

DEIN BECKENBODEN – DIE SÄULEN DEINER WELT
TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Die befreite Vagina – Gruppencall 3

BECKENBODEN – KEGELS /1

Achtung: Wenn du Verspannungen und Schmerzpunkte im Eingangsbereich der Vagina hast, löse diese zuerst. Danach kannst du mit dem Aufbau des Muskeltonus im Beckenboden beginnen.

Kein Beckenbodentraining während der Menstruation.

ZIEL: Stärkung des Beckenbodens PLUS erkennen und spüren einzelner Muskelstränge (das kommt mit der Zeit).

Das Beckenbodentraining, nach seinem Erfinder Arnold H. Kegel (1894–1981) auch Kegelübung genannt, dient dazu, die Muskulatur des Beckenbodens zu trainieren. Ich nenne sie im Text kurz Kegels.

Sprich, eine Beckenbodenanspannung ist ein Kegel.

>> Die Stärkung des Beckenbodens und des Beckenkerns wird Frauen empfohlen, die unter Harn- und Stuhlinkontinenz, Beckenorganvorfall, Problemen mit der sexuellen Lust, Hüftschmerzen und Schmerzen im unteren Rücken leiden.

>> Lasse dich bitte von einem Arzt oder Physiotherapeuten untersuchen, wenn du chronische oder anhaltende Beckenschmerzen hat, bevor du ein Trainings zur Stärkung des Beckenbodens.

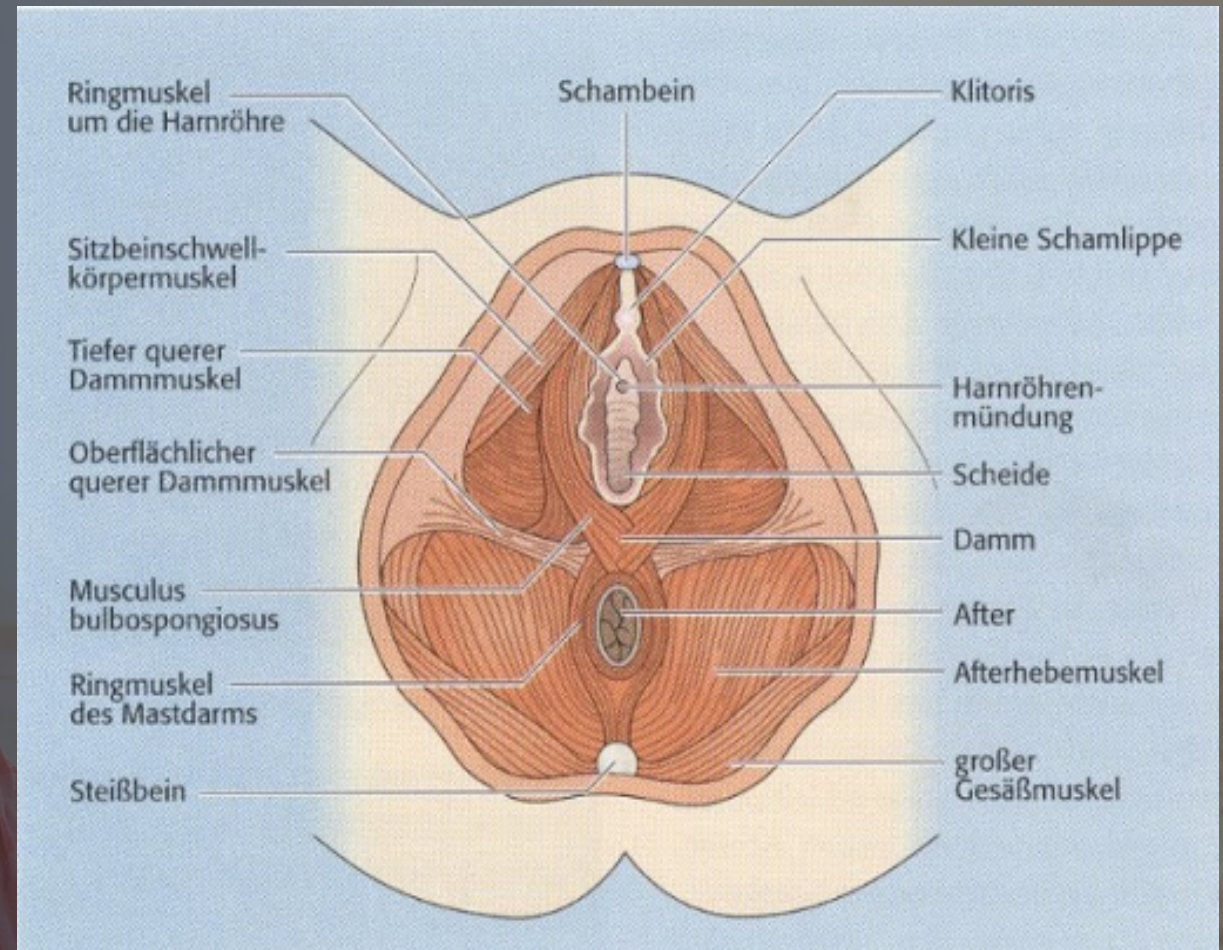
>> Beim Training des Beckenbodens ist es wichtig, nur die Beckenbodenmuskeln ohne Hilfe der Bauch- und Gesäßmuskeln anzuspannen. So vermeidet man, die „falschen“ Muskeln zu trainieren.

