aus: Liesner, Mein Beckenbodenbuch (ISBN 9783432120812) © 2025 TRIAS Verlag

# Glücksgeheimnis Beckenboden

Erkunden Sie zunächst Ihren Beckenboden. Lernen Sie, ihn richtig wahrzunehmen, und machen Sie sich mit seinen Funktionen vertraut. Viel Vergnügen auf der kleinen Entdeckungstour, bei der Sie sich kennenlernen dürfen!

aus: Liesner, Mein Beckenbodenbuch (ISBN 9783432120812) © 2025 TRIAS Verlag

# Ein gesunder Beckenboden – ein Stück Lebensqualität

Für viele von uns ist der Beckenboden ein »weißer Fleck auf der Landkarte«. Das mag noch gehen, wenn alles im Lot ist, aber wenn – aus welchen Gründen auch immer – der Beckenboden streikt, haben wir ein ziemliches Problem.

Wenn es um das Thema Beckenboden geht, wissen viele, dass er irgendwie wichtig ist. Da hört es aber oft schon auf.

## Eine stabile Basis

Solange alles in Ordnung ist, machen sich wohl die wenigsten Gedanken über ihren Beckenboden. Aber spätestens wenn Probleme auftreten, merken die meisten Frauen, dass es mit »Kneifen Sie da unten mal zu« und »Fahren Sie mit dem Fahrstuhl hoch und runter« und ähnlichen beherzten Ratschlägen eben nicht getan ist. Wir kräftigen die Oberarmrückseiten und straffen unsere Halsmuskulatur, um einem Doppelkinn entgegenzuwirken, aber die wirklich kraftgebende Muskulatur lassen wir links liegen. Dabei ermöglicht uns die Entdeckung dieser wenig bekannten Körperzone viel:

- Die Organe bekommen ihren Halt zurück und im besten Fall bekommen auch Sie das Gefühl, getragen zu werden.
- Die Haltung verbessert sich, wenn die Basis stimmt.
- Rückenschmerzen verschwinden, wenn die Partner Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln wieder zusammenarbeiten.
- Der Beckenboden ist ein Energietank und ein Kraftzentrum für Körper und Seele.
- Die Sexualität verbessert sich: Die Durchblutung wird gesteigert und die Empfindsamkeit steigt dadurch, dass die Nervenbahnen geschult werden – kräftige Muskeln empfinden mehr und lassen mehr empfinden.
- Eine Blasenschwäche oder Reizblase verbessert sich.
- Bauchschmerzen und Verstopfung lassen nach und Winde (und Stuhl) können wieder gehalten werden.
- Und nebenbei bekommen Sie durch das Erwecken Ihrer Tiefenmuskulatur und mit dem damit verbundenen Bodystyling-Programm (Seite 74) der anderen wichtigen Muskeln noch eine knackige Silhouette.

Muskeln können das ganze Leben lang wieder kräftig werden – egal wann Sie mit dem Training beginnen! Ganz nach dem englischen Sprichwort: Use it or lose it! Gebrauch es oder verlier es!

