

Beckenboden: Basis der Lust

Eine gestärkte Beckenbodenmuskulatur verhilft zu besserem Sex.

Beckenbodentraining steigert nicht nur die Leidenschaft, sondern lässt auch das sexuelle Erlebnis intensiver empfinden und kann damit zu sagenhaften Orgasmen verhelfen. In den fernöstlichen Kulturen wird der Beckenboden als Tor des Lebens betrachtet. Er ist der Ort, in dem Leben entsteht und beschützt heranwächst. Im Hinduismus ist hier der Sitz des «Wurzel-Chakras».

Basis der Lust ist der Beckenboden.

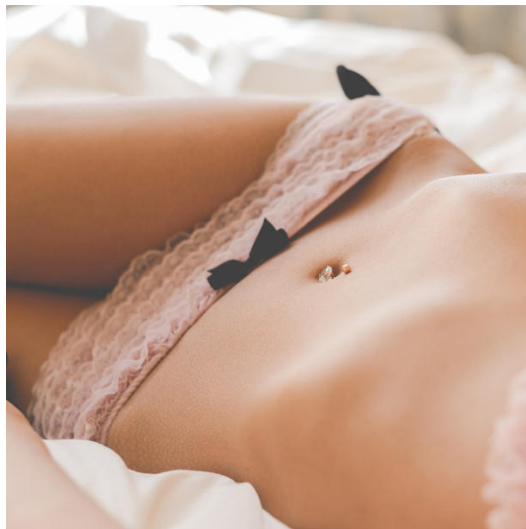
Medizinisch betrachtet, handelt es sich beim Beckenboden um Schichten aus Bindegewebe und Muskulatur, die den Bauchraum nach unten, hinten und vorne abschliessen, Blase, Harnröhre, Scheide und Darm umgeben und die Bauchorgane tragen. Durch seine «tragende Rolle» wird der Beckenboden im Laufe des Lebens sehr belastet. Nach Schwangerschaften und Geburten kommt es bei der Frau häufig zur Ausdehnung des Beckenbodenmuskels (lateinisch *Musculus Pubococcygeus*), was sich nicht nur negativ auf die Sexualität auswirken, sondern auch zu Inkontinenz-Problemen führen kann. Häufiges Husten, Niesen, Lachen oder Hüpfen, berufliche Sitztätigkeiten, das Tragen schwerer Lasten oder eine Gewichtszunahme strapazieren den PC-Muskel. Ein gut trainierter Beckenbodenmuskel ist für beide Geschlechter gleichermassen zuträglich. Bei Männern fördert er die Durchblutung im Penis, erhöht die Standfestigkeit und die Ausdauer der Erektion und kann Potenzproblemen vorbeugen oder sie sogar beheben. Bei Frauen führt ein kräftiger Beckenboden zu einem deutlich besseren sexuellen Empfinden. Wie jeder Muskel kann auch der Beckenboden trainiert und gestärkt werden.

Lage und Funktion

des Beckenbodenmuskels

Die äussere Beckenbodenschicht verbindet das Steissbein mit dem Schambein. Zwei Ringmuskeln können die Öffnungen des Körpers — den After und die Harnröhre — verschliessen. Diese Verschlüsse können muskelunabhängig

von den anderen beiden Schichten des Beckenbodens angespannt werden. Im sogenannten Dampfpunkt — der Punkt zwischen Vagina und Anus sind alle drei Schichten des Beckenbodens miteinander verbunden. Wer die Muskeln im Unterleib anspannt, um den Harnfluss zu unterbrechen, spürt die beiden Ringmuskeln im Beckenboden deutlich. Das Zentrum des Beckenbodens gilt als Kraft- und Energiepunkt. Das Wurzel-Chakra (Muladhara) ist zuständig für die Arterhaltung und steht in Verbindung mit dem Festen: den Beinen, den Füssen, den Zähnen, den Knochen und dem Verdauungsapparat. Sein Element ist die Erde, seine Farbe Rot. Es steht für Vitalität und Energie. Bei Funktionsstörungen des Wurzel-Chakras kann es zu Gewichtsproblemen, Verstopfung, Ischiasleiden und Kniebeschwerden kommen.



Die mittlere Schicht liegt zwischen den Sitzbeinknochen und dem Schambein. Sie stabilisiert das Becken und ist wichtig für die Statik der Wirbelsäule. Diese Schicht federt Druckbelastungen aus dem Bauchraum ab, wie sie etwa bei Husten und Niesen entstehen.