BECKENBODEN – KEGELS/2

Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die den Bauchraum und die Beckenorgane von unten abschließt und an seinen Rändern nach oben gebogen ist. Die Muskeln erstrecken sich vom Schambeinknochen bis nach hinten zum Kreuz- und Steißbein, seitlich setzen die Muskeln an beiden Sitzbeinhöckern an. Für den Enddarm, die Harnröhre und Scheide führen Öffnungen durch die Muskelplatte hindurch.

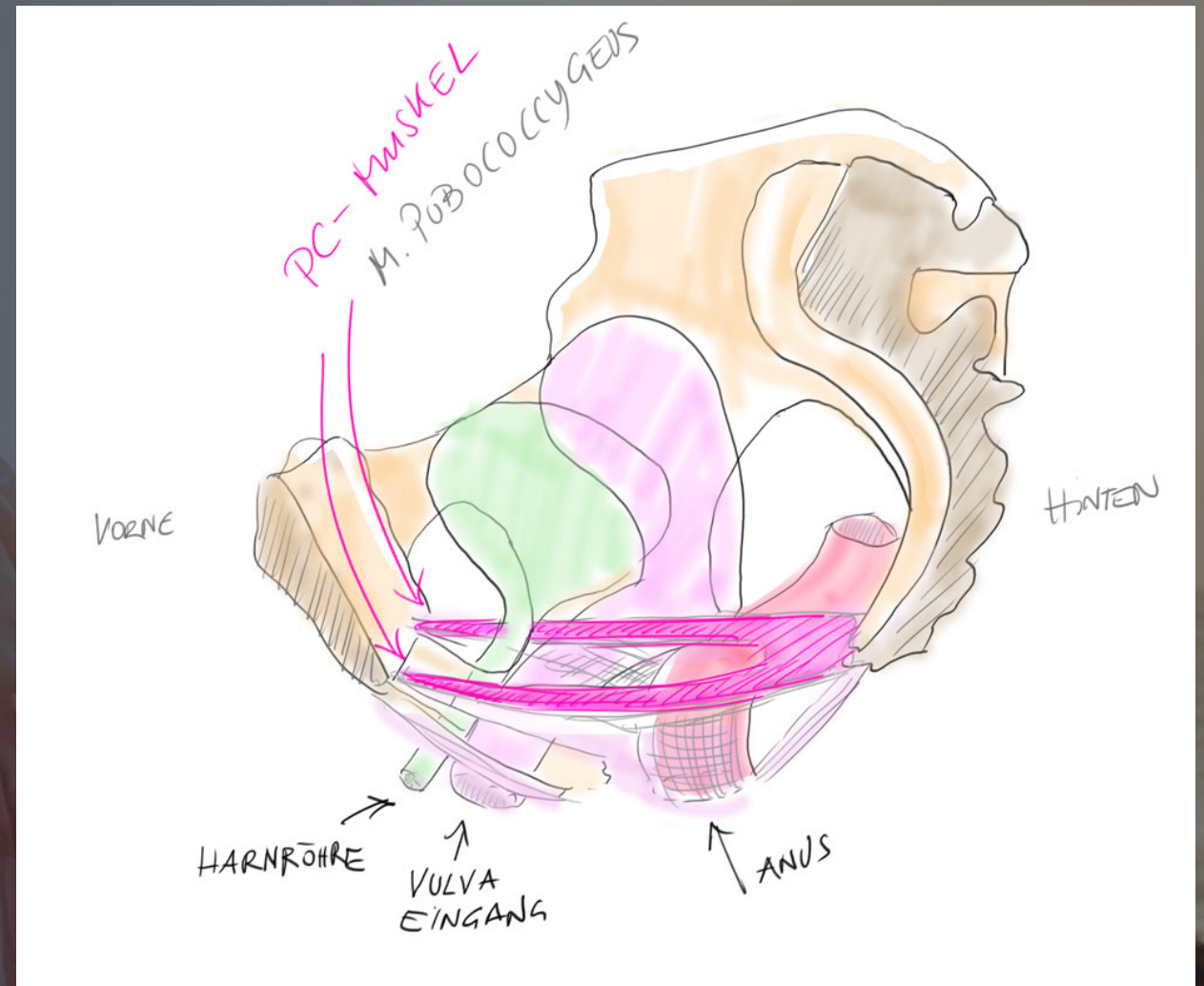
Beim Stuhlgang, Wasserlassen und bei Frauen beim Geschlechtsverkehr und dem Gebären, entspannen sich die Beckenbodenmuskeln. Auch der Damm ist ein Teil des Beckenbodens, er liegt bei Männern zwischen Hodensack und After, bei Frauen zwischen Scheide und After.



