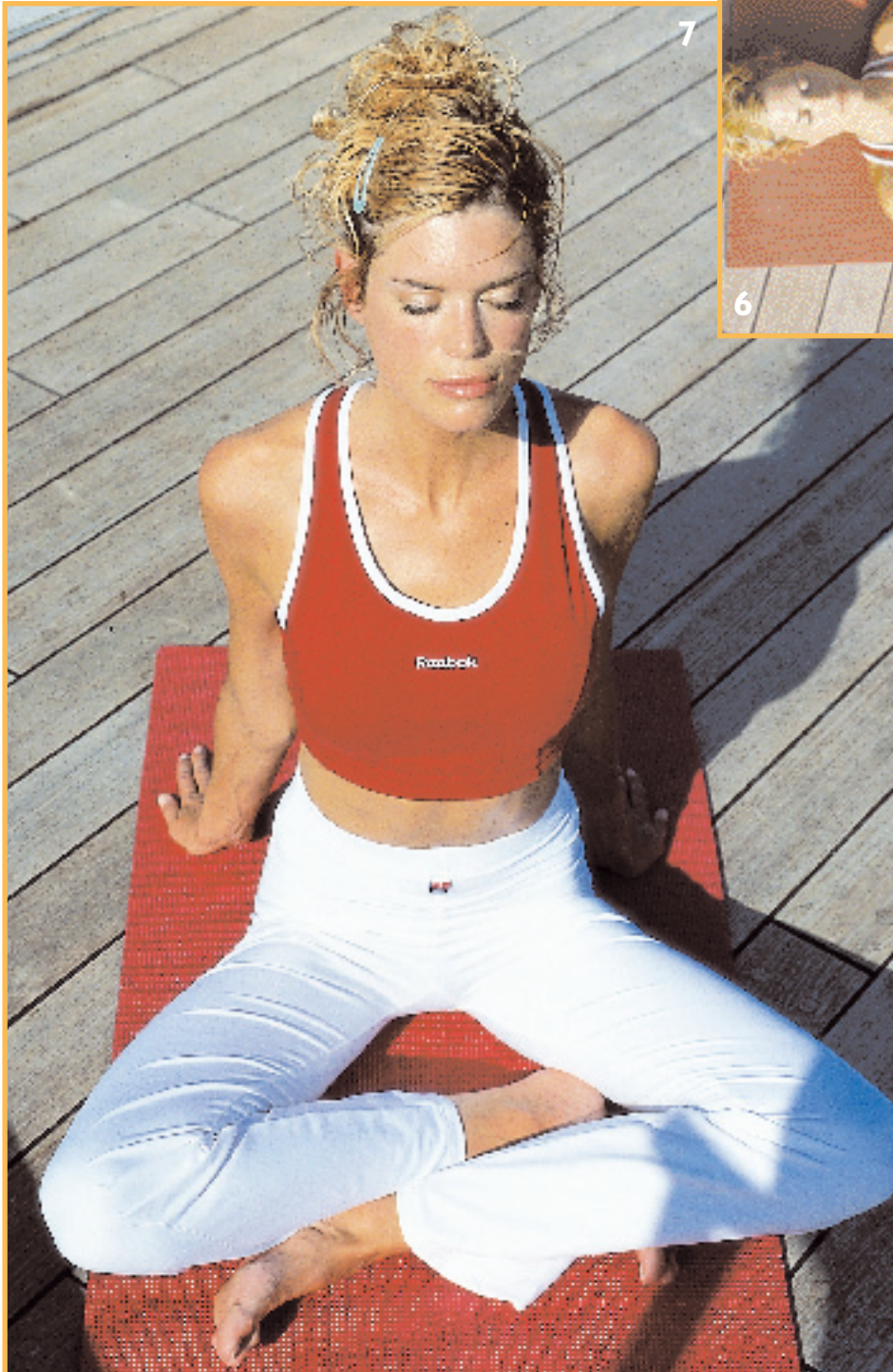
5. POPO-STRETCH

Den rechten Fuß auf das linke angewinkelte Bein legen. Die Hände auf die Beckenknochen legen, so können Sie das Becken optimal stabil halten. Das linke Knie zur Brust und den Sitzhöcker zum Boden ziehen, bis Sie eine Dehnung im Po und über die ganze Hüfte spüren. Mit der Beckenboden-Atmung das Knie näher zur Brust ziehen. Optimal, wenn Sie den Muskeltonus ganz tief im Unterbauch spüren, so bleibt der Rücken entspannt. Für noch mehr Power die Knie nach oben ziehen und die Oberschenkel nach außen rotieren.



6. HÜFTÖFFNER

Das linke Bein ausstrecken. Energie in die Ferse senden, als wollten Sie etwas wegstoßen, ohne das Knie durchzudrücken. Rechten Fuß entspannt auf den linken Unterschenkel legen, dabei den Oberschenkel sanft nach außen rotieren. Das Knie bewusst nach unten ziehen, bis Sie eine leicht Dehnung in der Leistengegend spüren. Wenn Sie die Hände auf Ihre Hüftknochen legen, können Sie das Ausweichen mit der Hüfte verhindern. Mit Beckenboden-Puls laden Sie das Becken mit Energie auf. Lustpower pur.



7. BECKENAUFRICHTER

Im Lotus- oder Schneidersitz. Das Becken aufrichten, den Beckenboden anspannen und die Wirbelsäule total dehnen. Die Hände können aufgestützt werden und mithelfen. Wenn's ohne geht: im Rücken verschränken. Die Sitzhöcker nach hinten ziehen. Durch den Beckenboden einatmen, durch den Kronenpunkt ausatmen und gleichzeitig den Oberkörper leicht nach vorne neigen. Wiederholen, so weit es mit geradem Rücken geht. Auf die gleiche Art zurück, der Atem kommt durch den Beckenboden, geht durch den Scheitelpunkt, der Körper richtet sich auf. Assoziation mit einer beliebigen Liebesstellung rein zufällig...

© CANTIENICA®