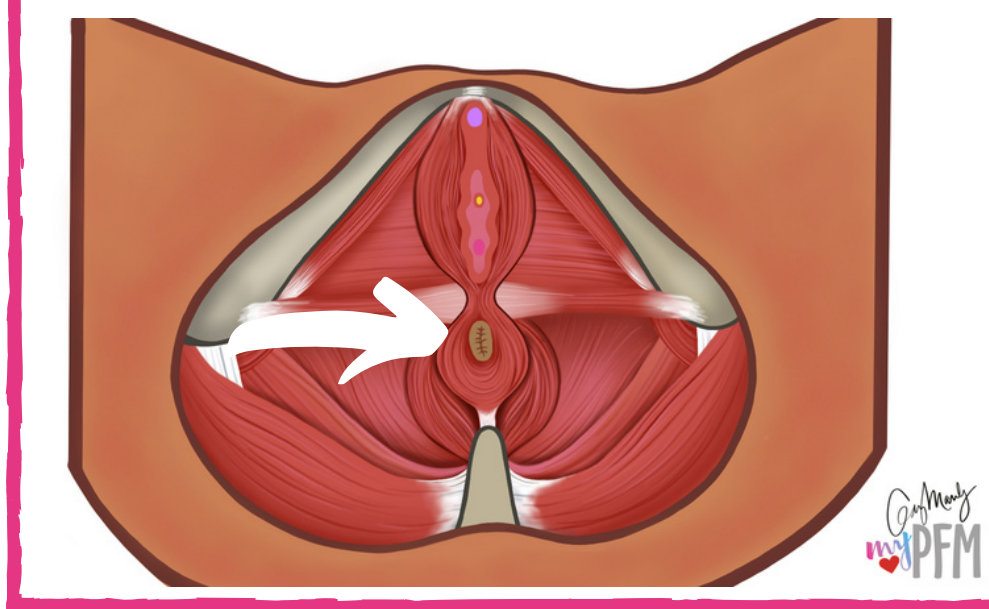


Beckenanatomie

Kontraktion der weiblichen Muskulatur von unten betrachtet



- ✓ Stell dir vor, du schaust jetzt von unten in das Becken.
- ✓ Viele Leute denken, dass es nur einen "Kegel"-Muskel gibt, aber das stimmt nicht. Je nach Zählweise gibt es 17 Beckenbodenmuskeln!
- ✓ Es gibt mehrere Muskelschichten und viele Muskeln bilden jede Schicht.
- ✓ Sie dehnen sich von vorne nach hinten und von Seite zu Seite. Sie sind buchstäblich "der Boden" des Beckens!
- ✓ Die Beckenbodenmuskulatur spielt eine wichtige Rolle bei der SEXUELLEN ZUFRIEDENHEIT. Denk daran, dass sich beim weiblichen Becken die Beckenbodenmuskeln um die Öffnung der Vagina wickeln und die unteren Wände des Vaginalkanals umarmen. Sie sorgen für Tonus und Empfindung beim Vaginalverkehr.