aus: Liesner, Mein Beckenbodenbuch (ISBN 9783432120812) © 2025 TRIAS Verlag

Dieses Buch ist für Frauen in jeder Lebensphase gedacht, die

- prophylaktisch etwas für ihren Beckenboden tun wollen.
- schwanger sind und ihren Beckenboden vor der Geburt schon einmal kennenlernen wollen.
- geboren haben und nun nach der Entbindung oder einem Kaiserschnitt wieder richtig fit werden möchten – unter besonderer Berücksichtigung des Beckenbodens.
- geboren haben und seitdem ihren Beckenboden nicht wieder richtig in den Griff bekommen haben, was sich in vielerlei Hinsicht auswirken kann (Probleme mit dem Halten von Urin/Wind/Stuhl, tiefe Kreuzschmerzen, Druck im Unterbauch, das Gefühl durchzuhängen, ein Fremdkörpergefühl zwischen den Beinen, das Gefühl einer fehlenden inneren Mitte, ein vermindertes Empfinden in der Sexualität). Diese Erscheinungen können direkt nach einer Geburt, Monate später, aber eben auch erst nach sehr vielen Jahren auftreten.
- nicht geboren haben, aber trotzdem Probleme mit ihrem Beckenboden haben: beispielsweise einen Beckenbodenspasmus oder einen schwachen Beckenboden, verursacht durch einen chronischen Husten, einen unerfüllten Kinderwunsch (»trauriger Beckenboden«) oder eine Bindegewebsschwäche.
- Probleme in der Sexualität haben (z. B. zu enge/zu weiche Vagina, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Gefühllosigkeit, Lustlosigkeit).
- Schmerzen im Beckenboden haben. Diese Schmerzen können vielfältiger Natur sein. Vom chronischen Unterbauchschmerz bis zum Brennen in oder außerhalb der Vagina etc.
- in den Wechseljahren sind, da die Beckenbodenmuskulatur in dieser Zeit besonders abbaut.

## Das besondere Beckenboden-Programm

Das Besondere an diesem Buch ist, dass Sie selbst durch einen praktischen Test samt Testbogen Ihre Muskulatur beurteilen werden. Dadurch können Sie Ihr Training individuell auf Ihren Befund abstimmen: Wenn Sie beim Testen Ihres Beckenbodens eine Schwäche feststellen, können Sie sich aus den Übungen ein individuelles zwölfwöchiges Trainingsprogramm zusammenstellen und nach den zwölf Wochen (ganz Fleißige und Neugierige auch schon mal nach acht Wochen) noch einmal testen, wie kräftig Ihr Beckenboden schon ist. In drei Schritten zu einem neuen Lebensgefühl:

### Schritt 1: Den Beckenboden entdecken

- Zum Kennenlernen: Organe, Knochen, Muskeln (Seite 14)
- Die Funktionen des Beckenbodens (Seite 22)
- Kontinenz verstehen (Seite 24)
- Zwei Selbsttests: Wie fit ist Ihr Beckenboden (Seite 30)?

### Schritt 2: Übungsprogramm für 12 Wochen

- Übungen zur Wahrnehmung des Beckenbodens (Seite 44)
- Übungen zur Kräftigung der langsamen Muskelfasern (Seite 54)
- Übungen zur Kräftigung der schnellen Muskelfasern (Seite 70)
- Übungen für die Tiefenmuskulatur – Bodystyling (Seite 74) und Dehnung (Seite 88)

aus: Liesner, Mein Beckenbodenbuch (ISBN 9783432120812) © 2025 TRIAS Verlag

**Schritt 3: Beckenbodenbewusst leben**

- Entlastung und Entspannung (Seite 98)
- Richtige Ernährung (Seite 100), WC-Verhalten (Seite 100)
- Beckenboden und Sport (Seite 106)
- Beckenboden und Sex (Seite 110)
- Wellness für den Beckenboden (Seite 118)
- Der Beckenboden im Laufe des Lebens (Seite 120)
- Die wichtigsten Fragen aus meiner Praxis (Seite 130)

## Jeden 2. Tag drei Beckenbodenübungen

Die Beckenbodenübungen in diesem Buch sind entsprechend den verschiedenen Muskelfasern, die wir durch das Training ansprechen wollen, in drei unterschiedlichen Farben eingeteilt. Das Prinzip meines Trainings ist ganz einfach:

- Wer keinen Test machen möchte, kann direkt mit den Übungen loslegen. Suchen Sie sich zu Beginn eine blaue, orange und grüne Übung aus. Üben Sie diese drei Übungen, bis sie Ihnen vertraut sind, und wechseln Sie dann zu drei neuen Übungen. So besteht das Trainingsprogramm an jedem 2. Tag also aus mindestens drei Beckenbodenübungen (10 bis 30 Minuten): Hinzu kommen täglich die Tagespflichtübung Kontrollhand (Seite 77) für die Tiefenmuskulatur.