BECKENBODEN – KEGELS/2

Welche Aufgaben hat der Beckenboden?

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist wichtig für die Gesundheit, denn er gibt den Bauch- und Beckenorganen Halt, unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After, hält dem hohen Druck stand, der unter anderem beim Husten und Lachen, beim Pressen beim Stuhlgang und bei körperlicher Belastung, beispielsweise beim Heben schwerer Gegenstände entsteht.



BECKENBODEN – KEGELS/3

Ein Beckenbodentraining kann vor allem hilfreich sein bei:

Blasenschwäche

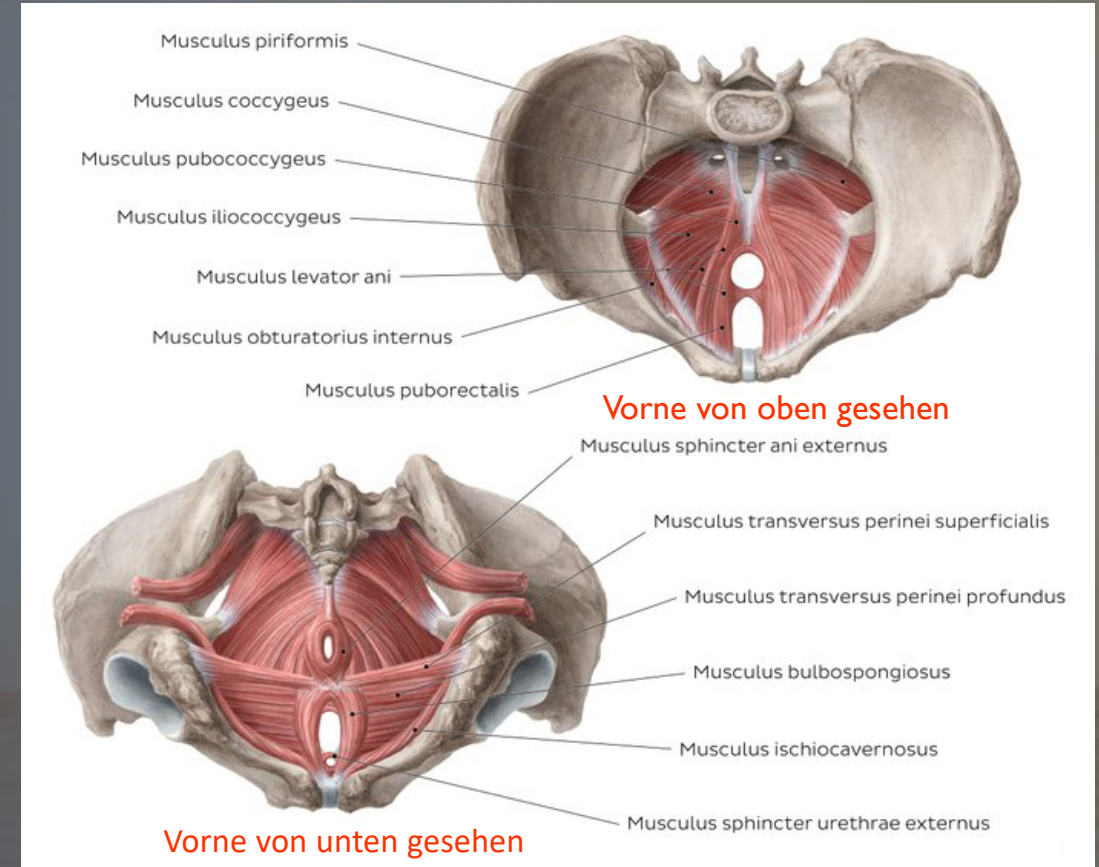
Darmschwäche

Übergewicht

Haltungsschwächen

Bei Frauen: Vor und nach der Geburt, bei Bindegewebschwäche durch Hormonveränderungen in den Wechseljahren, bei Gebärmutterabsenkung, nach Operationen im Beckenbereich

Bei Männern: Nach Operationen an der Prostata, bei Potenzproblemen



BECKENBODEN – KEGELS/4

Husten oder Niesen

Beim Husten oder Niesen erhöht sich plötzlich der Druck im Bauch. Dies kann den Beckenboden bei vornüber gebeugtem Oberkörper belasten. Der Druck ist nicht so hoch, wenn man beim Husten oder Niesen nach oben oder über die Schulter schaut.

Bauchmuskelübungen

Durch Bauchmuskel-Übungen wie Sit-ups wird ein hoher Druck im Bauchraum erzeugt. Dies kann problematisch sein für Menschen mit einer schwachen Blase, schwangere Frauen und für Frauen, die erst vor wenigen Monaten ein Kind bekommen haben.

BECKENBODEN – KEGELS/5

