

# Inhalt

Vorwort Dr. med. Dorothee Struck ..... 9

*Was du von diesem Buch erwarten kannst* ..... 10

## Die Wissenschaft der Pussy ..... 20

*Warum Pussy?* ..... 21

Und warum Pussy Yoga? ..... 23

Warum sind unsere Pussys und Beckenböden ausgeleiert und verspannt? ..... 24

*Wie ich zum Beckenboden kam und wie diese Methode entstand* ..... 27

Der Beckenboden kam ganz anders in mein Leben ..... 27

Ich werde Bauchtänzerin! ..... 29

Spurensuche in Ägypten ..... 31

Körperbewusstsein ist der Weg ..... 34

Der Beckenboden ist der Schlüssel ..... 36

*Sinnliches Embodiment* ..... 38

Wie unser Körperbewusstsein entsteht ..... 40

Wie wir unser Körperbewusstsein verlieren ..... 41

Schatzsuche im Unterbewusstsein ..... 43

*Selbstbewusstsein ist sexy* ..... 46

Wechselwirkung von körperlicher und geistiger Haltung ..... 47

*Stress macht unsexy* ..... 49

Warum das Einfache so schwer ist ..... 50

*Knüpfen der Verbindung von Körper und Geist* ..... 53

Schritt für Schritt zur kompletten Integration des Beckenbodens ..... 56

Wie du am besten übst ..... 58

Wo du am besten übst ..... 60

Warum Nachspüren so wichtig ist ..... 61

# Sinnliches Pussy-Training ..... 63

<b>Beckenbodenerweckung</b> .....	<b>64</b>
<b>1. Übung:</b> Das knöcherne Becken ertasten .....	65
Außere Schicht .....	68
<b>2. Übung:</b> Erste Beckenbodenschicht finden .....	69
<b>3. Übung:</b> Vollständige Entspannung der ersten Schicht .....	70
Mittlere Schicht .....	71
<b>4. Übung:</b> Mittlere Beckenbodenschicht finden .....	71
<b>5. Übung:</b> Entspannung der mittleren Schicht .....	72
Innere Schicht .....	73
Der Beckenboden und die Pussy .....	74
<b>6. Übung:</b> Pussy fallen lassen – tiefe Entspannung .....	76
Was ist mit den Pomuskeln? .....	77
Was ist mit den Bauchmuskeln? .....	78
<b>7. Übung:</b> Bauchmassage .....	78
<b>8. Übung:</b> Becken und Organe in die Erde fallen lassen – Tiefenentspannung	79
Beckenboden und Atmung .....	80
<b>9. Übung:</b> Ganzheitliche Beckenbodenatmung .....	81
<b>10. Übung:</b> Beckenboden-Meditation .....	83
Geschmeidige Hüftgelenke .....	86
<b>11. Übung:</b> Hüftgelenke lokalisieren und mobilisieren .....	86
<b>Beckenbodenaktivierung</b> .....	<b>88</b>
<b>12. Übung:</b> Pussy-Kuh .....	88
<b>13. Übung:</b> Sitzbeinhöcker zusammenbringen .....	90
<b>14. Übung:</b> Hüftknochen gegeneinander verdrehen .....	92
<b>15. Übung:</b> Becken mit Steißbein einrollen .....	93
<b>16. Übung:</b> Steißbein als Schwanz wahrnehmen .....	94
<b>17. Übung:</b> Kettenreaktion .....	95
<b>18. Übung:</b> Lockerungsübung – Beine zum Himmel schütteln .....	96
<b>Sinnlich und stark</b> .....	<b>97</b>
<b>19. Übung:</b> Innerer Beckenkreis im Liegen .....	97
<b>20. Übung:</b> Innerer Beckenkreis auf dem Bauch .....	98
<b>21. Übung:</b> Schwerkraft und Leichtkraft genießen .....	99
<b>22. Übung:</b> Perlenkette .....	100
<b>23. Übung:</b> Hüfttwist im Liegen .....	102