Zusätzlich sollten Sie an (mindestens) drei Tagen in der Woche 15 Minuten die umgebenden Muskeln mit Einbeziehung der Tiefenmuskulatur im Bodystylingprogramm (Seite 74) trainieren.

- Wer einen Test gemacht hat, kann sich dann individuell auf seinen Beckenboden zugeschnitten die richtigen Übungen heraussuchen. Doch fest steht: Schon nach dem Lesen dieses Buches und dem Beschäftigen mit dieser sonst so wenig zugänglichen Körperzone wird Ihr Beckenboden (wieder) zu Ihrem Alltag dazugehören!

### Jede Fünfte leidet unter Inkontinenz

Jede fünfte Frau über 25 Jahren ist laut einer Studie der Women's Health Coalition (WHC) von einer Harninkontinenz betroffen – egal, ob sie geboren hat oder nicht. Nur die Hälfte dieser Frauen hat darüber mit ihrem Arzt gesprochen! Frauen, die nicht geboren hatten, werden auch nicht von einer Beckenbodenschwäche verschont: Bei einer Untersuchung von 149 Nonnen (Durchschnittsalter 68 Jahre) in den USA waren 50 Prozent von einer Harninkontinenz betroffen.

Wenn Ihnen für das 12-Wochen-Programm noch der richtige Zeitpunkt fehlt oder Sie Ihren Beckenboden nur zwischendurch mal auffrischen wollen, suchen Sie sich einfach die Übungen heraus, die Ihnen gefallen – am besten eine Übung aus jeder Farbe.

**Achtung:** Selbstverständlich kann und soll dieses Buch keine Beckenbodenarbeit bei einer Physiotherapeutin ersetzen. Im Gegenteil: Nehmen Sie qualifizierte Hilfe an, wenn Sie erkennen, dass Sie allein nicht weiterkommen, Adressen hierzu finden Sie im Anhang dieses Buches (Seite 140). Viele Patientinnen, die zu mir in die Praxis kommen, haben viel Zeit vergeudet, indem sie sich nicht getraut haben, ihre Ärztin anzusprechen oder auch wirklich gleich zu einer »richtig« ausgebildeten Physiotherapeutin zu gehen. »Richtig« ausgebildet bedeutet, dass die Physiotherapeutin Sie vaginal und/oder anorektal untersucht, damit Sie eine individuelle befundbezogene Behandlung bekommen. Und wenn Sie dann noch genauer wissen, wo Ihr Problem ist, können Sie wunderbar mit meinem Buch weiterüben.

aus: Liesner, Mein Beckenbodenbuch (ISBN 9783432120812) © 2025 TRIAS Verlag

**Zwölf Wochen, die wirksam helfen:**
Sie benötigen verhältnismäßig wenig, um nach 12 Wochen einen Erfolg zu spüren:

- einen Teppich/Matte, auf dem/der Sie üben können
- einen Hocker oder harten Stuhl
- ein Handtuch
- wenn möglich einen Pezziball oder ein Ballkissen. Der Pezziball kostet heutzutage immer weniger und ist des Öfteren sogar beim Discounter schon für 5 Euro zu haben (der Balkon oder die Dusche/Badewanne eignen sich bei wenig Platz zum Unterbringen)
- eine sehr bequeme, weiche Hose
- evtl. einen Luftballon

Doch am allerwichtigsten: Sie benötigen jeden Tag 5 bis 25 Minuten Zeit! Und: Der Erfolg steht auf zwei Beinen: dem konsequent ausgeführten Trainingsprogramm und der Umstellung auf ein beckenbodenfreundliches Verhalten im Alltag (Seite 102).

