





S

exercise

DAS WORKOUT FÜR DIE WOHL-LUST

8 Übungen, die Ihren Körper sextüchtig machen. Und 1 Übung für Ihren Liebsten. Damit Sie sich ganz der Lust hingeben können.

Von **Antonia Habe**

Toll verliebt und in den Laken. Die Stimmung ist heiß, der Augenblick glücklich. Und trotzdem schicken Sie ein Stoßgebet zum Himmel, wenn es nur schon vorbei wäre. Der Rücken tut weh. Die Beine zittern. Das Becken möchte am liebsten ausklinken. Ihr Stöhnen handelt nur noch halb von Lust, die andere Hälfte ist Aua. Das können Sie ändern, mit diesem Training. Denn Fitsein ist der größte Lustmultiplika-

tor. Wer fit ist, kann loslassen, sich vollkommen entspannen, ganz den Empfindungen hingeben, erlebt intensivere Orgasmen. Den idealen Partner für dieses Lustplus können wir Ihnen nicht liefern. Aber das ideale Workout. Damit Sie sich beim Sex auf Ihren Körper verlassen können. Starke, elastische Muskeln machen die Gelenke geschmeidig. Denn guter Sex hat auch mit Kraft und Beweglichkeit zu tun. ▶

Geschmeidiges Becken



1
A
B

A Rückenlage mit leicht erhöhtem Oberkörper. Kopf bis Steißbein auf Kissen, Po fällt leicht ab. Füße und Knie hüftweit auseinander. Kopf unterlegen, bis die Halswirbelsäule gerade ist. Jetzt ein langes, gedehntes Hohlkreuz formen. Sitzhöcker zusammenziehen und so die beim Sex sehr wichtige Beckenbodenmuskulatur aktivieren. Scham- und Steißbein Richtung Fersen verlängern.

B Sitzhöcker noch näher zueinander ziehen, dann Richtung Kniekehle sanft und konzentriert hochziehen. Die Bauchdecke vollkommen entspannen und einsinken lassen. Am höchsten Punkt auf 4 einatmen, auf 4 ausatmen. Langsam senken und 3 x wiederholen. Achtung: Rücken und Bauch fühlen sich dabei gedehnt an, keinesfalls kurz und gestaucht!



Starker Unterbauch

2 Rückenlage wie in Übung 1 A. Sitzhöcker zum Damm hin zusammenziehen und die dadurch entstehende Muskelkontraktion im Beckenboden halten. Steiß- und Schambein Richtung Fersen ziehen, das kräftigt die tiefsten Rücken- und Bauchmuskeln. Die Sitzhöcker leicht loslassen, wieder voll zusammenziehen, 30 x. Dann die Arme über dem Kopf ausstrecken, Hände verschränken und ausdrehen. Schulterblätter und Schultern nach unten-außen ziehen. Arme und Kopf in schönem, offenem Bogen nach oben-vorne ziehen. Achtung: Die Schultern bleiben am Boden. Jetzt mit dem Kopf klitzekleine Bewegungen Richtung Schambein machen. 20 x. Arme lösen, Kopf zurück. Jeweils 3 Sets. ▶

❖ **Beckenboden?**
Sitzhöcker? Alle für unsere Workouts wichtigen Ausdrücke finden Sie im Glossar auf Seite 176.

Ganz entspannt
und konzentriert.
Trainieren für mehr
Spaß am Sex.



Schutz für den Rücken



3
A
B



A Bauchlage auf einem Kissen, Stirn auf die Hände stützen. Das Polster endet unter der Leiste, das Gesäß zieht über den Polsterrand. Die Füße mit einer Rolle oder einem Kissen unterlegen. Schultern entspannen. Einatmen und leicht ins Hohlkreuz.

B Sitzhöcker zusammenziehen. Steiß- und Schambein Richtung Fersen verlängern. Ausatmen auf 4. Entspannen. 8 x wiederholen. ▶

Ausdauernde Hüften



4

Der ganze Rücken liegt auf den Kissen. Sitzhöcker zum Damm ziehen. Knie nacheinander zur Brust bringen, ein Bein nach dem anderen zur Decke strecken, Füße flex. Achtung: Sitzhöcker und Gesäß heben sich nicht vom Kissen! Über die Sitzhöcker den Beckenboden noch mehr anspannen, ohne die Vagina in den Körper zu ziehen, die soll entspannt bleiben. In der Spannung, die jetzt von den Sitzhöckern bis in die Ferse zieht, die Beine nach außen drehen, bis es an den Innenschenkeln zieht. Sitzhöcker leicht lösen, wieder voll anspannen, lösen, spannen. 30 x. Wenn Ihr Becken kippen will: Rutschen Sie so an den Kissenrand, dass die Sitzhöcker in der Luft sind.



5 A
B

Elastischer Beckenboden



A Rückenlage auf dem Polster, die Sitzhocker hängen in der Luft. Fußsohlen aneinander legen. Stellen Sie sich vor, Sie atmen durch den Beckenboden ein und durch den Scheitel aus. Ziehen Sie gleichzeitig die Sitzhocker zur Mitte und pressen Sie die großen Zehen und die Fersen zusammen. 2 Atemzüge halten.

