

Oefeningen voor de bekkenbodem

Wat doe je in deze oefeningen?

Je leert controle te krijgen over je bekkenbodemspieren en ze te spannen. Leren spannen is nuttig als je het vrijen intenser wilt maken of als je last hebt van urineverlies.

De meeste vrouwen doen deze oefeningen het makkelijkst met hulp van een fysiotherapeut of seksuoloog. Ben je nieuwsgierig wat voor oefening je daar kunt verwachten? Of wil je zelf al proberen? Lees dan verder.

Voor wie?

Voor vrouwen die meer controle willen krijgen over hun bekkenbodemspieren.

Stap 1

Ontdek je bekkenbodemspieren

Als eerste is het belangrijk te weten waar je bekkenbodemspieren zitten en hoe je ze kunt gebruiken.

De oefening

Probeer tijdens het plassen je urinestraal te stoppen of een windje op te houden.

Als dit lukt gebruik je de bekkenbodemspieren. Het voelt alsof je ze in je buik omhoog trekt.

Als dit niet lukt of je voelt het niet, dan kan het helpen door een vinger in je vagina te doen en te doen alsof je je plas of een windje ophoudt. Als je de bekkenbodemspieren gebruikt dan voel je dat je vinger wat strakker komt te zitten. Dan zit je dus goed.

Nog een andere check is door je vinger op je perineum te leggen. Dat is het stukje tussen je vagina en anus. Voel je dat hard worden als je je spieren spant en zachter worden als je ontspant? Dan zit je goed.

Heb je je bekkenbodemspieren ontdekt? Dan kun je doorgaan met oefening 2 (Kegeloefening: een oefening om je bekkenbodem te versterken)

Stap 2

Kegeloefening: een oefening om je bekkenbodem te versterken

Wat doe je in deze oefening?

Je leert je bekkenbodem aan te spannen.

Voor wie?

- Voor vrouwen die het vrijen lekkerder willen maken. Door de bekkenbodemspieren aan te spannen wordt de penis van de man meer omsloten en wordt de sensatie van de penetratie intenser. Voor hem en voor jou.
- Voor vrouwen die moeite hebben om hun urine of ontlasting op te houden.

Vooraf

- Voordat je deze oefening kunt doen is het belangrijk dat je weet waar je bekkenbodemspieren zitten. Dat leer je in de oefening: Ontdek je bekkenbodemspieren.
- Je kunt deze oefening liggend, zittend of staand doen.
- Je kunt deze oefening op elk gewenst moment van de dag doen. Niemand ziet namelijk dat je aan het oefenen bent.

Aan de slag

- Span de bekkenbodem een tel aan en laat dan weer los. Herhaal 10 keer.
- Let op: probeer hierbij de billen te ontspannen.
- Span de bekkenbodem aan en probeer dit 3 tellen vast te houden. Hierna ontspan je de bekkenbodem weer. Herhaal dit 10 keer. Let op dat je weer volledig ontspant, dan pas mag je weer aanspannen.

Variatie

De liftoefening:

- Span de bekkenbodemspieren in 3 stappen aan: span ze eerst een beetje aan, span ze dan voor de helft aan en tot slot helemaal. Alsof je je spieren in 3 stappen omhoog lift.
- Ontspan de bekkenbodem hierna weer.
- Herhaal dit 10 keer. Let op dat je weer volledig ontspant, dan pas mag je weer aanspannen.
- Lukt het niet in 3 stappen, probeer het dan eerst eens te doen in 2 stappen.

Terugblik

- Hoe vond je het om deze oefeningen te doen?
- Wat hebben deze oefeningen je opgeleverd?

Tot slot

Controle over je bekkenbodemspieren ontwikkel je niet zo maar. Je moet hiervoor minstens een paar weken een aantal keren per dag oefenen. Wees dus niet te snel ontmoedigd.

Kom je er zelf niet uit? Schakel dan de hulp in van een (bekkenbodem)fysiotherapeut of een seksuoloog. Die kan je begeleiden bij deze en andere oefeningen.