Sie sehen unten in zwei beispielhaften Tabellen, wie Sie Ihren Trainingsplan gestalten können: In Tabelle 1 üben Sie an jedem Tag 20 – 25 Minuten und in Tabelle 2 haben Sie am Sonntag frei, da nur die kleine Kontrollhandübung ansteht, die Sie schnell mal im Sitzen oder Stehen zwischendurch machen können … Der Zeitaufwand hält sich also in überschaubaren Grenzen, selbst wenn Sie so vorbildlich üben, wie ich mir das als Beckenbodentherapeutin vorstelle:

## Ein beispielhaftes Trainingsprogramm

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| KH 5 min (= Kontrollhand) | KH 5 min | KH 5 min | KH 5 min | KH 5 min | KH 5 min | KH 5 min |
| BB 20 min (= Beckenbodenübungen) | × | BB 20 min | × | BB 20 min | × | BB 20 min |
| × | BS (= Bodystyling) 15 min | × | BS 15 min | × | BS 15 min | × |
| insgesamt 25 min | insgesamt 20 min | insgesamt 25 min | insgesamt 20 min | insgesamt 25 min | insgesamt 20 min | insgesamt 25 min |

## Ein beispielhaftes Trainingsprogramm

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| KH 5 min | KH 5 min | KH 5 min | KH 5 min | KH 5 min | KH 5 min | KH 5 min |
| × | BB 20 min | × | BB 20 min | × | BB 20 min | × |
| BS 15 min | × | BS 15 min | × | BS 15 min | × | × |
| insgesamt 20 min | insgesamt 25 min | insgesamt 20 min | insgesamt 25 min | insgesamt 20 min | insgesamt 25 min | fast frei: 5 min |

aus: Liesner, Mein Beckenbodenbuch (ISBN 9783432120812) © 2025 TRIAS Verlag

# Den Beckenboden entdecken

Damit Sie die Übungen richtig ausführen können, sollten Sie wissen, wo sich in Ihrem Körper der Beckenboden überhaupt befindet und wie er aufgebaut ist. Zusätzlich sollten Sie die Muskelschichten zunächst einmal wahrnehmen.

Hier möchte ich Ihnen kurz und knapp, praktisch für den »Hausgebrauch«, die Lage der Organe, Knochen und Muskeln erklären. Nehmen Sie sich die Zeit und machen Sie sich mit diesen Teilen Ihres Körpers vertraut. Denn, um die Übungen korrekt durchführen zu können, ist es wichtig, seinen Körper zu kennen. Wenn das Thema Sie interessiert und Sie mehr Informationen benötigen, sollten Sie sich ein gutes Anatomiebuch zulegen oder ausleihen. Empfehlenswerte Bücher finden Sie in der Literaturliste im Anhang (Seite 140).

### Tipp:

Wunderbar, zum Beispiel bei Verstopfung, wirkt eine Darmmassage. Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände auf den Anfang Ihres aufsteigenden Dickdarms, also den rechten unteren Anteil des Schlauches. Beim Ausatmen geben Sie Druck mit den Fingern nach unten in die Tiefe und schieben dabei den Darm ein kleines bisschen nach oben (kopfwärts), beim Einatmen lassen Sie los. Beim nächsten Ausatmen wandern Sie einige Zentimeter höher und rücken dann wieder in die Tiefe. Das machen Sie so weiter, bis Sie fast bei den Rippen angekommen sind. Dann geht's quer unter den Rippenbögen weiter und auf der linken Seite von oben wieder hinunter.

## Organe

Im Becken sind für einen Laien nur die gefüllte Blase und der Dickdarm fühlbar. Die Harnblase können Sie fühlen, indem Sie die obere Kante Ihres Charmebeines ertasten und bei entspannter Muskulatur direkt dort in die Tiefe der Bauchwand hineinbohren. Dieses Bohren löst im Zweifelsfall gleich einen Harndrang aus. Auf dem Dach der Blase liegt übrigens die Gebärmutter, die sich mit zunehmender Füllung der Blase nach oben verschiebt.

Die Blase und die Harnröhre sind im Bauchraum über verschiedene Bän-

aus: Liesner, Mein Beckenbodenbuch (ISBN 9783432120812) © 2025 TRIAS Verlag

der fixiert. Den aufsteigenden Teil des Dickdarms rechts und den absteigenden Teil des Dickdarms links spüren Sie, wenn Sie die Hände auf die Taille setzen und mit den Fingerspitzen in der Tiefe suchen. Dort spüren Sie eine Art Fahrradschlauch, der von oben nach unten läuft.