Für den Beckenboden ist die Atemtechnik sehr wichtig, denn Zwerchfell und Beckenboden hängen eng miteinander zusammen:

Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell, sodass die Bauchorgane nach unten gedrückt werden. Der Beckenboden dehnt sich dadurch etwas aus und senkt sich nach unten.

Beim Ausatmen hebt sich das Zwerchfell wieder, die Beckenbodenmuskeln ziehen sich wieder zusammen und der Beckenboden steigt nach oben.

Ohne das Zusammenspiel mit der Atmung und der Bewegung des Zwerchfells können sich die Beckenbodenmuskeln nicht kraftvoll zusammenziehen und wieder ausreichend entspannen.

BECKENBODEN – KEGELS/7

ÜBUNG 1 – DEN BECKENBODEN WAHRNEHMEN

Um den Beckenboden trainieren zu können, ist es daher wichtig, ihn zunächst einmal zu erspüren.

Wenn du den Schließmuskel deiner Harnröhre zusammenkneifst, so als ob du beim Wasserlassen den Urinstrahl willentlich unterbrechen möchtest, spannen sich automatisch auch andere Muskeln an: die Muskeln des Beckenbodens. Diese Übung solltest du aber nicht regelmäßig machen; sie dient nur dazu, ein Gefühl für die Beckenbodenmuskeln zu bekommen.

Eine angespannte Beckenbodenmuskulatur kannst du auch am Damm ertasten. Wenn du dich bequem auf den Rücken legst, können Männer den Damm zwischen Hodensack und After ertasten. Frauen ertasten die Spannung am Damm zwischen Scheide und After. Der Beckenboden wird beispielsweise angespannt, wenn du probierst, den Damm in den Körper zu ziehen.

TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2
Die befreite Vagina – Gruppencall 3

BECKENBODEN – KEGELS/6

ÜBUNG 2 – BECKENBODEN – ATEMÜBUNG

Lege dich bequem auf den Rücken.

Stelle die Beine leicht gegrätscht auf und lege eine Hand locker auf den Bauch.

Atme gleichmäßig aus und ein.

Bei der Einatmung hebt sich die Bauchdecke leicht, beim Ausatmen senkt sich der Bauch wieder.

Stell dir vor, dass dein Bauch von innen mit einem Luftballon ausgekleidet ist:

Beim Einatmen füllt sich der Luftballon mit Luft und weitet sich in alle Richtungen aus, der Beckenboden senkt sich.

Beim Ausatmen entweicht die Luft aus dem Ballon, der Bauch zieht sich zusammen und der Beckenboden hebt sich wieder.

BECKENBODEN – KEGELS/8

ÜBUNG 3 – DIE MUSKELBEWEGUNGEN UNTERSCHIEDEN

Entspannen bedeutet, deine PC-Muskeln in ihren normalen Zustand zurückkehren zu lassen. Du übst keinerlei Druck oder Kraft aus.

1 Anspannen

Um diese Muskelbewegung auszuführen, konzentrierst du dich auf deine Vaginalmuskeln und stellst dir vor, dass du deine Vagina schließt. Zuerst am Eingang und dann immer höher hinauf – nach längerem Training spürst du das Anspannen bis zum Cervix hoch.

Wiederhole am Anfang 3 Mal je 5 Anspannungen, später 3 x 15, dazwischen entspanne und atme.

2 Zusammenziehen

Um die Quetschbewegung auszuführen, konzentrierst du dich auf deinen Beckenboden. Die Muskeln rund um das Perineum. Vergiss nicht zu atmen. Leichter fällt es, wenn du beim Einatmen anspannst.

Wiederhole am Anfang 3 Mal je 5 Anspannungen, später 3 x 15, dazwischen entspanne und atme.