B Vollkommen entspannen, 2 Atemzüge, dabei entsteht ein leichtes Hohlkreuz. Sitzhocker wieder zueinander, Fersen und Großzehen zusammenpressen, durch den Beckenboden einatmen. Insgesamt 5 x. Wenn Sie sehr steife Hüften oder Knieprobleme haben, können Sie Kissen unter die Knie legen.



Kraftvolle Oberschenkel

6 Fersensitz, Füße lappen über den Polsterrand. Beine so weit grätschen, wie es geht. Beckenboden aktivieren, indem Sie die Sitzhocker zur Mitte ziehen, das rotiert die Oberschenkel leicht nach außen und entlastet die Knie. Scheitelpunkt nach oben ziehen, das Steißbein nach unten. Achtung: Der Rücken ist frei und leicht, das Becken nicht gekippt, sondern nur aufgerichtet. Hände vor der Brust falten. Nur mit der Beckenbodenkraft den Oberkörper leicht heben und senken. Beim ersten Versuch geht's wahrscheinlich höchstens 5 x. Auf 20 steigern. Zum Dehnen: Oberkörper nach hinten biegen, die Hände unter den Schultern am Boden abstützen. Kopf bis Knie in eine pfeilgerade Linie bringen und das Schambein zu den Kniekehlen schieben, bis es in den Oberschenkeln richtig zieht. ▶



Geschmeidige
Gelenke. Für
unbeschwertes
Lustgefühl.



7 Seitenlage. Geben Sie unter die Taille ein kleines Kissen oder Tuch, damit die Wirbelsäule gerade liegt und nicht durchhängt. Beine vor dem Körper angewinkelt. Schultern nach außen-unten entspannen. Die Schultern und die Hüften stehen senkrecht. Sitzhöcker zueinander ziehen. Das obere Bein hüftweit anheben. Wenn Ihnen anfangs die Kraft dafür fehlt, schieben Sie ein Kissen oder einen Ball zwischen die Knie. In dieser Position leicht ins Hohlkreuz, den Beckenboden noch mehr anspannen und die Wirbelsäule von beiden Enden her lang machen: Steiß- und Schambein ziehen nach unten, der Scheitelpunkt nach oben. 10 x wiederholen.

Flexibilität fürs Kreuz



8 A
B

A Vierfüßlerstand. Knie hüftweit auseinander. Rolle oder Kissen unter die Füße. Hände unter den Schultern aufstützen, Finger zeigen zueinander. Sitzhöcker leicht zusammenziehen, das schützt den Rücken. Jetzt ins Hohlkreuz gehen.

B Die Sitzhöcker kräftig zusammenziehen, Steiß- und Schambein nach hinten, den Scheitelpunkt nach vorne dehnen, bis der Rücken tischplattengerade und flach ist. 4 Atemzüge halten. Einatmen, ins Hohlkreuz fallen, ausatmen und lang ziehen. Insgesamt 5 x wiederholen. ▶

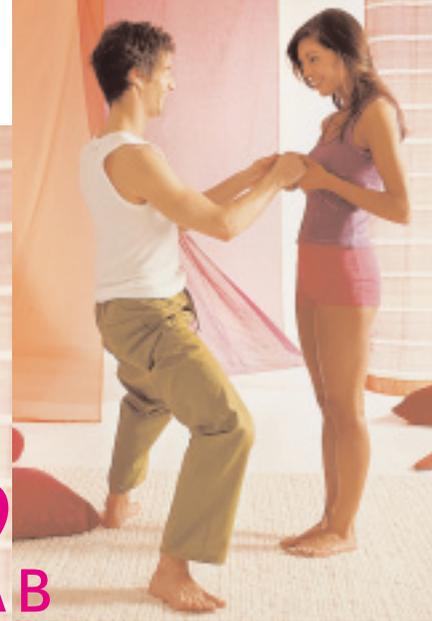
Stabile Biegsamkeit



Kraft in den Lenden



9
A B



Hat Ihr Sexpartner nach vollbrachtem Akt oft Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, also im Kreuz? Da ist er nicht allein, das kennen viele Männer. Aus einem einfachen Grund: Sie schieben das Becken einfach immer nur vor und zurück, schubladenartig. Diese Übung schafft Abhilfe, mit etwas Praxis automatisiert sie sich in der Hektik der Lust. **A** Beine breit, die Knie müssen exakt über dem Mittelfuß stehen. Leicht ins Hohlkreuz, die Sitzhocker kräftig zueinander ziehen. **B** Das Steißbein zuerst nach unten, dann nach vorne-oben schwingen. Es ist eine kleine, konzentrierte Wippbewegung aus dem Beckenboden. So wird das Kreuz bei jeder Bewegung gedehnt, nicht gestaucht. Mann kann sich auch an einem Tür Rahmen festhalten und die Beine nur hüftweit auseinander stellen. Die Übung funktioniert auch in der Rückenlage – wie in Übung 1 beschrieben. ■

ER: HOSE: H&M; T-SHIRT: H&M



Sanfte
Schwingung.
Das macht den
Partner locker.