24. Übung: Becken-Acht im Liegen . . . . .	102
25. Übung: Riesige Beckenkreise im Liegen . . . . .	103
26. Übung: Vom Beckenboden aus die Beine steuern . . . . .	104
27. Übung: Beckenmassage – Öffnen aller Beckengelenke . . . . .	106
28. Übung: Beckenuhr im Stehen . . . . .	108
29. Übung: Nachspüren ist sexy . . . . .	110
30. Übung: Beckenboden im »Plié« . . . . .	110
<b>Beckenboden und Tanz . . . . .</b>	<b>112</b>
31. Übung: Beckenkippen . . . . .	114
32. Übung: Beckenwippen . . . . .	116
33. Übung: Innerer Beckenkreis . . . . .	117
34. Übung: Seitsschieben mit Kettenreaktion . . . . .	118
35. Übung: Becken-Twist . . . . .	120
36. Übung: Für einen sexy Gang – Becken-Doppelkegel . . . . .	120
37. Übung: Riesiger Hüftkreis . . . . .	122
38. Übung: Frei tanzen . . . . .	124
<b>Beckenbodentraining im Büro . . . . .</b>	<b>126</b>
39. Übung: Becken mental aufrichten . . . . .	126
40. Übung: Minirock – Beckenspannungen ausbalancieren . . . . .	129
41. Übung: Füße in die Erde drücken . . . . .	130
42. Übung: Knie zusammen- und auseinanderschieben . . . . .	131
43. Übung: Hüftknochen und Kreuzbein gegeneinander verschieben . . . . .	132
44. Übung: Reiten auf dem Stuhl . . . . .	134
45. Übung: Hängendes Atmen . . . . .	136
46. Übung: Reality Check . . . . .	137
47. Übung: Beckenboden fallen lassen . . . . .	138
<b>Pussy-Übungen . . . . .</b>	<b>140</b>
48. Übung: Innere Retrospektive – die Übungen in der Pussy fühlen . . . . .	140
49. Übung: Pussy-Wände zusammenbringen . . . . .	141
50. Übung: Pussy-Aufzug . . . . .	142
<b>Back to the Roots . . . . .</b>	<b>144</b>
51. Übung: Tiefe Hocke . . . . .	148
<b>Pussy Yin . . . . .</b>	<b>151</b>
52. Übung: Waden-Stretch . . . . .	152

53. Übung: Beinrückseiten-Stretch . . . . .	152
54. Übung: Hüftbeuger-Stretch . . . . .	154
55. Übung: Beine an der Wand absenken . . . . .	156
56. Übung: Torso-Stretch . . . . .	157

## *Die Anatomie der Pussy entdecken* ..... 158

57. Übung: Die Pussy-Erweckung . . . . .	160
58. Übung: Pussy-Meditation . . . . .	162

# *Sinnlichkeit und Sex* ..... 163

## *Richtig guter Sex* ..... 164

Warum sind guter Sex und Orgasmen so wichtig für uns Frauen? . . . . .	164
Wie viel Sex sollte ich haben? . . . . .	168
Wie der weibliche Orgasmus funktioniert . . . . .	169
Lass los! . . . . .	174
Mache, was du willst . . . . .	176
Sicherheit, Entspannung und Orgasmen . . . . .	179
Emotionen und Intensität zulassen . . . . .	182
<b>Übung:</b> Emotionale Freiheit . . . . .	184
Der weibliche Rhythmus . . . . .	187

## *Offene Sinne, offenes Herz* ..... 190

Im Augenblick leben . . . . .	190
Deine sinnliche Natur . . . . .	192
Faszination Haut . . . . .	192
<b>Übung:</b> Empfindung der Haut steigern . . . . .	193
Körperpflegerituale . . . . .	193
<b>Übung:</b> Deine Zeit für dich . . . . .	194
Massagen . . . . .	195
Selbstmassagen . . . . .	195

## *Ein Schlusswort - Selbstakzeptanz* ..... 198

<i>Danksagung</i> . . . . .	201
<i>Register</i> . . . . .	202
Endnoten . . . . .	203
Vitae . . . . .	207