Bei Verstopfung oder Blähungen legen Sie Ihre Hände rechts und links auf den Schlauch. Atmen Sie 10× dahin ein und aus.

## Knochen

Das Becken verbindet den Rumpf mit den Beinen und sieht aus wie eine Schale. Es besteht aus den beiden Hüftbeinknochen, die hinten aus den großen Darmbeinschaufeln, nach unten hin aus den Sitzknochen und nach vorne aus den Charmebeinknochen gebildet werden. Diese verbinden sich mit Knorpel überzogen zur Charmebeinfuge. Diese knöcherne Konstruktion heißt Beckenring und trägt unsere inneren Organe sowie die ganze Last des Körpers, die von oben kommt. Nach unten hin ist unsere knöcherne Beckenschale offen. Eigentlich verständlich, dass sie kräftige Muskeln braucht, die ihr die Tragearbeit ermöglichen!

### Lernen Sie die Knochenschale kennen

Fühlen Sie nun die Knochen nach. Sie können dies im Sitzen oder im Stehen machen, möglichst nur mit einer Unterhose bekleidet.

**Begrenzung zur Seite und nach hinten** Wenn Sie mit beiden Händen seitlich an Ihren beiden Taillenseiten hinunterstreichen, bleiben Sie auf Ihren Beckenkämmen hängen. Rechts und links befindet sich jeweils eine große Beckenschaufel, auf der Sie hinten die große Gesäßmuskulatur unter mehr oder weniger Unterhautfettgewebe spüren. Legen Sie eine Hand seitlich auf den Po und lassen Sie sie dort liegen. Währenddessen tasten Sie mit dem Mittelfinger der anderen Hand Ihre Wirbelsäule hinunter. Die Knubbel, die Sie spüren, sind die Dornfortsätze.

### Schluss mit der Scham!

Ich habe in diesem Buch das Wort Schambein durch das Wort »Charmebein« ersetzt, da ich mir wünsche, dass wir als Gesellschaft die Vorstellung hinter uns lassen, der Genitalbereich sei etwas, wofür wir Frauen uns schämen müssen. Veränderungen können auch durch sprachlichen Wandel angestoßen werden.

Tasten Sie weiter nach unten, so gelangen Sie zu Ihrem Kreuzbein. Es bildet den breiten Abschluss der Wirbelsäule, der wunderbar von den beiden Beckenschaufeln eingefasst wird – wie ein Elefantenkopf von seinen breiten Elefantenohren. Kreuzbein und Beckenschaufeln sind nur durch Bänder und Muskeln miteinander verbunden. In diesem Bereich kommt es häufig zu Schmerzen, Müdigkeitsgefühl und Gelenkblockierungen. Auslösende Faktoren können Muskelschwächen, -verkürzungen oder -dysbalancen sowie hormonelle Auflockerungen (z. B. durch Schwangerschaft oder Menstruation) sein. Im Spiegel können Sie die Gelenke von hinten manchmal als Grübchen erkennen.

Wenn Sie mit Ihrem Finger am Kreuzbein weiter nach unten in die

aus: Liesner, Mein Beckenbodenbuch (ISBN 9783432120812) © 2025 TRIAS Verlag

Pofalte tasten, treffen Sie auf das Steißbein. Trauen Sie sich ruhig, es liegt ein bisschen tiefer. Wenn man einmal im Leben auf das Steißbein gefallen ist, weiß man sowieso, wo es sitzt, da sich dieser Schmerz einprägt und oft noch Jahre danach zu spüren ist. Viele Frauen haben auch Schmerzen oder ein Druckgefühl am Steißbein. Falls das bei Ihnen so ist, könnte es sinnvoll sein, sich von einer Osteopathin oder evtl. auch von einer Beckenphysiotherapeutin das Steißbein untersuchen zu lassen. Manchmal steht es nach einer Geburt etwas schief und auch das kann Probleme verursachen. Die Behandlung besteht dann in einer sanften und häufig extrem wirkungsvollen Mobilisation des Steißbeins.

