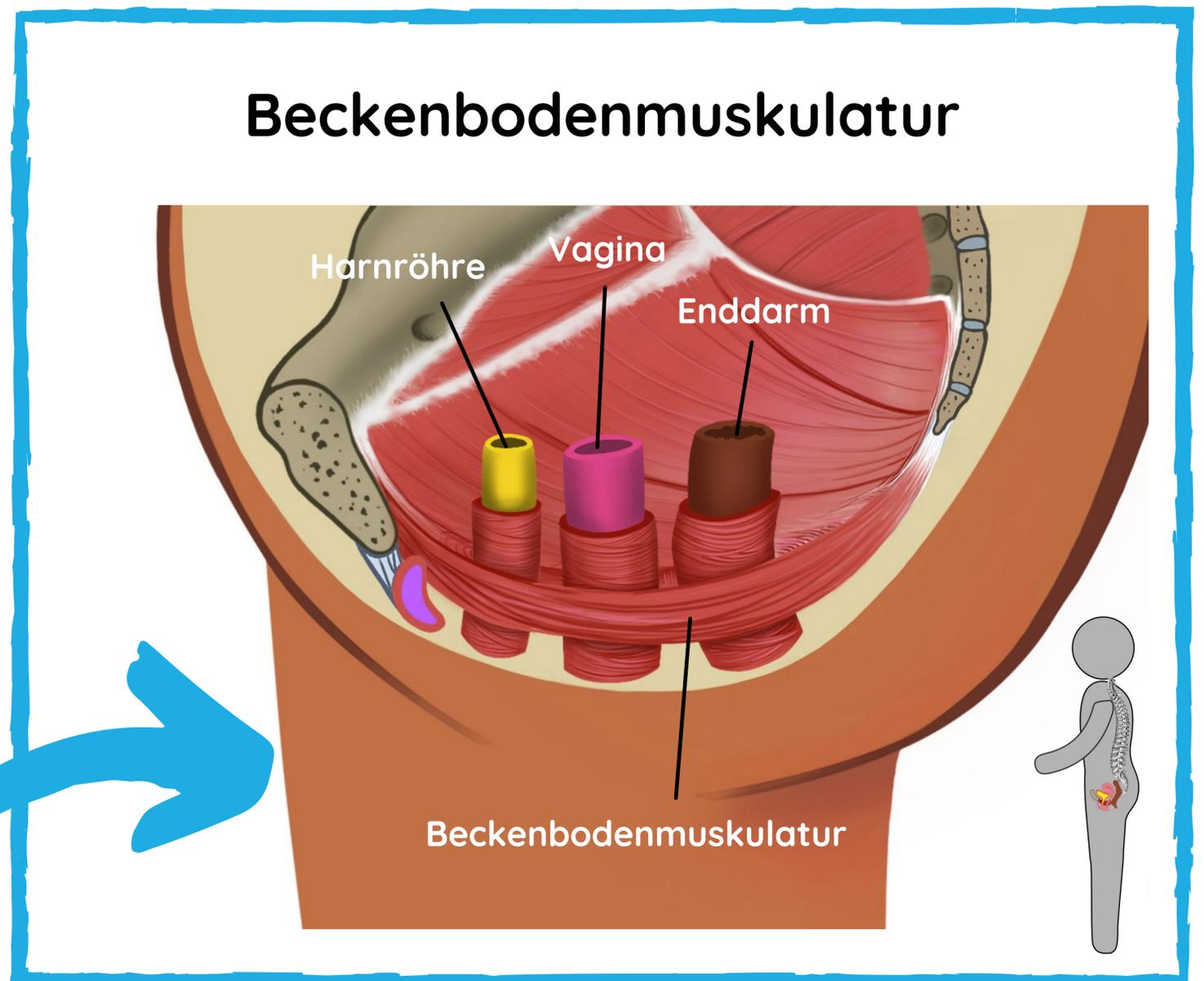


Die Anatomie des Beckens

Die
Beckenbodenmuskeln
umschließen jeden der
3 Ausgänge wie eine
große Umarmung

Siehst Du auf diesem Bild,
wie jeder Ausgang von
den Beckenbodenmuskeln
umschlossen wird?



- ✓ Diese Muskeln helfen dabei Kontrolle über die Ausgänge zu haben. Sie müssen im richtigen Moment, das Richtige tun.
- ✓ Sie müssen loslassen und sich entspannen, damit Sex nicht weh tut. Sie müssen sich auch entspannen, wenn die Blase und/ oder der Darm entleert werden sollen, also Urin, bzw. Stuhl ausgeschieden werden soll.
- ✓ Bei einem Orgasmus spannen sie sich rhythmisch an. Sie helfen mit Spannung und Empfindung beim Sex. Sie müssen sich auch anspannen um Urin und Stuhl zu halten, bis es Zeit ist Blase und Darm zu entleeren.