



20
YEARS

FEEL
THE
FUN

Made in
Germany

BECKENBODENTRAINING

SMARTBALL UNO | SMARTBALLS DUO

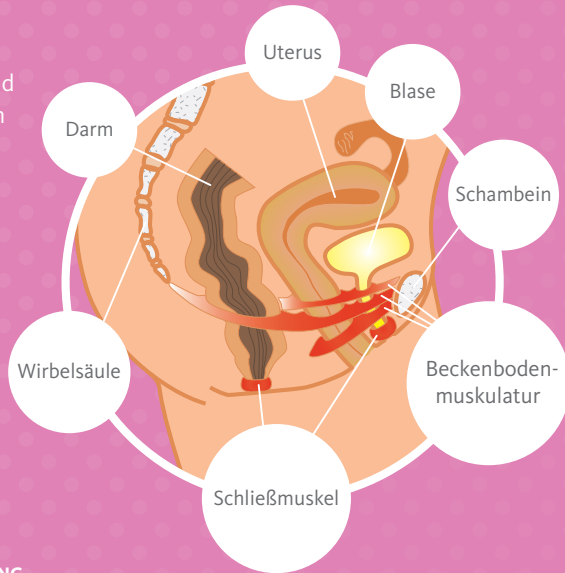
STÄRKEN SIE DAS
KRAFTZENTRUM IHRES KÖRPERS

EIN STARKER BECKENBODEN

FÜR MEHR EMPFINDEN BEIM SEX

Der Beckenboden ist eine der wichtigsten Muskelgruppen des ganzen Körpers und wird zu Recht auch als **KRAFTZENTRUM DES KÖRPERS** bezeichnet.

So wie die Lagen des Beckenbodens After und Harnröhre verschließen können, macht ein kräftiger Muskel auch den Scheideneingang dauerhaft „enger“.



Frauen, die ihren Beckenboden trainieren und dabei gelernt haben ihn bewusst anzuspannen, können zudem beim Geschlechtsverkehr mit dem Maß der Anspannung spielen und ihren Partner fest umschlingen. Diese neue Enge steigert die Intensität der Stimulation für **SIE** und **IHN** gleichermaßen und bringt ganz neue Lust zutage.

Fachleute schätzen, dass in Deutschland rund acht Millionen Frauen unter den Folgen eines schwachen Beckenbodens leiden.



IST MEIN BECKENBODEN FIT?

Auch wenn bei Frauen eine Schwangerschaft die Härteprobe für den Beckenboden ist, sollten alle Frauen ab Zwanzig auf ihren Beckenboden achten. Durch schweres oder falsches Heben, sitzende Tätigkeiten, Übergewicht oder das Tragen von High Heels wird der Beckenboden in unserem Alltag häufig überdehnt und damit permanent geschwächt.

Wie jeder Muskel, bleibt auch der Beckenboden nur in Form, wenn er regelmäßig trainiert wird.

Doch wie kräftigt man einen Muskel, den man nicht sieht und vielleicht noch nicht einmal spürt?

Erste Anzeichen für einen geschwächten Beckenboden können ein Druckgefühl im Unterleib (auch wenn die Blase nicht gefüllt ist), unfreiwilliger Urinverlust beim Niesen und Lachen (Stressinkontinenz) oder häufig auftretende Blasenentzündungen sein.

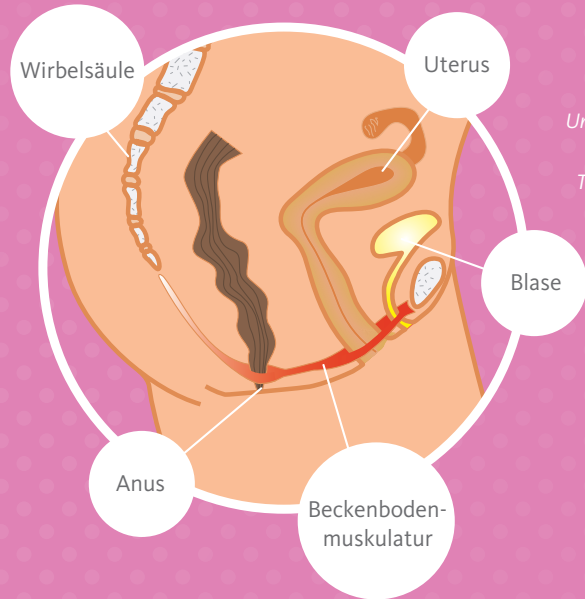
Wenn diese Symptome zu lange unbeachtet bleiben, kann es sogar zu einer dauerhaften Inkontinenz oder zur Absenkung der inneren Organe kommen.

