

Katja Hambrecht

Train hard love tight

Das Beckenboden-Workout
für fantastischen Sex



riva

Das Titels »Train hard - love tight« [978-3-86883-920-3]
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INHALT

Widmung und Danksagung	7
Vorwort	9
Einführung – mein Erlebnis	12
1 Die Lust am eigenen Körper	15
Weibliche Sexualität	16
Weibliche Genitalien – so wunderschön!	17
Lustvollerer Sex – wie uns (unsere) Hormone beeinflussen	18
2 Der Orgasmus – sinnliches Erleben	21
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
3 Der Beckenboden – Stärke und Energie aus der Körpermitte	43
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 Train hard – love tight, 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
Train hard – love tight, 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 Sexualeben	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