BECKENBODEN – KEGELS/9

3 Ziehen

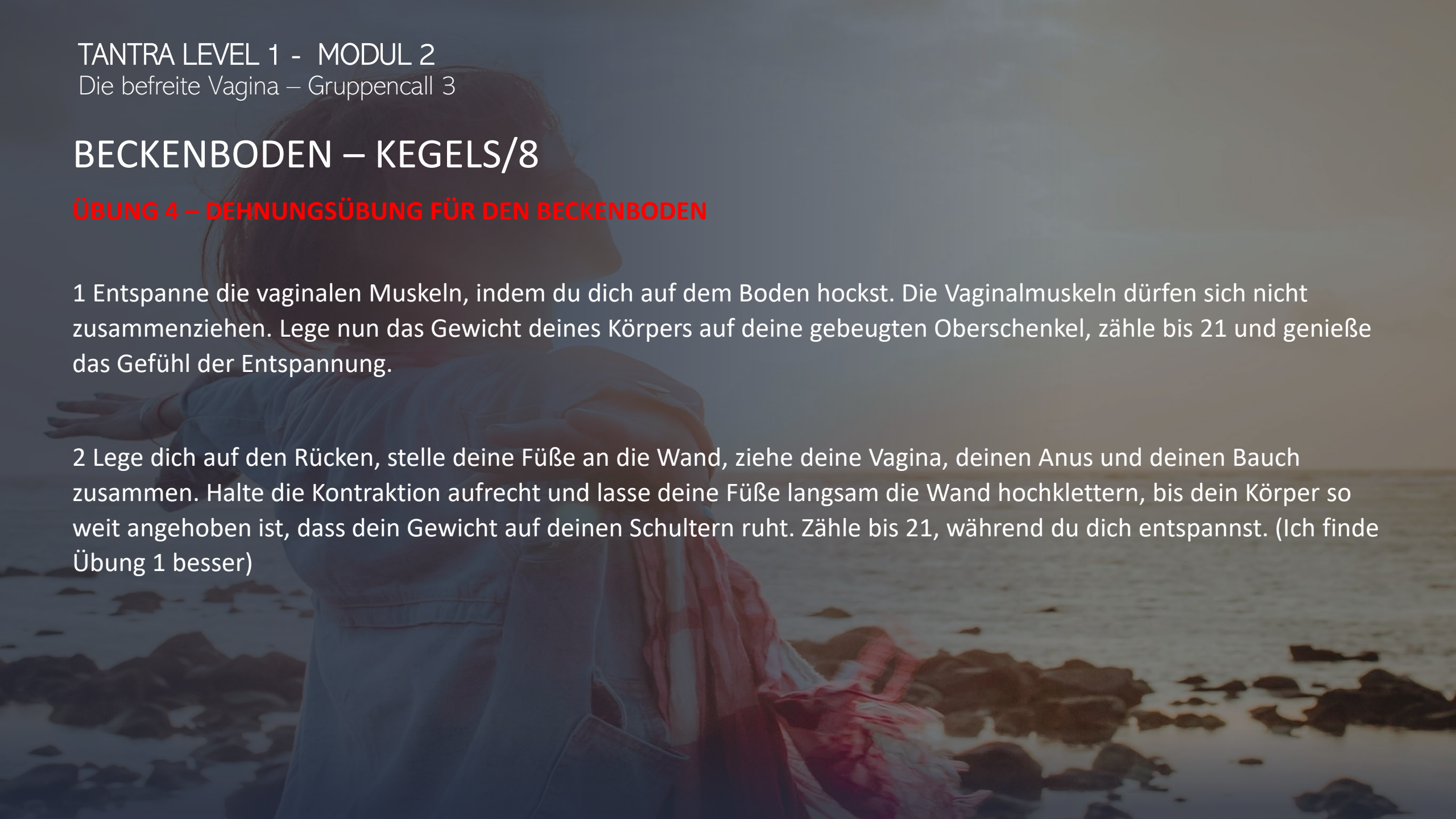
Um eine Zugbewegung auszuführen, konzentriere dich auf die Öffnung der Vagina. Versuche ganz langsam, nur den Eingang des Vaginalbereichs so weit wie möglich zu schließen, und schließlich werden sich die Vaginallippen berühren. Diese Bewegung wird die PC-Muskeln dazu bringen, nach innen zu ziehen.

Wiederhole am Anfang 3 Mal je 5 Anspannungen, später 3 x 15, dazwischen entspanne und atme

4 Drücken

Konzentriere dich auf die Öffnung deines Vaginaleingangs. Versuche, den Eingang weit zu öffnen, indem du deine PC-Muskeln nach außen drückst. Du wirst das gleiche Gefühl wie beim "Pressen" haben. Eine einfache Art und Weise, den PC-Muskel auf diese Weise zu trainieren, ist es, beim nächsten Mal, wenn du Wasser lässt, dieses mit Druck herauszupressen. Unterbreche den Strahl immer wieder, damit du den Unterschied merkst.

Anmerkung: Neuerdings wird öfter geschrieben, dass man diese Übung nicht zu oft machen soll. Für den G- & A-Punkt Orgasmus brauchst du jedoch genau dieses Drücken.



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2
Die befreite Vagina – Gruppencall 3

BECKENBODEN – KEGELS/8

ÜBUNG 4 – DEHNUNGSÜBUNG FÜR DEN BECKENBODEN

1 Entspanne die vaginalen Muskeln, indem du dich auf dem Boden hockst. Die Vaginalmuskeln dürfen sich nicht zusammenziehen. Lege nun das Gewicht deines Körpers auf deine gebeugten Oberschenkel, zähle bis 21 und genieße das Gefühl der Entspannung.

2 Lege dich auf den Rücken, stelle deine Füße an die Wand, ziehe deine Vagina, deinen Anus und deinen Bauch zusammen. Halte die Kontraktion aufrecht und lasse deine Füße langsam die Wand hochklettern, bis dein Körper so weit angehoben ist, dass dein Gewicht auf deinen Schultern ruht. Zähle bis 21, während du dich entspannst. (Ich finde Übung 1 besser)



TANTRA LEVEL 1 - MODUL 2

Gruppencall 1