

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

Beckenbodenerweckung..... 64

1. Übung: Das knöcherne Becken ertasten	65
Äußere Schicht	68
2. Übung: Erste Beckenbodenschicht finden	69
3. Übung: Vollständige Entspannung der ersten Schicht	70
Mittlere Schicht	71
4. Übung: Mittlere Beckenbodenschicht finden	71
5. Übung: Entspannung der mittleren Schicht	72
Innere Schicht	73
Der Beckenboden und die Pussy	74
6. Übung: Pussy fallen lassen – tiefe Entspannung	76
Was ist mit den Pomuskeln?	77
Was ist mit den Bauchmuskeln?	78
7. Übung: Bauchmassage	78
8. Übung: Becken und Organe in die Erde fallen lassen – Tiefenentspannung	79
Beckenboden und Atmung	80
9. Übung: Ganzheitliche Beckenbodenatmung	81
10. Übung: Beckenboden-Meditation	83
Geschmeidige Hüftgelenke	86
11. Übung: Hüftgelenke lokalisieren und mobilisieren	86

Beckenbodenaktivierung..... 88

12. Übung: Pussy-Kuh	88
13. Übung: Sitzbeinhöcker zusammenbringen	90
14. Übung: Hüftknochen gegeneinander verdrehen	92
15. Übung: Becken mit Steißbein einrollen	93
16. Übung: Steißbein als Schwanz wahrnehmen	94
17. Übung: Kettenreaktion	95
18. Übung: Lockerungsübung – Beine zum Himmel schütteln	96

Sinnlich und stark..... 97

19. Übung: Innerer Beckenkreis im Liegen	97
20. Übung: Innerer Beckenkreis auf dem Bauch	98
21. Übung: Schwerkraft und Leichtkraft genießen	99
22. Übung: Perlenkette	100
23. Übung: 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

Beckenboden und Tanz 112

31. Übung: Beckenkippen	114
32. Übung: Beckenwippen	116
33. Übung: Innerer Beckenkreis	117
34. Übung: Seitschieben 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

Beckenbodentraining im Büro 126

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

Pussy-Übungen 140

48. Übung: Innere Retrospektive – die Übungen in der Pussy fühlen	140
49. Übung: Pussy-Wände zusammenbringen	141
50. Übung: Pussy-Aufzug	142

Back to the Roots 144

51. Übung: Tiefe Hocke	148
----------------------------------	-----

Pussy Yin 151

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
<i>Die Anatomie der Pussy entdecken</i>	158
57. Übung: Die Pussy-Erweckung	160
58. Übung: Pussy-Meditation	162

Sinnlichkeit und Sex **163**

<i>Richtig guter Sex</i>	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
Übung: Emotionale Freiheit	184
Der weibliche Rhythmus	187

<i>Offene Sinne, offenes Herz</i>	190
Im Augenblick leben	190
Deine sinnliche Natur	192
Faszination Haut	192
Übung: Empfindung der Haut steigern	193
Körperpflegerituale	193
Übung: 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