**Begrenzung nach vorne** Legen Sie jetzt beide Hände vorne auf die Beckenkämme. Diese bilden die vordere obere Begrenzung des Beckens. Die Fingerspitzen beider Hände zeigen zum Bauchnabel. Dann schieben Sie langsam beide Hände zusammen, sodass sie sich in der Mitte des Unterbauches treffen, rutschen ein wenig hinunter und suchen das Charmebein, also die untere knöcherne Begrenzung des Beckens vorn. Dieser Knochen ist meist knapp unter dem Beginn der Intimbehaarung zu finden und fühlt sich dreieckig an. An der Vorderkante des Charmebeins entspringen die geraden Bauchmuskeln, an der Unterkante innen die Beckenbodenmuskeln.

**Begrenzung nach unten** Jetzt fehlen nur noch die unteren Beckenknochen, also die beiden Sitzbeinhöcker: Um diese zu erfühlen, stehen Sie auf, gehen ganz leicht in die Hocke und fassen mit beiden Händen sehr kräftig unter die Pobacken. Greifen Sie ruhig zu, dann spüren Sie auf jeder Seite einen Knochen, der sich wie eine kleine Schlittenkufe anfühlt. Setzen Sie sich nun so auf einen Stuhl, dass Sie nur mit einer Gesäßhälfte draufsitzen, die andere soll über der Stuhlkante hängen. Ihre Hand kann nun am Sitzbeinhöcker entlangtasten, ein wenig nach hinten, nach vorne und auch nach innen hin. Und damit sind Sie schon direkt dabei, die Muskulatur Ihres Beckenbodens zu entdecken.

## Muskeln

Gleich werden Sie sich den »weißen Fleck auf der Landkarte« schon ein bisschen besser vorstellen können, wenn Sie erfahren, dass es Quer- und Längsverstrebungen zwischen unseren Beckenknochen gibt, dass die Schließmuskeln dort eingebettet sind und dass wir tief in uns drin organtragende Beckenbodenmuskeln haben.

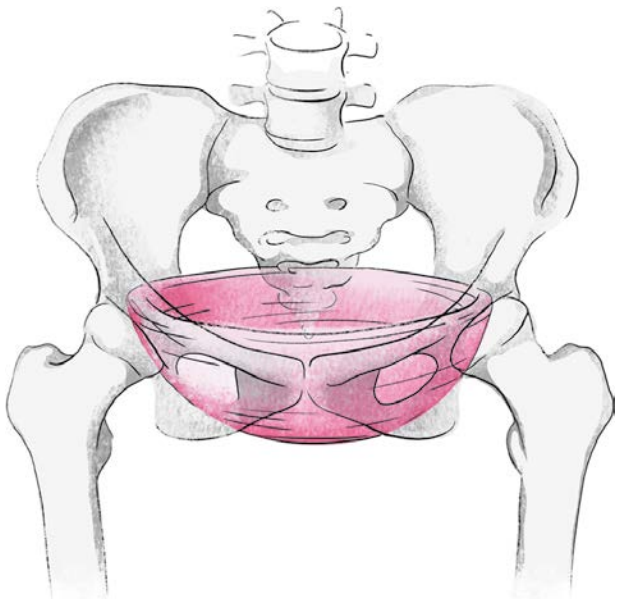
### Lernen Sie die Muskeln von außen kennen

Die Strukturen des Beckenbodens lassen sich durch Tasten und Fühlen des Körpers von außen erfahren. Und so wird Ihnen auch klar, dass der Beckenboden wirklich ganz woanders als der Popo sitzt, das ist wichtig zum Üben.

