

Der männliche Beckenboden.

Der Beckenboden ist der Verschluss des knöchernen Beckens nach unten. Aufgebaut ist der Beckenboden aus Muskel- und Bindegewebschichten sowie Faszien.

Der Beckenboden besteht aus 3 verschiedene übereinander liegende Muskelschichten:

Die äußere Beckenboden Muskelschicht besteht beim Mann aus dem **Afterschließmuskel**, dem **Harnröhrenschwellkörpermuskel (V-Muskel)** und dem **Sitzbeinschwellkörpermuskel (IC-Muskel)**. Die äußere Schicht kann als einzige allein aktiviert werden, ohne dass andere Muskeln mitarbeiten. Bildlich vorstellen als eine **8**.

Wahrnehmungsübungen im Sitzen (zuerst eine aufrechte Haltung einnehmen!):

Afterschließmuskel

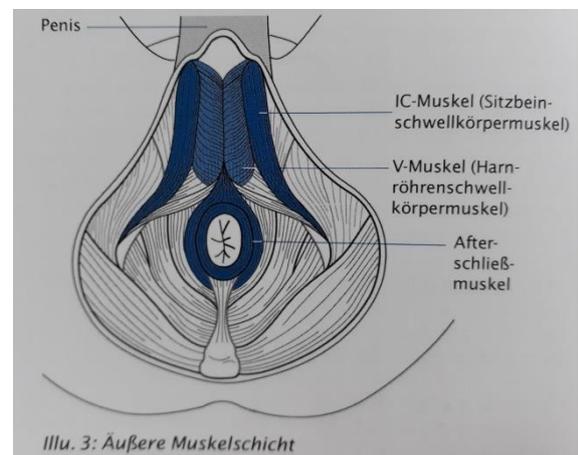
Versuche den Afterschließmuskel leicht anzuspannen und wieder zu lösen (stelle dir vor, dass du dringend Wind ablassen musst und dies unterdrücken willst)

Harnröhrenschwellkörpermuskel (V-Muskel)

Stelle dir vor, du bist auf die Toilette und lässt Wasser. Versuche nun in Gedanken das Wasserlassen zu unterbrechen Dabei ist es ganz normal, dass sich der Afterschließmuskel auch zusammenzieht.

Sitzbeinschwellkörpermuskel (IC-Muskel)

Stelle dir vor, du möchtest den Penis hinaufziehen, so dass er sich ein wenig in Richtung Bauchnabel bewegt. Im Spiegel kann diese Muskelarbeit gut beobachtet werden.



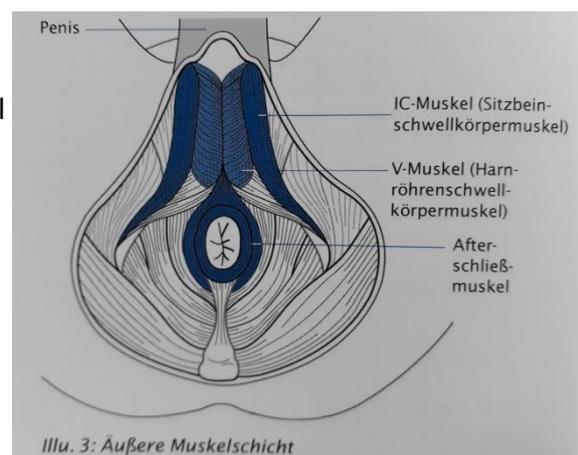
Die mittlere Beckenboden Muskel Schicht verbindet die Sitzhöcker miteinander. Sie liegt quer und kleidet den Beckenboden wie eine Hängematte aus. Die mittlere Schicht hält das Becken zusammen und fängt den Druck von oben ab. Bildlich vorzustellen als ein **▲**. Die Muskelplatte reagiert reflektorisch bei Husten, Niesen, Lasten Heben und springen.

Wahrnehmungsübungen im Sitzen (zuerst eine aufrechte Haltung einnehmen!):

Schiebe deine Hände von der Seite her unter die Sitzbeinhöcker. Versuche nun während der Ausatmung deine Beckenboden in dich hinein zu ziehen, sodass es sich anfühlt als ob die Sitzbeinhöcker sich zur Mitte bewegen.

Die innerste Muskelschicht ist die größte und kräftigste von allen und besteht aus dem großen Hauptmuskel, dem Afterheber. Die Piriformis Muskel und innere Hüftlochmuskel (M.obturator internus) werden auch zur innere Schicht gerechnet. Wenn beide Hände schalenförmig zusammengehalten werden, entspricht dies etwa der Größe dieser innersten Muskelschicht.

Die innere Muskelschicht liebt Beckenbewegungen.



Die Funktion des Beckenbodens:

- Er stützt die Organe und unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After.
- Die Beckenbodenmuskulatur muss im richtigen Moment entspannen können, wie zum Beispiel beim Stuhlgang, Wasser lassen, beim Geschlechtsverkehr (bei der Frau) oder bei der Geburt.
- Der Beckenboden muss bei körperlichen Anstrengungen, z.B. beim Heben und beim Husten/ Niesen, hohem Druck, der im Bauchraum entsteht, Stand halten können.
- Er spielt eine wichtige Rolle in der Sexualität.
- In Verbindung mit dem Rücken kann die Beckenbodenmuskulatur (indirekt) viele Alltagsbewegungen unterstützen und effektiver machen.

Entstehen kann eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur durch: (mehrere) Geburten, dauernde Fehlhaltung, Bewegungsmangel, Übergewicht, altersbedingte Bindegewebschwäche, schweres und falsches Heben.

Regelmäßiges Anspannen der Beckenbodenmuskulatur:

- Fördert die Durchblutung im gesamten Bereich (inkl. der Genitalien und des Afters)
- Stärkt das Bindegewebe. Durch regelmäßiges Training des Beckenbodens kann Hämorrhoiden-Leiden vorgebeugt werden. Eine Zurückbildung der Hämorrhoiden im Anfangsstadium ist durch intensives Training möglich.
- Verbessert die Wahrnehmung im Beckenbodenbereich. Die Empfindungen beim Liebesspiel können hierdurch positiv beeinflusst werden.
- Bewirkt eine Verbesserung bei Blasenschwäche oder Inkontinenz.
- Bewirkt eine schnellere Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt.
- Reduziert oder behebt eine Gebärmutter – oder eine Blasensenkung.
- Wirkt gegen eine Vergrößerung der Prostata und gegen Erektionsstörungen.
- Kann Potenzproblemen vorbeugen und/ oder diese beheben.
- Behebt ungewolltes „Wind ablassen“ beim Heben, Bücken oder Kraftübungen.
- Die Stärkung des Beckenbodens kann Rückenschmerzen reduzieren.

Quelle: Die versteckte Kraft im Mann BeBo Verlag Zürich

Infovideo: https://youtu.be/KQ06Y0_dy-E