Die innerste Muskelschicht des Beckenbodens verläuft vom Kreuzbein bis zum Schambein. Sie lässt sich kaum unabhängig anspannen, besitzt allerdings ein enormes Schwingungspotential nach oben in den Bauchraum und bodenwärts. Das zeigt sich etwa beim Singen, Sprechen und sogar bei jedem Atemzug.



Diese Beckenbodenschicht steuert die Körperhaltung. Daran lässt sich die innere Haltung erkennen. Hier befindet sich das Sakral-Chakra (Svadhithana). Gefühle von Liebe bis Hass, Freude und Schmerz begegnen sich in diesem Energiekanal. Ein ausgeglichenes zweites Chakra ermöglicht demnach die Bereitschaft, das Leben mit all seinen Sinnen und Polaritäten zu genießen. Die Farbe des Sakral-Chakras ist Orange und sein Element das Wasser.

Welche Funktionen hat der Musculus Pubococcygeus? Der PC-Muskel sorgt dafür, dass die angrenzenden inneren Organe nicht absinken. Zudem steht er in Verbindung mit dem Schammernerv «Nervus Pudendus», der Signale von den Geschlechtsorganen zum Gehirn sendet

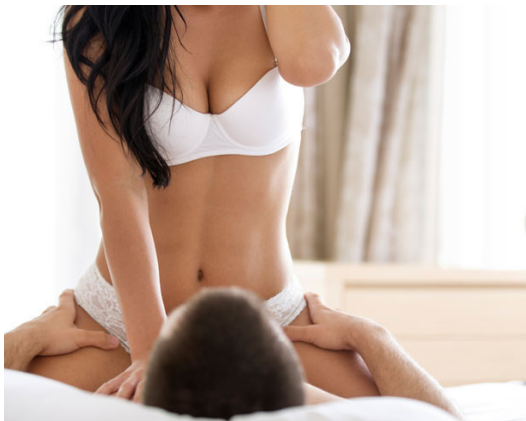
und dort Sexualhormone und Endorphine ausschüttet. Ausserdem gibt es eine Nervenverbindung des PC-Muskels zum Beckennerv, der wiederum in Verbindung mit dem Uterus und der Blase der Frau und der Prostata und der Blase des Mannes steht. Ein starker PC-Muskel beugt daher Blasenschwäche vor.

Beckenboden trainieren und stärken

Eine Methode, um die Beckenbodenmuskulatur zu trainieren, wurde in den 1940er Jahren vom amerikanischen Urologen Dr. Arnold Kegel entwickelt. Sie sollte Patientinnen mit einer Blasenschwäche nach der Geburt eines Kind behandeln. Zahlreiche Frauen berichteten nicht nur von verbesserter Blasenschwäche, sondern auch von einer

verstärkten Empfindbarkeit im Genitalbereich und intensiveren Orgasmen. Männliche Probanden konnten die Erektion länger halten und die Ejakulationen verzögern. Auch der österreichische Sexualtherapeut Kari Stifter bestätigte diese Ergebnisse: Ihm zufolge erhöht sich bei Frauen mit einer starken Beckenbodenmuskulatur die Chance um das Dreifache, zum koitalen Orgasmus zu gelangen.

Die Kegelübung ist ganz einfach: Die Beckenbodenmuskulatur anspannen - kurz halten und wieder entspannen. Wer diese simple Übung mehrmals hintereinander ausführt, kräftigt damit die Muskulatur. Die Anspannung sollte drei bis



fünf Sekunden lang angehalten und dann für weitere drei bis fünf Sekunden locker gelassen werden. Der Wechsel von An- und Entspannung wird mehrmals durchgeführt. Anfangs benötigt die Übung etwas Konzentration. Man achte darauf, bei der Kontraktion weder die Bauch- noch die Gesäßmuskeln anzuspannen. Das Beste an der Übung: Diese Kontraktion der Muskeln kann in fast jeder Position ausgeführt werden - ob stehend, sitzend oder liegend - ganz unauffällig: beim Zähneputzen, in der Bahn, an der roten Ampel, im CafA oder in einem langweiligen Meeting.

Ärzte empfehlen anfangs 6 bis 8 Wiederholungen, später kann man sich auf bis 20 bis 30 Wiederholungen steigern, gern bis zu drei mal pro Tag. So werden die besten Resultate erzielt. Die Kontraktionsübungen nach Kegel stärkt die die Blase umgebenden Muskeln, beugt Inkontinenz vor und sorgt auch dafür, dass

die angrenzenden inneren Organe (wie die Gebärmutter) nicht absinken. Darüber hinaus hält es die Klitoris straff.