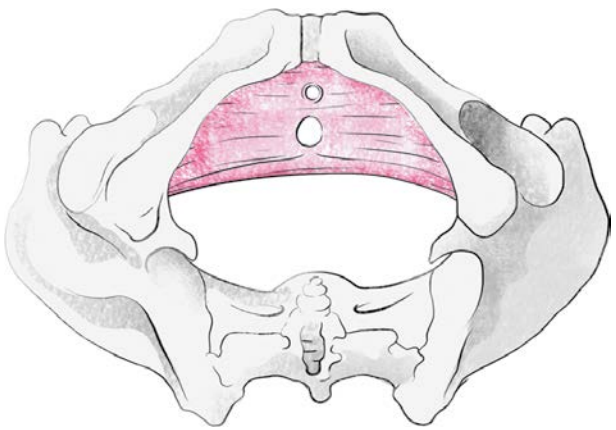
#### Die Querverstrebungen des Beckenbodens

Wenn Sie an der Innenseite der Sitzbeinhöcker entlangtasten – bitte trauen Sie sich! –, fühlen Sie feste, nicht knöcherne Strukturen. Diese bilden die mittlere Schicht Ihres Beckenbodens – jene, die quer läuft, und die, die beide Sitzknochen miteinander verbindet. Neuere Untersuchungen lassen übrigens erkennen, dass diese Schicht aus mehr Bindegewebe besteht als ursprünglich gedacht. Setzen Sie sich mit dem ganzen Gesäß auf den Stuhl. Legen Sie nun beide Hände unter Ihren Po an die Sitzknochen. Am besten – sofern es die Länge Ihrer Arme zulässt – eher an die Innenseiten. Dann ziehen Sie die Knochen mit beiden Händen ganz sanft auseinander. Nun stellen Sie sich die quer laufenden Muskeln dazwischen vor und versuchen Sie, damit die Sitzknochen von innen sanft zusammenzuziehen. Was ist das für ein Gefühl? Probieren Sie es gleich noch mal, am besten so lange, bis es auch ohne den vorherigen Zug von den Händen klappt.

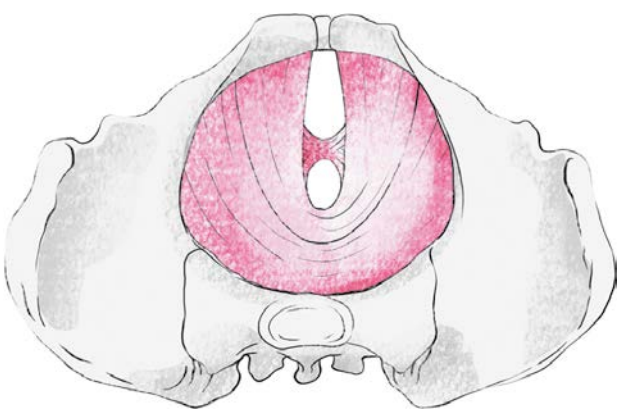
aus: Liesner, Mein Beckenbodenbuch (ISBN 9783432120812) © 2025 TRIAS Verlag



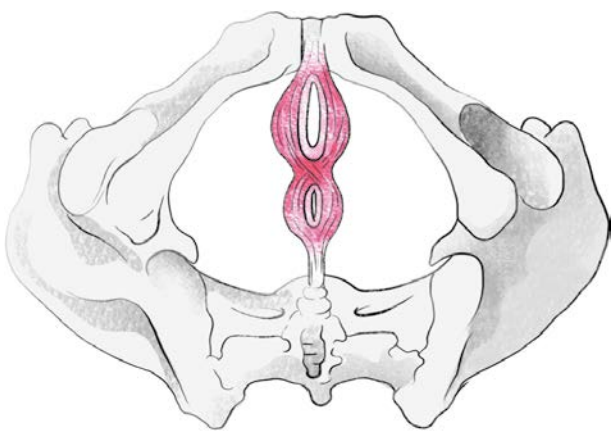
Knöchernes Becken von vorn betrachtet



Ansicht von unten: mittlere Muskelschicht



Ansicht von oben in das Becken hinein



Längs verlaufende Schließmuskeln

aus: Liesner, Mein Beckenbodenbuch (ISBN 9783432120812) © 2025 TRIAS Verlag

> **Tipp:**
> Bei empfindlichen Händen bleiben Sie weiter mit einer Pohälfte überhängend sitzen und tasten nur die Muskulatur der freien Seite.

