

Aus Omm wird Ohh ...

# Yoga für besseren Sex

Yoga tut Körper und Seele gut. Aber wussten Sie schon, dass auch Ihr Liebesleben davon profitieren kann?

**Y**oga und Sex – in Asien kennt man diese erotische Kombination seit Jahrhunderten. Denn Yoga sorgt nicht nur für innere Ausgeglichenheit und gutes Körpergefühl, was uns geschmeidiger, attraktiver und entspannter macht. Einige Übungen haben zudem ganz konkrete Effekte auf unser Liebesleben.

## Wohlfühlfaktor

Yoga trainiert den Körper auf sanfte Weise und sorgt für schöne, geschmeidige Muskeln. Durch die Übungen lernen wir unseren Körper besser kennen und fühlen uns mit ihm wohl.

## Freier Kopf

Yoga hilft, abzuschalten und den Alltagsstress zu vergessen. So entspannt ist es ein Leichtes, sich fallen zu lassen. Das Orgasmus-Potenzial erhöht sich dadurch enorm!

## Mehr Gelenkigkeit

Beweglichkeit und körperliche Ausdauer – beides können Sie auch zwischen den Laken gut gebrauchen. Dank Yoga nun kein Problem mehr!

## Starker Beckenboden

Je besser die Beckenboden-Mus-

keln trainiert sind (siehe Kasten), desto leichter lassen sich Orgasmen erreichen. Und Ihr Partner kann sich über stärkere Kontraktionen freuen.

## Erhöhte Libido

Laut einer Studie haben Frauen, die regelmäßig Yoga praktizieren, mehr Lust auf Sex. Das liegt an der besseren Durchblutung der Sexualorgane.

## Bessere Lebensqualität

Auch außerhalb des Schlafzimmers hat Yoga positive Effekte: Es hilft gegen Verspannungen, Schlafstörungen und Kopf- und Rückenschmerzen. Nebenbei: Das sind alles wahre Lustkiller, die es sich zu beseitigen lohnt!

## Die richtigen Übungen

Das Gute am Yoga: Jeder kann sich genau die Übungen aussuchen, die zu seinen Bedürfnissen passen. Wir schlagen diese neun Übungen vor: Schneidersitz und Lotussitz trainieren den Beckenboden, Beinstrecker und Drehsitz machen flexibel. Der herabschauende Hund sowie Katze und Kuh regen die Durchblutung der Sexualorgane an und entspannen den Rücken. Kamel und Schulterbrücke trainieren Po und Oberschenkel.

## Unsere Expertin

Dorothea Perkusic ist Paar- und Sexualtherapeutin sowie Yogalehrerin. Infos unter: [www.dorothea-perkusic.de](http://www.dorothea-perkusic.de)



### Myillu: Was schätzen Sie selbst am Yoga?

**Perkusic:** Besonders schätze ich, dass ich durch Yoga sofort mit mir selbst in Kontakt komme und richtig klar werde und entspanne.

### Myillu: Was sollten Yoga-Anfänger beachten?

**Perkusic:** Anfänger sollten einfach auf Ihren Körper und die Atmung achten. Yoga ist kein Leistungssport sondern ein Weg. Ein achtsamer Yogalehrer ist wichtig, um Fehlstellungen zu vermeiden.

### Myillu: Kann Yoga das Liebesleben verbessern?

**Perkusic:** Das veränderte Bewusstsein für Körper und Seele, das man durch eine regelmäßige Yogapraxis entwickelt, macht natürlich auch Gutes mit unserem Liebesleben. Außerdem spielt der Beckenboden eine große Rolle – beim Yoga und beim Sex.

### Myillu: Welche Bedeutung hat der Beckenboden?

**Perkusic:** Der Beckenboden besteht aus drei handtellergroßen Schichten Bindegewebe und Muskulatur. Er verschließt unser Becken nach unten und stützt die inneren Organe. Er sorgt dafür, dass die Schließmuskeln von Blase und Darm funktionieren und bei Frauen umschließt er die gesamte Vagina: Starker Beckenboden – starker Sex. Durch einen trainierten Beckenboden steigt die Empfindsamkeit und die Orgasmusfähigkeit.

# Myillu