Es gilt darauf zu achten, dass beim Erspüren des Beckenbodens das Becken fest wird, während Oberkörper, Schultern und Nacken entspannt bleiben. Wer das Gefühl hat, beim Anspannen des Beckenbodens grösser nach oben gezogen zu werden, macht es genau richtig. Wer jedoch glaubt, kleiner zu werden, und sich zusammengedrückt fühlt, presst mit den Bauchmuskeln, statt den Beckenboden anzuspannen. Dann zunächst nur mit halber Kraft anspannen und erst langsam steigern. Allmählich nehmen Sie wahr, dass diese Übungen hilfreich sind, um die alltäglichen Gewohnheitshaltungen nachhaltig zu verbessern.

Trainingseffekte lassen sich dabei in jedem Lebensalter erzielen, denn Muskeln passen sich stets den aktuellen Belastungen an.

Eine weitere Kegelübung: Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße hüftbreit in einigen Zentimetern vom Gesäss entfernt auf dem Boden ab. Legen Sie die Arme flach neben dem Körper ab, die Handflächen zeigen dabei nach oben. Lassen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur entspannt und konzentrieren Sie sich ausschliesslich auf den Beckenboden. Ohne den Hintern anzuheben versuchen Sie, die Scheide zehnmal zu öffnen und zu wieder schliessen. Wer dazu noch tief ins Becken atmen kann, ist im Vorteil. Denn so wird die Sauerstoffzufuhr im Genitalbereich intensiviert, was das Lustempfinden steigert.

Ein verkrampfter Beckenboden blockiert die nötigen Beckenbewegungen und schränkt eine sinnvolle Gewichtsübertragung des Rumpfes auf die Beine ein. Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenke werden unnötig belastet, die Bewegungen hölzern und steif. Sogar Schultern, Nacken und Kiefer können schmerzhaft verspannen. Beweglichkeit und Lebensfreude bleiben in der Mitte des Körpers blockiert. Der Körper verliert die Verbindung zum Boden — das wirkt sich auch auf die Psyche und das

Wohlbefinden aus: Gefühle wie Unsicherheit und Gleichgültigkeit können entstehen. Wer lernt, durch regelmässiges Beckenbodentraining diese Defizite auszugleichen, wird nicht nur einen elastischen und kraftvollen Beckenboden, sondern auch ein stabilisiertes Körperbewusstsein haben.

die Vagina den Penis besser umschliesst, was deren Stimulation und somit die Chance auf einen Orgasmus erhöht. Gezieltes Beckenbodentraining erhöht die Durchblutung der Vagina, sowohl der äusseren Teile wie Schamlippen als auch den inneren Scheidengang. Dies verbessert die sexuelle Erregbarkeit und



Die Veränderung der gesamten Körperhaltung bringt automatisch eine positive psychische Einstellung mit sich. Beckenboden-Training ist eine optimale Möglichkeit, dem eigenen Körper liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken, neue Sinnlichkeit zu geniessen und ungeahnte Energien zu mobilisieren. Gleichzeitig dient sie als wertvolle Prophylaxe für Blaseninkontinenz, Rückenschmerzen, Knie- und Hüftprobleme und sorgt sogar für ein erfülltes Liebesleben.

Auswirkungen auf die Sexualität

Schon die Lage der Sexualorgane zeigt die enge Verbindung von Becken und Sexualität. Lust, Begierde und Sinnlichkeit können hier pulsieren oder blockiert sein. Zahlreiche Frauen erreichen beim Sex keinen Höhepunkt, weil ihr Liebesmuskel schwach ausgeprägt ist. Eine gestärkte Beckenbodenmuskulatur sorgt dafür, dass

steigert die Empfindsamkeit. Dadurch wird die Sexualität verbessert. Die Klitoris wird empfänglicher für Stimulation, Libido und Orgasmusfähigkeit nehmen zu, was auch zum Erleben von multiplen Orgasmen führen kann. Der Grund: Der Orgasmus basiert auf einem wellenförmigen Wechsel von Muskelanspannungen und -entspannung. Bei einem schlaffen und schlecht durchbluteten Beckenboden sind die erregenden Bögen eher wie die auslaufenden Wellen eines Teiches und damit sehr viel weniger aufregend als die kräftigen Wellen des Ozeans. Durch die gezielte Kontraktion kann die Vagina der Frau verengt werden, was — ins Liebespiel eingebaut — den G-Punkt besser stimuliert und auch für den Mann ein stärkeres Lustempfinden bedeutet, da die Reibung bei der Penetration verstärkt wird. Dazu kommt noch, dass, wer sich mit seinem Becken vertraut fühlt, meist auch eine starke erotische Ausstrahlung hat.