DER ERSTE WICHTIGSTE SCHRITT auf dem Weg zu einem starken Beckenboden ist, ein Bewusstsein für den Muskel aufzubauen und zu lernen ihn bewusst zu benutzen.

Der direkteste Weg, um herauszufinden, wo die Beckenbodenmuskulatur genau ist und wie man sie bewusst ansteuert, ist beim Wasserlassen den Urinstrahl zu unterbrechen (*Diese Methode soll nur dem einmaligen Entdecken dienen – ein regelmäßiges Stoppen des Harnstromes würde diesen Muskelbereich sogar eher schädigen!*).

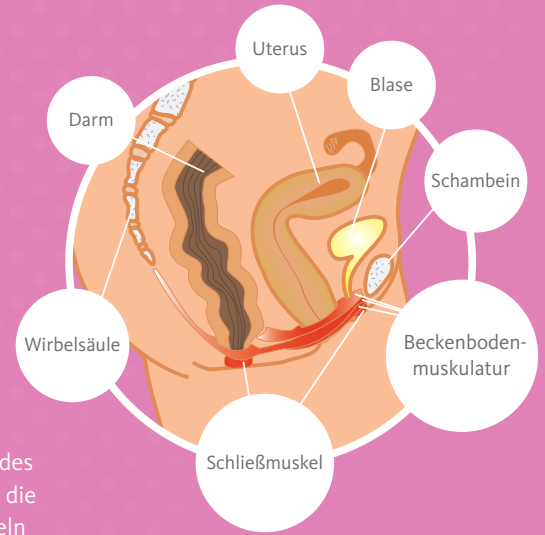
Der hierbei aktivierte Muskel ist derjenige, den es zu trainieren gilt.

ENTDECKEN SIE DAS KRAFTZENTRUM IHRES KÖRPERS DEN BECKENBODEN



*Abb. links unten:
Untrainiert, mit Druck*

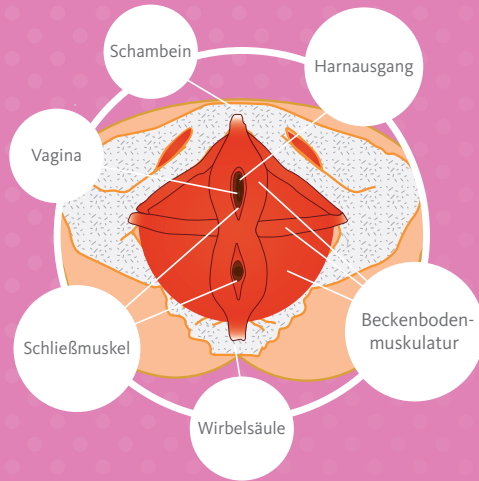
*Abb. rechts oben:
Trainiert, ohne Druck*



Durch die diversen Muskelschichten des Beckenbodens verlaufen zudem die Harnröhre, der After und bei Frauen die Scheide. Eine Kontraktion des Beckenbodens unterstützt die Funktion der Schließmuskeln an Harnröhre und After und beugt so effektiv Inkontinenz vor.

Gut trainierte Beckenbodenmuskeln verengen bei Anspannung nach demselben Prinzip die Scheide und steigern so den Spaß am Sex. Je besser SIE lernt ihren Beckenboden bewusst anzuspannen, desto gezielter kann SIE diese Kraft auch beim Liebesspiel einsetzen und die Lust für SIE und IHN steigern.

Die Beckenbodenmuskulatur ist wie ein elastisches Sprungtuch seitlich zwischen den beiden Hüftknochen sowie zwischen Schambein und Steißbein aufgespannt und verschließt so das nach unten offene Becken. Insbesondere die Organe im Becken – Gebärmutter, Blase und Darm – profitieren von einem kräftigen Beckenboden, doch hält die „starke Mitte“ letztlich den gesamten Körper aufrecht, stabilisiert die Wirbelsäule und die Lage aller inneren Organe, Kreislauf und Atmung.