Sie haben nun die Querverstrebungen des Beckenbodens entdeckt. Betrachten Sie das Bild auf der rechten Seite und versuchen Sie, auch noch den Anteil der quer laufenden Muskeln vor den Sitzknochen miteinzubeziehen. Die Verbindungslinien zwischen beiden Sitzknochen und dem Charmebein bilden ein Dreieck. Formen Sie es mit Ihren Händen. Gucken Sie sich dort die Mitte aus und heben Sie sie gedanklich hoch. Dann versuchen Sie es mit Ihrer mittleren Beckenbodenschicht (siehe Abbildungen rechts).

Das könnte für den Anfang genug sein. Vielleicht lassen Sie es für heute bei diesem ersten Kennenlernen. Klavier spielen lernt man ja auch nicht an einem Tag.

Genauso wie Pianisten lange brauchen, um eine Etüde zu beherrschen, kommt es beim Erfühlen des Beckenbodens auf das häufige Wiederholen an, damit eine Bewegung geläufig wird. Ihre erste Etüde ist für heute die Übung, sich das Dreieck zwischen dem Charmebein und den beiden Sitzknochen vorzustellen und nach oben hochzuheben (und das ist schon eine Meisteretüde!).

**Die äußeren Längsverstrebungen – die Schließmuskeln (Seite 17)**
Unser Beckenboden ist genial strukturiert. Innen befindet sich eine tiefe, längs verlaufende Beckenbodenmuskulatur, also die (Beckenboden-)Muskulatur, auf der direkt die Organe sitzen, eine Schicht weiter darunter, also in der Mitte, die soeben entdeckte quer verlaufende Muskulatur und ganz außen, also direkt unter der Haut, wieder eine längs verlaufende Muskulatur – die Schließmuskelschicht.

Um diese Längsmuskulatur erst einmal grob zu fühlen, stellen Sie sich hin und suchen Sie sich mit der einen Hand noch einmal Ihre kleine Steißbeinspitze hinten und mit der anderen Hand das Charmebein vorne. Dann ziehen Sie bitte – auch wieder sehr sanft – beide Punkte mit den Händen auseinander, sodass der Abstand zwischen ihnen größer wird.

Die dazwischenliegenden Muskeln haben Sie nun gut vor Augen, sie laufen dort wie eine muskuläre Hängematte. Bitte versuchen Sie, auf die Dehnung zu reagieren und von innen beide Punkte einander anzunähern.

Nun haben Sie die Längsverstrebungen des Beckenbodens entdeckt. Versuchen Sie noch differenzierter anzuspannen: Sie können versuchen, den Punkt in der Mitte zwischen Ihren Händen, also den Damm, sehr sanft nach oben hochzuziehen, bis Sie ebenfalls einen kleinen Zug unter Ihren Fingern spüren. Zusätzlich lässt sich diese Muskulatur in einen vorderen und hinteren Anteil unterscheiden.

**Achtung: Der Po schaut nur zu!** Beobachten Sie Ihre Pomuskulatur: Sie soll unbeteiligt bleiben.

Wenn Sie etwas weiter differenzieren wollen, stellen Sie sich vor:
- die Vulvalippen zu schließen.
- um die Vagina herum zu schließen/schnüren.
- um die Harnröhre herum zu schließen/schnüren.
- um den Anus herum zu schließen/schnüren.

Dadurch lernen Sie die Schließmuskeln des Beckenbodens kennen. Sie müssen das nicht fühlen können. Es reicht, wenn Sie es zunächst in Ihrer Vorstellung versuchen!

**Die inneren Längsverstrebungen: der Fächermuskel (Seite 17)**
Zu guter Letzt gibt es noch die innere Muskulatur, die organtragende Muskulatur, zu entdecken. Sie läuft wieder längs, fächerförmig und lässt die Öffnungen frei.

aus: Liesner, Mein Beckenbodenbuch (ISBN 9783432120812) © 2025 TRIAS Verlag