Bei Männern können Prostataprobleme durch das Training verringert oder verhindert werden. Die Prostata ruht direkt auf dem Beckenboden und wird durch die An- und Entspannungsübungen günstig beeinflusst. Die Übungen beugen auch Inkontinenz vor. Wichtig ist das Training vor und nach Prostata- sowie Unterleibsoperationen. Und ausserdem wird der Sex mit gestärktem Beckenboden

«Wer die Muskeln mit Liebeskugeln trainiert, kann seine sexuelle Erlebnisfähigkeit steigern. Die Kugeln gibt es in unterschiedlichen Grössen, Materialien, Farben und Gewichtsklassen. Sie sind wie Tampons mit Rückholbändchen versehen. Für Ungeübte empfiehlt sich, das Gewicht schrittweise zu erhöhen. Schon nach kurzer Zeit kann immer mehr Gewicht



besser. Männer sollen dadurch mehr Standfestigkeit erlangen, den Samenerguss besser hinauszögern können, die Ausdauer erhöhen können und zu längeren Orgasmen fähig sein.

Runde Sache(n) – alles für den Beckenboden

Um den Beckenboden zu trainieren, eignen sich neben Sex, Yoga sowie der Einsatz von Liebeskugeln und Vaginalgewichten. Immer mehr Frauen geben sich die Kugel, um ihren Beckenboden zu stärken. Liebeskugeln sind spezielle Kugeln, die vaginal eingeführt und über einen beliebigen Zeitraum getragen werden können. Um ein Hinausgleiten der Kugeln (oder Konen) aus der Vagina zu verhindern, ist eine Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur erforderlich, sowohl beim Stehen als auch beim Gehen.

gehalten werden. Schon 15 Minuten täglich können erste Erfolge bringen. Etwa 70% unserer Produkttesterinnen berichten nach zwei Monaten von spürbaren Veränderungen», sagt Lea-Sophie Cramer, Betreiberin des Erotikshops Amorelie.de.

Im Handel sind auch Vagina-Trainer erhältlich. Das sind spezielle Dildos, die die Vagina ausfüllen und durch ihre bestimmte Beschaffenheit die Vaginalmuskulatur explizit stärken sollen. Die Frau umklammert den Vagina-Trainer mit ihrer Beckenbodenmuskulatur und kann so deren Stärkung mit einem lustvollen Beckenbodentraining-Erlebnis verbinden.

Pornodarstellerin Jana Bundfuss dazu: «Männern fällt es durchaus auf, wenn man beim Verkehr die Beckenbodenmuskeln anspannen und den Penis ein wenig drücken kann. Ich selbst setze auch

gezielte schnelle Kontraktionen ein. Da fühlt sich Sex gleich ganz anders, viel intensiver an.»

Erotikmedien.info hat sich mit Manuela Knechtle, zertifizierte Beckenboden-Kursleiterin (www.manuellen.ch) über dieses Thema unterhalten.



Wann und für wen ist ein Beckenbodentraining (mit Hilfsmittel) sinnvoll?

Für viele Frauen ist Ihr Beckenboden ein eher unbekanntes Körpergebiet. Doch der Beckenboden ist mitverantwortlich für unser Körpergefühl, unsere Sexualität, unsere Haltung, unsere Figur und somit auch für unser inneres und äusseres Erscheinungsbild. Bei vielen Frauen, auch schon bei ganz jungen, macht der Beckenboden nicht mehr automatisch mit und behält meistens nicht seinen gesunden Grundtonus (nicht zu straff und nicht zu weich). Der vergessene Beckenboden kann für Rückenschmerzen, Libido Verlust, Inkontinenz und für eine Senkung der Bauchorgane (Blase, Gebärmutter, Scheide, Darm) verantwortlich sein. So ist Belastungs-Inkontinenz, unfreiwilliger Harn- oder Stuhlabgang, eines der Hauptsymptome eines kraftlosen Beckenbodens. Beckenbodentraining ist für mich in jedem Alter wichtig: zur Prävention oder zur Verbesserung der Folgeprobleme eines schwachen Beckenbodens zum Beispiel nach einer Geburt, in den Wechseljahren, Chemotherapie oder nach Unterleibsoperationen. Passende Hilfsmittel können für eine bessere Wahrnehmung, Kräftigung oder zur Entspannung dienen. Die Mehrheit spricht immer über einen zu schwachen Beckenboden – es gibt aber auch das Gegenteil. Ein verspannter Beckenboden braucht also mehr Entspannung; da empfehle ich verschiedene Wahrnehmungsübungen jedoch nur mit Hilfsmitteln, mit denen ich

kontrollieren kann, dass der Beckenboden bei der Entspannung auch sanft und weich bleibt.