SO BRINGEN SIE IHREN BECKENBODEN IN SCHWUNG

Wie jeder Muskel unseres Körpers profitiert der Beckenboden von regelmäßigen, im Idealfall täglichen Trainingseinheiten. Die nachstehenden Übungen sind für Wöchnerinnen, aber auch alle anderen Frauen geeignet, die ihren Beckenboden in Schwung bringen möchten.

1

**WAH-
NEHMEN**

2

**MUSKELN
ANSPANNEN**

3

**LEICHT
KRÄFTIGEN**

4

**STARK
KRÄFTIGEN**

BECKENBODENÜBUNGEN

VON HEBAMME ISABEL TEGGE EMPFOHLEN:

1 BECKENBODEN WAHRNEHMEN

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine sind leicht angewinkelt, die Hände ruhen auf dem Bauch. Atmen Sie tief durch die Nase ein und konzentrieren Sie sich darauf, wie sich der Bauchraum hebt. Beim langsamen Ausatmen durch den Mund spannen Sie Bauch und Po an und versuchen gleichzeitig Ihren Bauchnabel Richtung Boden zu ziehen. Achten Sie auf die Anspannung, die im Becken, genauer gesagt in der Beckenbodenmuskulatur, entsteht.

Wiederholen Sie die Übung 5 Mal und entspannen dann kurz.



2 BECKENBODEN ANSPANNEN

Die hier beschriebene Technik kann im Sitzen, Stehen oder Liegen, also jederzeit bei etwas Leerlauf in den Alltag eingebaut werden und bleibt durch die zahlreichen Varianten so abwechslungsreich wie effektiv.

Spannen Sie die Schließmuskulatur des Afters an, der Po bleibt unterdessen so entspannt wie möglich. Nun stellen Sie sich vor, Sie wollten Ihre Schamlippen so kräftig wie möglich nach Innen ziehen. Halten Sie diese Spannung zum Anfang für ca. 3 Sekunden und wiederholen die Übung so oft sie mögen.

Zur Steigerung der Übung halten Sie die erste intensive Spannung nur kurz an, erlauben Ihrem Beckenboden für ca. 2 Sekunden eine leichtere Anspannung, um dann erneut mit voller Kraft anzuspannen.

Eine weitere Möglichkeit ist das Anspannen in Etagen. Hierzu spannen Sie den Beckenboden an, halten die Position kurz und spannen dann mit voller Kraft nach. Ca. 5 Sekunden halten, dann die Spannung ebenfalls in zwei Etagen wieder locker lassen.



3

**KRÄFTIGUNG DES BECKENBODENS FÜR
EINSTEIGERINNEN**

Legen Sie sich auf den Rücken, Beine hüftbreit aufgestellt, die Hände ruhen auf dem Bauch. Beim Ausatmen das Becken anheben und das Schambein soweit wie möglich nach oben ziehen. Den Bauchnabel gleichzeitig in Richtung Wirbelsäule drücken. Diese Position ca. 10 Sekunden halten, das Becken langsam absenken und kurz vor dem Berühren des Bodens erneut nach oben bringen. Das Schambein dreimal hintereinander nach oben drücken und das Becken erneut langsam absenken.

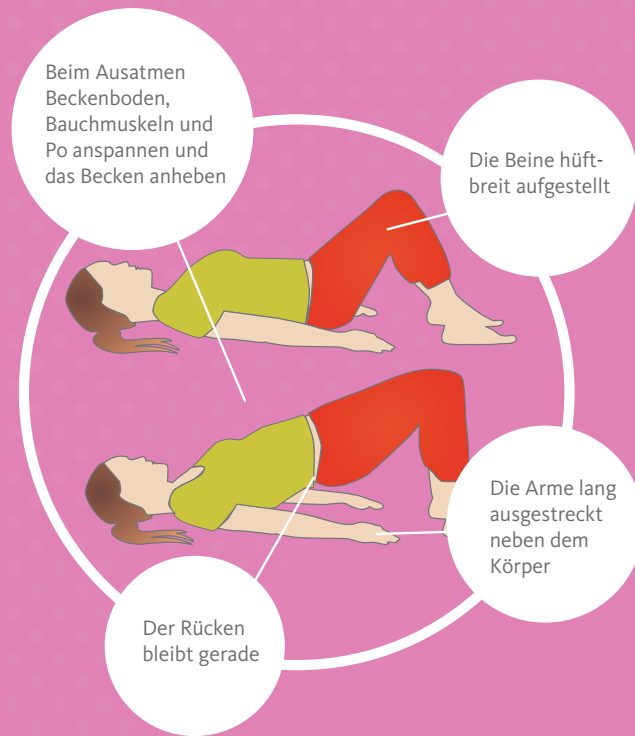
Kurz entspannen und Übung so oft wiederholen, wie es Ihnen angenehm ist.



