



LIEBES- MUSKEL

LOSLASSEN. Der Beckenboden hält Blase, Darm und Gebärmutter zusammen – und muss trainiert werden, oder? Doch viele haben einen verspannten Beckenboden, ohne es zu wissen. Wie wir lernen, locker zu lassen – und wie uns das zu mehr Wohlbefinden und lustvollerem Sex verhilft.

TEXT *Susanne Lehrner*
PAPERCUT *Olivia Heller*

Er stützt unsere inneren Organe, stabilisiert die Wirbelsäule, hält dicht und trägt das Gewicht des Babys während einer Schwangerschaft – der Beckenboden erfüllt viele wichtige Aufgaben in unserem Körper. Und: Er ist Teil des weiblichen Orgasmus. Doch ein starker Beckenboden bedeutet nicht gleich lustvollere Empfindungen – warum? Ein angespannter Muskel wird wenig durchblutet, wird mit der Zeit immer tauber und empfindet weniger.

„Idealerweise ist der Beckenboden *wie ein Trampolin* – also elastisch, aber fest.“

Deshalb ist es wichtig, den Beckenboden auch bewusst entspannen zu können. Hélène Menapace ist Osteopathin mit Schwerpunkt Gynäkologie, behandelt den Beckenboden unter anderem auch mithilfe interner ➤