Auf jeden Fall empfehle ich am Anfang Übungen, um den eigenen Körper besser zu spüren und sich selbst zu ertasten. Beckenbodentraining kann man mit und ohne Hilfsmittel machen. Es gibt unzählige Tipps und Tricks für den Alltag und wer sie kennt kann so täglich etwas für seinen Körper und seine gute Gesundheit tun.

Was bewirkt das Beckenbodentraining hinsichtlich des Selbstbewusstseins eines Menschen?

Mit einem kräftigen Beckenboden ist die gesamte Rumpfmuskulatur stärker. Man geht viel aufrechter und wirkt so auch selbstsicherer.

Belastungsinkontinenz, vor allem die Stuhlinkontinenz ist immer noch ein Tabuthema, welches das Selbstbewusstsein extrem beeinträchtigt und auch Aktivitäten in vielen Bereichen einschränken kann.

Ich lege in meinen Kursen grossen Wert auf eine persönliche und individuelle Beratung. Manchmal hilft schon ein offenes Gespräch, weil es einem zeigt, dass das Thema nicht nur einem selber betrifft und, dass mit einem personalisierten Training wirklich eine Besserung erreicht werden kann.

Worauf ist beim Kauf eines Hilfsmittels zu achten?

Für mich ist es wichtig, dass die Frau das für sich passende Hilfsmittel findet. Da die Produkte eingeführt werden, höre ich oft die Frage: «kann es verschwinden? Wissen Sie davor habe ich Angst». Eine entsprechende Beratung und Aufklärung ist daher zentral. Wenn die Frau mit einem Hilfsmittel trainieren will, empfehle ich gerne Produkte, mit einer Rückholmöglichkeit die sichtbar ist und der Benutzerin eine Rückmeldung zur Wahrnehmung der Kräftigung und Entspannung geben. Zudem sollten die Produkte einfach zu reinigen sein und richtig aufbewahrt werden. Produkte mit einer genauen Trainingsanleitung sind gerade in der heutigen Zeit, wo alles schnell gehen sollte besonders wichtig, damit die Frau

auf ihrem Beckenbodenweg auch achtsam bleibt.

Auf dem Markt werden unterschiedlichste Hilfsmittel angeboten. Diese reichen vom Yoni-Ei über Kugeln, Konen hin bis zu Herzen. Zudem variieren Masse und Gewichte dieser Hilfsmittel. Worin sehen Sie die Vor- und Nachteile des Marktangebotes?

Wie erwähnt ist jede Frau individuell und muss ihren eigenen Körper vielleicht zuerst kennenlernen und den Zugang zu ihrem Beckenboden spüren. Für mich sind alle Produkte sinnvoll mit denen das Training spürbar wird.

Produkte mit einer Rückholmöglichkeit, mit denen ich die Anspannung und Entspannung spüren kann, sind für mich daher ideal. Passende Steine können zusätzlich auch eine energetische Wirkung erzeugen.

Die Beckenbodenmuskulatur ist wie der Name sagt eine Muskulatur. Ich empfehle niemanden stundenlang etwas in sich zu tragen. Das Training sollte eher

regelmässig, das heisst, etwa 3 bis 5 Mal pro Woche über 10 bis 15 Minuten erfolgen.

Zu Beginn kann es zu Muskelkater kommen – dann sollte man pausieren und erst danach wieder trainieren.




Zudem werden Hilfsmittel aus unterschiedlichen Edelsteinen zum Kauf angeboten. Worauf ist



bei der Wahl des Edelsteines zu achten? Sprich: Welcher Stein passt zu mir?




Als gelernte Drogistin bevorzuge ich medizinische Produkte. Die Thematik Steine ist für mich daher eher fremd.

Wichtig ist, dass einem der Stein gefällt und er passend geschliffen ist. Ideal ist es, wenn der Stein auch einen Faden hat, damit man ihn einfach entfernen kann. Wenn die Frau geübt ist und eine gute Wahrnehmung hat, sind Yoni-Eier oder Steine sicher auch zu empfehlen. Ein wichtiger Punkt ist, dass alle Hilfsmittel nicht herausgepresst werden müssen, denn das ist für die Muskulatur eine Belastung und kann Senkungen fördern.



