

Katja Hambrecht

# POWER FÜR DEN BECKENBODEN

Das optimale Training für starke Muskeln, eine  
bessere Körperhaltung und ein erfülltes Liebesleben

**riva**

© 2022 des Titels »Power für den Beckenboden« von Katja Hambrecht (ISBN 978-3-7423-2048-3) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Widmung und Danksagung .....	7
Vorwort .....	9
Einführung – mein Erlebnis .....	12
<b>1 Die Lust am eigenen Körper .....</b>	<b>15</b>
Weibliche Sexualität .....	16
Weibliche Genitalien – so wunderschön! .....	17
Lustvollerer Sex – wie uns (unsere) Hormone beeinflussen .....	18
<b>2 Der Orgasmus – sinnliches Erleben .....</b>	<b>21</b>
Der weibliche Orgasmus – ein Trick der Natur? .....	22
Was ist ein Orgasmus? .....	23
Orgasmusarten – klitoral und vaginal .....	26
Kommen können – Voraussetzungen .....	31
Nicht kommen können – Störungen der Orgasmusfähigkeit .....	38
Kommen lernen: Selbstbefriedigung .....	39
Mit Hilfsmitteln zum Höhepunkt: Vibratoren, Dildos & Co. ....	41
<b>3 Der Beckenboden – Stärke und Energie aus     der Körpermitte .....</b>	<b>43</b>
Der Beckenboden – Anatomie .....	44
Kraft im Rumpf – Kraft im Beckenboden .....	53
Der Beckenboden beim Sex .....	64
Der Beckenboden in anderen Kulturen .....	66
Der Beckenboden in der Schwangerschaft .....	67
Der Beckenboden während der Entbindung .....	69
Der Beckenboden nach der Entbindung .....	71
Störungen in Beckenboden und Urogenitaltrakt .....	73

## 4 Power für den Beckenboden, das Trainingsprogramm 81

Vorbereitung .....	82
Übungsübersicht .....	86
Die Aufwärmphase – das Warm-up .....	88
Ganzkörperstabilisation aus dem Unterarmstütz – sensationell wirkungsvoll!	102
Ganzkörperstabilisation aus dem Liegestütz .....	108
Ganzkörperstabilisation aus dem Seitstütz .....	112
Workout für das Gesäß .....	116
Workout für die Beine .....	133
Workout für den Bauch .....	142
Dehnen – smooth moves! .....	158
Trainingspläne .....	168
Trainingsprogramm smooth für frisch gebackene Mütter .....	176

## 5 Pilates, Yoga, Laufen & Co. – der richtige Sport für den Beckenboden ..... 187

Fitnessstraining – der Beckenboden trainiert mit! .....	188
Coregasm .....	194

## 6 Beckenboden und Sex – lustvolle Energie ..... 199

Das Wechselspiel zwischen An- und Entspannung .....	200
Sex – weil Sie es möchten! .....	201
Lust .....	203
Tipps für ein erfülltes Sexualleben .....	205
Wünsche & Verlangen .....	208
Wie unsere (innere) Haltung unsere Sexualität beeinflusst .....	210
Selbstbewusst und aufrecht durchs Leben gehen .....	212
Selbst bestimmen: Do what you love – love what you do .....	214
Positive Ziele und Werte .....	215
Das komplette Workout auf einen Blick .....	221
Die Autorin .....	235
Literaturverzeichnis .....	236
Bildnachweis .....	237