4 KRÄFTIGUNG DES BECKENBODENS FÜR FORTGESCHRITTENE

Legen Sie sich auf den Rücken, Beine hüftbreit aufgestellt und die Arme lang ausgestreckt neben dem Körper. Beim Ausatmen Beckenboden, Bauchmuskeln und Po anspannen und das Becken anheben. Den Bauchnabel Richtung Boden ziehen und dabei unbedingt darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt. Die Wirbelsäule mit den Schultern beginnend Stück für Stück abrollen, dabei das Schambein so weit wie möglich nach oben ziehen. Zuerst das Becken, dann das Steißbein absetzen.

Wiederholen Sie diese intensive Übung nicht mehr als 5 Mal.

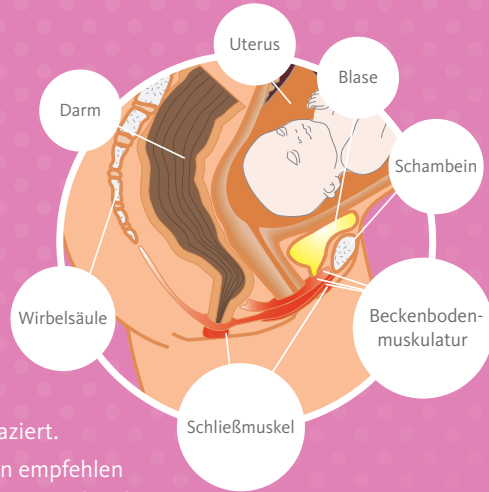


SCHWANGERSCHAFT

EINE HERAUSFORDERUNG FÜR DEN BECKENBODEN

Eine Schwangerschaft ist ohne Frage die stärkste Belastungsprobe für den weiblichen Beckenboden. Überdehnt durch das zusätzliche Gewicht von Kind und Fruchtwasser, einer etwaigen Gewichtszunahme der Mutter und nicht zuletzt die Strapazen durch die Geburt selbst, wird das Muskelgewebe extrem strapaziert.

Gynäkologen und Hebammen empfehlen daher, schon im Wochenbett mit stärkenden Übungen zu beginnen und sechs bis acht Wochen nach der Geburt unbedingt einen Rückbildungskurs zu besuchen.



Paare müssen akzeptieren, dass sich mit der Entscheidung für ein Kind nicht nur ihr Lebensalltag, sondern auch ihre Sexualität verändern wird. Das ist völlig normal. Sexuelle Bedürfnisse und Bedenken sollten, wie vor der Schwangerschaft, offen besprochen werden.

Mit etwas Experimentierfreude, Einfühlungsvermögen und ein wenig Geduld werden Sie sich auch als Eltern sexuell bald wiederfinden, sich neu entdecken und erleben.



SMARTBALLS

DER GEHEIMTIPP FÜR EFFEKTIVES BECKENBODENTRAINING



Um die Beckenbodenmuskulatur noch effektiver und vor allem ohne Mühe auch in Alltagssituationen trainieren zu können, empfehlen sich mobile Trainingsgeräte, sogenannte Vaginalkugeln. Diese sollten allerdings erst fürs Training genutzt werden, wenn die vorher genannten Übungen über einige Wochen hinweg problemlos von Ihnen durchgeführt werden konnten.

Ein oder zwei miteinander verbundene Kugeln werden vaginal eingeführt und ruhen so direkt auf dem Beckenboden. In ihrem Inneren rotieren bei jeder Bewegung der Trägerin kleine Gewichte, die durch die entstehenden Schwingungen zu einer reflexartigen Kontraktion des Beckenbodens führen.



