

Herzlich Willkommen auf deiner Reise zu deiner kraftvollen Mitte. Freue dich auf Wissen und aha Momente über dein Kraftzentrum Beckenboden. Wo ist mein Beckenboden eigentlich? Kann ich sehen was er macht? Kann ich seine Aktivierung halten? Wie stark ist er? Kann ich das spüren? Reagiert er auf mich? Lerne mit folgenden Techniken zur Selbstkontrolle in einem ersten Schritt deinen Beckenboden etwas besser kennen.



**Probiere folgende Techniken aus:**

### **(1) SPIEGELKONTROLLE**

Mache dir zuallererst ein Bild von dir selbst. Dieser Bereich deines Beckens, besteht aus deiner Yoni (tantrischer Begriff für die weiblichen Genitalien Vulva oder Vulvina, Vagina und Gebärmutter) und deinem Beckenboden. Er ist ein Teil von DIR und genauso liebenswert wie alles Andere an dir auch.

- ~ Betrachte dich selbst liebevoll und entdecke verborgene, ganz individuelle Details. Und weißt du was total spannend ist: Keine Vulva, keine inneren oder äußeren Venuslippen gleichen Anderen. Das was du siehst ist wie dein ganz individueller „Fingerabdruck“ deiner Weiblichkeit.
- ~ Hast du dich schon einmal gefragt, wo eigentlich dein Harnröhrenausgang liegt? Man kann ihn (mit etwas Übung) sehen. Versuche es! Er liegt zwischen Klitoris und Vagina.
- ~ Beobachte deine Vulvina während du deinen Beckenboden aktivierst und wieder entspannst. Schnell, langsam, im Liegen und im Stand. Sei jedoch nicht enttäuscht und erwarte keine riesigen, sichtbaren Bewegungen an deiner Vulvina. Man sieht äußerlich relativ wenig von der vorhandenen Kraft - aber, man sieht sie! Bei Anspannung ziehen sich die Öffnungen zusammen und in deinen wundervollen Körper hinein. Diese Aktivität kannst du an Damm und Afterschließmuskel sehen.
- ~ Vielleicht möchtest du deiner Yoni einen Namen geben? Sie ist es wert mehr Beachtung geschenkt zu bekommen und ist so viel mehr als „unten rum“. Oder du nennst sie künftig einfach liebevoll Yoni.

*Weiter geht's auf Seite 2 . . .*

## (2) AFTERSCHLISSMUSKELTEST MIT FINGER UND SPIEGEL

Versuche deinen Afterschließmuskel zu aktivieren, als ob du Winde/einen Pups zurückhalten möchtest.

- ~ Wenn sich dein Afterschließmuskel nicht anspannt, kannst du mit zwei Fingern kurz Druck darauf geben.
- ~ Sollte er sich dann nur kurz anspannen, ist Training angesagt.
- ~ Bei ausbleibender Reaktion kannst du einen Finger kurz einführen, was einen Anspannungsreflex auslöst (Zäpfchenreflex).
- ~ Wurde gar keine Reaktion ausgelöst, solltest du Rücksprache mit einem Arzt halten (z. B. Proktologe).

## (3) TASTKONTROLLE AM DAMM

Lege während der Beckenboden Anspannung zwei Finger leicht auf deinen Damm (Bereich zw. After und Vagina). Du solltest die Aktivität spüren können.

## (4) TASTKONTROLLE AM MUSKULUS TRANSVERSUS

= TIEFLIEGENDER, QUERVERLAUFENDER BAUCHMUSKEL

Lege deine Finger in das Dreieck zwischen Beckenkamm (erhabene Hüftknochen auf beiden Seiten) und deinem Schambein (mit etwas Fingerdruck als knöcherner Kante oberhalb Venushügel und Klitoris tastbar). Bei Beckenbodenaktivierung sollte die Aktivität des m. transversus für dich spürbar sein.

## (5) FINGER-/PARTNERKONTROLLE

Probiere es selbst mit einem Finger oder frage deinen Partner beim Geschlechtsverkehr. Diesen Fingertest macht auch dein Gyn routinemäßig, was dir jedoch nicht für deine Selbsterfahrung weiter hilft.

- ~ Führe ein oder zwei Finger in deine Vagina ein und spanne deinen Beckenboden an. Eine weitere Möglichkeit ist es den Daumen einzuführen. Die übrigen Finger zeigen dabei nach hinten. Du solltest von deinem Beckenboden ausgehend leichten bis stärkeren Druck spüren können.
- ~ Kannst du deinen Beckenboden auch kontrolliert wieder loslassen? Versuche bei dieser Erfahrung deinen Oberkörper möglichst aufrecht zu halten.
- ~ Lasse dir von deinem Partner beim Geschlechtsverkehr Feedback geben.  
Aktiviere deinen Beckenboden.
  - Schiebst du seinen Penis raus machst du etwas falsch.
  - Bist du sehr feucht kann das Spüren etwas schwerer fallen.
  - Machst du alles richtig ist es trotzdem möglich, dass dein Partner nur wenig oder sogar nichts spürt. Sei nicht enttäuscht. Nur weil er nichts spürt, heißt das nicht, dass da auch nichts ist.
  - Reagiert dein Partner eher weniger, so ist das zumindest ein gutes Zeichen, dass du nichts falsch machst und nicht dabei bist ihn wieder rauszuschieben.

### ~ MUSKELTEST (OXFORD-GRADING)

**Vielleicht hilft dir diese Einteilung etwas zur eigenen Einschätzung:**

0 keine wahrnehmbare Kontraktion

1 Flackern

2 Geringe und kurz anhaltende Kontraktion

3 Deutlich wahrnehmbare Kontraktion

4 Kräftige Kontraktion, die einen Moment gehalten werden kann

5 Sehr kräftige Kontraktion, die einige Zeit gehalten werden kann