Die getesteten Hilfsmittel im Überblick:




Produkt	Liebeskugeln Love Training	Liebeskugeln Sweet Cherry	Work out Balls 2er
Hersteller	Orion 05225970000	Orion 05117300000	Sweet Smile 05060440000
			
Beschreibung / Nutzen	<p>Das Tragen dieser tropfenförmigen Liebeskugeln mit leisem, schwingendem Vibro-Innenleben stimuliert, massiert und trainiert die Vaginal- und Beckenboden-Muskulatur für mehr Enge</p> <p>Anwendung: Die Liebeskugeln lassen sich durch die glatte Oberfläche leicht einführen, bei Bewegung vibrieren die freischwingenden Metallkugeln im Inneren.</p>	<p>Liebeskugelduo in Kirschenform</p> <p>Bei Bewegung vibrieren die freischwingenden Metallkugeln im Inneren der Liebeskugeln und trainieren sanft die Vaginalmuskulatur. Die Kugeln ermöglichen so ein effektives Beckenboden-Training für Frauen und können zu intensiverem Empfinden beim Sex verhelfen.</p> <p>Anwendung: Leichtes Einführen dank glatter Oberfläche der Liebeskugeln, sie können sowohl vaginal als auch anal verwendet werden.</p>	<p>Starke Lustgefühle mit Tiefgang</p> <p>Mit flexiblem Rückholband</p>
Technische Angaben	Kugel-Ø: 3,5 cm Gesamtlänge inkl. Rückholband 20 cm Gewicht 104 g	Kugel-Ø: 3,5 cm Gesamtlänge 17 cm	Kugel-Ø: 1,5 - 4 cm Gesamtlänge 18 cm Gewicht: 140 g
Material	Silikon und ABS-Kunststoff phthalatfrei (EU 1907/2006/EC)	hautfreundlichem Silikon phthalatfrei (EU 1907/2006/EC)	hautfreundlichem Silikon phthalatfrei (EU 1907/2006/EC)
Preis	Euro 19,95	Euro 15,95	Euro 21,95
Erhältlich bei	Orionversand.ch	Orionversand.ch	Orionversand.ch
Unser Fazit:	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥

Produkt	Devils Balls	Black Velvets	Loveballs Inner Goddess
Hersteller	You2Toys 05125240000	You2Toys 05215230000	Fifty Shades of Grey 05050210000
			
Beschreibung / Nutzen	Das Liebeskugel-Duo verwöhnt mit innen rotierenden Kugeln und verfügt über ein dehnbare Rückholband.	Samtweiches Liebeskugel-Duo, verbunden mit Verbindungssteg, erhabenen Reizwellen und innen rotierenden Vibrokugeln. Mit flexiblem Rückholband.	Zwei silberfarbene Liebeskugeln, die so entwickelt wurden, dass die Bodenbeckenmuskulatur gefestigt und gestärkt wird. Für ein gesteigertes Vergnügen während des Liebesspiels. Sehr glatt und extra beschwert. Für fortgeschrittene Nutzer geeignet. Mit elastischem Band zwischen den Kugeln
Technische Angaben	Kugel-Ø: 3,6 cm Gesamtlänge 18 cm	Kugel-Ø: 0,6 – 3,7 cm Gesamtlänge 16 cm	Kugel-Ø: 3 cm Gesamtlänge 21,5 cm Gewicht: 220 g
Material	Silikon und ABS-Kunststoff phthalatfrei (EU 1907/2006/EC)	Silikon und ABS-Kunststoff phthalatfrei (EU 1907/2006/EC)	Metall
Preis	Euro 16,95	Euro 19,95	Euro 29,95
erhältlich bei	Orionversand.ch	Orionversand.ch	Orionversand.ch
Unser Fazit:	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥

Produkt	Yoni Ei Aventurin	Yoni Ei Rosenquarz	Luxus Silikon Liebeskugeln
Hersteller	01.05.0021	01.05.012	Lumunu Es70111
			
