

Bækkenbundstræning.

Bækkenbunden er ikke en muskel, som man umiddelbart får øje på, som overarmsmusklerne eller lårenes muskler. Derudover er den placeret i umiddelbar nærhed af kønsorganerne og kroppens åbninger for urin og afføring, hvilket sikkert er medvirkende årsag til, at det heller ikke er en muskel, som vi sædvanligvis har lyst til at tale så meget om.

Som regel begynder vi først at beskæftige os med bækkenbunden, når den ikke fungerer så godt. Men der kan faktisk være positive sidegevinster ved at blive mere bevidst om bækkenbunden. I forbindelse med seksualiteten er det at overgive sig til kroppen, at tillade åndedrættet at flyde frit elementer som øger sansningen og nydelsen. I den proces, som det kan være at opnå kontakt med bækkenbunden, er det vigtigt at lære at mærke forskel på at spænde og slappe af i bækkenbunden, i ballerne, lårene og maven. Nogen mennesker er kronisk spændte i deres muskler. Det er en læreproces og en stor oplevelse at finde ud af, at det er muligt at slappe af, for det er jo ganske ubevidst, at man spænder. Således er det heller ikke så enkelt bare at beslutte sig for at slappe af. "Bindeleddet" mellem det bevidste og det ubevidste er åndedrættet. Via åndedrættet kan Du guide opmærksomhed til kronisk spændte muskler. Ved at forestille Dig, at Du ånder ud til disse muskler, slapper de stille og roligt af og efterhånden bliver det muligt bevidst at spænde op og slappe af. Når det lykkes, kan den nye sansning af kroppen også gøre det seksuelle samvær mere intenst.