

Wahrnehmungsübung Becken und Beckenboden

Spüren Sie hinten am Becken das Kreuzbein und, wenn Sie seitlich weiter dem Knochen entlang nach vorne gehen, den Darmbeinkamm, der vorne mit dem Darmbeinstachel endet. Von der Symphyse oberhalb der äusseren Genitalien ausgehend spüren Sie beidseitig die beiden Schambeinäste, die bis zu den Sitzhöckern führen. Auf diesen sitzen Sie üblicherweise.

Sie können die äussere Muskelschicht wahrnehmen, indem Sie sich vorstellen, gebläht zu sein und den Wind zurückhalten zu wollen. Gesäss-, Bauch- und Oberschenkelmuskeln sollen dabei entspannt sein. Frauen können sich vorstellen, dass am Tampon gezogen wird und Sie versuchen ihn zurückzuhalten. Männer denken daran, wie Sie die letzten Tropfen Urin auspressen.

Die mittlere Muskelschicht fühlen Sie, wenn Sie den Harnstrahl auf der Toilette unterbrechen wollen. Zur Erforschung der tiefen Muskelschicht setzen Sie sich auf Ihre Hand. Halten Sie die Spitze des Mittelfingers beim After und den Handballen beim Schambein. Lassen Sie den Beckenboden in die Hand sinken. Nun versuchen Sie, den Beckenboden von der Hand weg in sich hineinzuziehen. Fühlen Sie eine leichte Entlastung? Falls nicht, husten Sie. Spüren Sie, wie Ihre Öffnungen im Beckenboden sich verhalten? Die Gesässmuskulatur soll dabei möglichst entspannt bleiben.