Beschreibung / Nutzen	<p>Das Aventurin Yoni-Ei fördert Sex mit Herz! Es verbindet so den Körper mit dem Herzen und hilft Liebe über die Grenzen der Körper hinaus zu entwickeln.</p> <p>Es fördert so einen gelasseneren und selbstverständlicheren Umgang mit sich als Frau und der eigenen Sexualität. So wird die Herzenswärme zu sich selbst und der eigenen Körperlichkeit gestärkt.</p> <p>Das Yoni-Ei ist mit einem Band aus reiner, ungefärbter Naturseide ausgestattet und so für einen leichten und hygienisch einwandfreien Einsatz fertig vorbereitet. Es ist in den Grössen L (für erfahrene Frauen, die schon entbunden haben) und S erhältlich.</p>	<p>Rosenquarz ist einer der bekanntesten Herzenssteine! So unterstützt dieses Yoni-Ei die Herzöffnung für die Lust an sich und seinen Körper.</p> <p>Sich selbst gerade auch in seinem Körper und in seiner Sexualität lieben zu lernen ist Voraussetzung für einen lebendigen und liebevollen intimen Kontakt.</p> <p>Das Yoni-Ei ist mit einem Band aus reiner, ungefärbter Naturseide ausgestattet und so für einen leichten und hygienisch einwandfreien Einsatz fertig vorbereitet. Es ist in den Grössen L (für erfahrene Frauen, die schon entbunden haben) und S erhältlich.</p>	<p>Liebeskugeln zur Kräftigung der Vaginalmuskulatur und für besseres Liebeserlebnis. Die Liebeskugeln haben im Inneren einen Metallkern, mit dem ein gezieltes Training der Scheidenmuskulatur möglich ist. Sehr hochwertige Verarbeitung mit Silikon Rückholband (sehr flexibel)</p>
Technische Angaben	-	-	Gesamtlänge mit Band 16 cm Kugellänge pro Kugel ca. 3 cm Kugel-Ø 3 cm Gewicht ca. 50 g
Material	Edelstein Aventurin	Edelstein Rosenquarz	Medizinisches Silikon
Preis	Euro 26.- bis 28.- je nach Grösse	Euro 26.- bis 28.- je nach Grösse	Euro 12,99
erhältlich bei	Hulderson-shop.de	Hulderson-shop.de	Lumunu.de
Unser Fazit:	<p>Nutzen: ♥♥♥♥♥</p> <p>Qualität: ♥♥♥♥♥</p> <p>Handhabung: ♥♥♥♥♥</p> <p>Hygiene: ♥♥♥♥</p> <p>Preis: ♥♥♥♥</p>	<p>Nutzen: ♥♥♥♥♥</p> <p>Qualität: ♥♥♥♥♥</p> <p>Handhabung: ♥♥♥♥♥</p> <p>Hygiene: ♥♥♥♥</p> <p>Preis: ♥♥♥♥</p>	<p>Nutzen: ♥♥♥♥</p> <p>Qualität: ♥♥♥♥♥</p> <p>Handhabung: ♥♥♥♥♥</p> <p>Hygiene: ♥♥♥♥♥</p> <p>Preis: ♥♥♥♥</p>

Produkt	Loveballs Silikon «Rose Heart»	Liebeskugeln 1er	Obsidian mit Perlenanhänger
Hersteller	Lumunu Es70215	SelfDelve LK-011	feel feminin 15b28
			Bildrechte verweigert
Beschreibung / Nutzen	Liebeskugeln zur Kräftigung der Vaginalmuskulatur und für besseres Liebeserlebnis. Die Liebeskugeln haben im inneren einen Metallkern, mit dem ein gezieltes Training der Scheidenmuskulatur möglich ist. Sehr hochwertige Verarbeitung mit Silikon Rückholband (sehr flexibel) glatte Oberfläche für angenehmes Einführen	Jede Kugel kommt mit einem kleinen Ansatz daher, so dass Sie die Kugel besser greifen können. Wenn Sie es lieber nur rund mögen: schneiden Sie diesen Bereich einfach mit einer scharfen Schere in einem Zug ab. Diese Liebeskugel gibt es als 1er, 2er, 3er, 4er, 5er und 6er.	Diese Kugel ist als Vaginal-Kugel für ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur gefertigt. Design by feel feminin ® Obsidian steht für Selbsterkenntnis und Bewusstheit.
Technische Angaben	Gesamtlänge mit Band 19,5 cm Kugellänge pro Kugel 4 cm Kugel-Ø 3,5 cm Gewicht 72 g	Farbe: Zufallsmix aus Weiss, Neongrün, Neonviolett, zartem Neonorange, zartem Neonblau und deren Mischfarben Kugel-Ø ca. 3,8 cm Länge ca. 4,4 cm Gewicht ca. 33 g glatte, glänzende Oberfläche	Kugel-Ø: ca. 4 cm Kettenlänge: 10 cm Gewicht: 86 g
Material	medizinisches Silikon	geruchloses Silikon	Schwarzer Obsidian Kette: 925er Silber rhodiniert Anhänger: 925er Silber rhodiniert mit Zuchtperle
Preis	Euro 19,99	Euro 25,00	Euro 94,00
erhältlich bei	Lumunu.de	SelfDelve.de	-
Unser Fazit:	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥

Produkt	Rosenquarz	Main Squeeze schwere Doppel- Liebeskugeln	Desire luxuriöses Vibrator-Liebesei mit Fernbedienung
Hersteller	feel feminin 15b38	Lovehoney 32949	Lovehoney 33305
	Bildrechte verweigert		
Beschreibung / Nutzen	Diese Kugel dient als Vaginal-Kugel für ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur gefertigt. Design by feel feminin ® Rosenquarz steht für Liebe und Herzenswärme.	Bei regelmässiger Verwendung erzielen Sie stärkere Orgasmen und eine engere Vagina. Die glatten runden Kugeln sind leicht einzuführen und bequem zu tragen. Die frei beweglichen Gewichte stimulieren die internen Lustpunkte und sorgen für zusätzliche Erregung. Rückholschlaufe für einfaches Entfernen	8 Vibrationsmodi mit jeweils 12 einstellbaren Intensitätsstufen Schlankes Ei mit zulaufendem Ende für leichtes Einführen Per USB weltweit und umweltfreundlich aufladbar Fernbedienung mit 8 m Reichweite (in Sichtweite) für noch mehr kreative Möglichkeiten Die Reisesicherung verhindert peinliche Momente unterwegs
Technische Angaben	Kugel-Ø: ca. 4 cm Kettenlänge: 10 cm Gewicht: 95 g	Gesamtlänge mit Band 14,7 cm Kugel-Ø 3,5 cm Gewicht 90 g Biigsamkeit: starr wasserdicht	120 Minuten Ladezeit bieten 60 Minuten Anwendungszeit Biigsamkeit: fest Farbe: violett Ei-Ø ca. 3,5 cm Länge ca. 14,6 cm wasserdicht
Material	Rosenquarz Kette: 925er Silber rhodiniert Anhänger: 925er Silber rhodiniert mit Zirkonia	medizinisches Silikon phthalatfrei (EU 1907/2006/EC) latexfrei	medizinisches Silikon phthalatfrei (EU 1907/2006/EC) latexfrei
Preis	Euro 94,00	Euro 21,95	Euro 25,00
erhältlich bei	-	lovehoney.de	lovehoney.de
Unser Fazit:	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥

Produkt	kleine Ben-Wa Liebeskugeln	Magnetische Ben-Wa Liebeskugeln	Vaginalkonen 3er Set
Hersteller	Lovehoney 30257	Lovehoney 27255	Ellamed
			
Beschreibung / Nutzen	<p>Zwei kleine Ben-Wa Liebeskugeln aus Metall für Fortgeschrittene.</p> <p>Effektives Beckenbodentraining mit lustvoller Stimulation und orgasmischen Ergebnissen.</p> <p>Hautfreundlich</p> <p>nickelfrei</p>	<p>Diese magnetischen Hämatikugeln eignen sich für fortgeschrittene Nutzerinnen.</p> <p>Durch das Hinzufügen von Magneten wird die bereits ausgezeichnete Muskelstimulation mit magnetischer Therapiewirkung kombiniert, um die innere Durchblutung anzuregen. Dadurch, dass die Magneten geladene Partikel im Blut anziehen und abstossen, erweitern sich die Blutgefäße und die Zirkulation in dem entsprechenden Bereich wird angeregt. Für viele Frauen steigert sich so die Stimulation, natürliche Lubrikation und die Orgasmusfähigkeit.</p>	<p>Das Vaginalkonen Set bietet drei verschiedene Formen und drei verschiedene Gewichte.</p> <p>Für Einsteigerinnen wie auch für Fortgeschrittene geeignet.</p> <p>Die Vaginalkonen sind aus einem Stück gegossen und können daher leicht gereinigt werden.</p> <p>Als Medizinprodukt registriert</p>
Technische Angaben	Kugel-Ø: 5,5 cm Gewicht: 24 g pro Kugel	Kugel-Ø 3 cm Gewicht 63 g Bielsamkeit: starr wasserdicht	Das Set enthält drei Konen: Leicht 30 g Mittel 40 g Schwer 60 g
Material	Stahl	Metall	medizinisches Silikon
Preis	Euro 8,95	Euro 24,95	CHF 49,95
erhältlich bei	lovehoney.de	lovehoney.de	plusherz.ch
Unser Fazit:	<p>Nutzen: ♥♥♥♥♥</p> <p>Qualität: ♥♥♥♥♥</p> <p>Handhabung: ♥♥♥♥♥</p> <p>Hygiene: ♥♥♥♥♥</p> <p>Preis: ♥♥♥♥♥</p>	<p>Nutzen: ♥♥♥♥♥</p> <p>Qualität: ♥♥♥♥♥</p> <p>Handhabung: ♥♥♥♥♥</p> <p>Hygiene: ♥♥♥♥♥</p> <p>Preis: ♥♥♥♥♥</p>	<p>Nutzen: ♥♥♥♥♥</p> <p>Qualität: ♥♥♥♥♥</p> <p>Handhabung: ♥♥♥♥♥</p> <p>Hygiene: ♥♥♥♥♥</p> <p>Preis: ♥♥♥♥♥</p>