

WELLNESS FÜR DEN BECKENBODEN

Special! Beckenboden in der Partnerschaft

Der Beckenboden hat einen starken Einfluss auf unser sexuelles Erleben. Mit ein paar einfachen Übungen kannst Du lernen, aus dieser Quelle erotische Kraft zu schöpfen und Deine Weiblichkeit deutlich zu bereichern.

Bitte Deinen Partner, sich bei der Penetration nur sehr langsam zu bewegen und zwischendurch ganz still in Dir zu sein. Öffne dabei Deinen Beckenboden durch die Atemübung. Umschliesse seinen Penis mit Deinem PC-Muskel. Versuche, seinen Penis in Dich einzusaugen (Daisy-Übung)

Bitte Deinen Partner, seinen eigenen Beckenboden so anzuspannen, dass sich sein Penis bewegt. Das kann er für sich alleine üben, indem er ein Tuch auf seinen erigierten Penis legt. Nun spannt er den Beckenboden so an, dass der Penis zu wippen beginnt. So trainiert er seinen „Potenzmuskel“.

Spürt, wie Euch ruhige und tiefe Bewegungen und Atemzüge stimulieren. Genießt die gemeinsame Zeit und experimentiert mit dem Erlernten!

Meine Empfehlungen, Hinweise und Anregungen können und sollen keinen Ersatz für kompetenten Rat durch medizinisches Fachpersonal darstellen. Bei Krankheiten, Beschwerden und Unsicherheiten wende Dich vor dem Start des Trainingsprogramms zunächst an einen Arzt.



Foto: rido/shutterstock.com



Foto: Sophie Engel

SOPHIE ENGEL

Besuche meine Webseite
www.beckenbodenkugeln.de