Jede dieser kurzen, unbewussten Anspannungen trainiert den Muskel – und das ohne jegliche Anstrengung z. B. beim Einkaufen, der Hausarbeit oder einem Spaziergang.

Beginnen Sie das Training am besten mit dem kleinen Gewicht einer eingliedrigen Vaginalkugel und steigern Sie das Workout dann durch die Erhöhung des Gewichts und der Auflagefläche auf dem Beckenboden.

Bei einem solch intimen Trainingsgerät empfiehlt es sich in jedem Fall auf Qualität zu achten. Vaginalkugeln aus weichem, 100 % medizinischem Silikon sind nicht nur besonders angenehm zu tragen, sondern auch durch die glatte Oberfläche leicht zu reinigen. Sie bleiben so hygienisch sauber. Doch ist Silikon nicht gleich Silikon – in vielen Produkten verstecken sich gefährliche Weichmacher!



QUALITÄT MADE IN GERMANY

DIE FARBENFROHEN SMARTBALLS DER FUN FACTORY

Die in Bremen hergestellten **SMARTBALLS** der **FUN FACTORY** sind garantiert frei von jeglichen chemischen Gefahrenstoffen. Zudem sind die Vaginalkugeln latexfrei und antiallergen.

SMARTBALLS sind durch das schmal zulaufende Design zudem besonders leicht einzuführen und die Rotation der Kugeln im Inneren einmalig leise. Das anschmiegsame Rückholbändchen ist beim Training nicht zu spüren und mit einer Tragkraft von 5 Kilo eines der sichersten auf dem Markt.



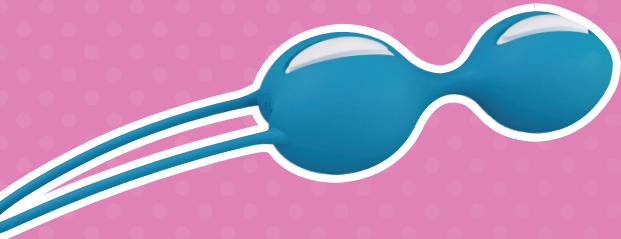
*Besonders leichtes
Einführen durch
verjüngtes Ende*



SMARTBALL UNO mit einer Kugel und einem Gewicht von 36 g eignet sich besonders für Einsteigerinnen. Auch Frauen, die bereits erste körperliche Beeinträchtigungen durch ihren schwachen Beckenboden, wie z. B. einen abgesenkten Uterus, erlitten haben, können mit dem **SMARTBALL UNO** trainieren.



SMARTBALLS DUO mit zwei Kugeln und einem Gesamtgewicht von 72 g sind ideal zur weiteren Kräftigung eines bereits trainierten Beckenbodens. Die Verbindung zwischen den Kugeln ist flexibel, was das Einführen noch einfacher macht.



Grundsätzlich empfiehlt es sich wie bei jeder Muskelgruppe das Training behutsam zu starten und in regelmäßigen Einheiten langsam in seiner Intensität zu steigern – sonst drohen schmerzhafte Muskelkater und Krämpfe!

Genauso baut sich die gewonnene Kraft in jedem Muskel schnell wieder ab, wenn das Training vernachlässigt wird – auch dies trifft leider auf den Beckenboden zu.

NUR DAUERHAFTES TRAINING FÜHRT ZUM ZIEL.





LAYASPOT

der Klassiker der
Auflegevibratoren



GIGOLINO

lang & schlank



DELIGHT

G-Spot und
Auflegevibrator



AMORINO

mehr Stimulation
durch Silikonband



CALICE

Einsteiger-
freundliches
Toy, zart & glatt

KLEINE HELFER FÜR FRISCHEN WIND IM BETT

BODY-SAFE
SILICONE

100%
WATERPROOF

Made in
Germany

Hochwertiges Liebesspielzeug
erregt alle Sinne und beflügelt
erotische Fantasien.
Für besonders aufregende
Paarspiele oder Solo-Abenteuer!



LADY Bi

MISS Bis große
Schwester



MISS Bi

Doppelter Spaß
mit 2 Motoren (Rabbit)



PATCHY PAUL

verwöhnt fröhlich den
G-Punkt – seit 2001

FUN
FACTORY

20
YEARS

FEEL
THE **FUN**

Made in
Germany



60443