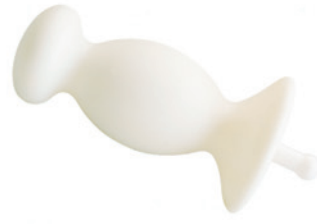


So wird Ihr Sex

Fit für den Höhepunkt: Ein Trainingsgerät

Orgasmustrainer. Ein Kunststoff-Stöpsel soll zu neuen Gipfeln der Lust verhelfen. Für WOMAN testeten drei Frauen das Gerät.



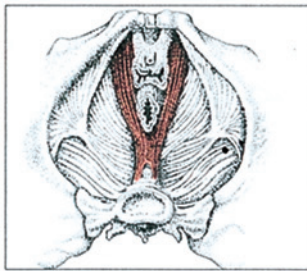
C.O.M.E. Gibl's in Apotheken oder auf www.come.at um € 49,90 (mit Gleitcreme und Hygienebox).

Er soll die neue Geheimwaffe gegen sexuelle Unzufriedenheit sein: C.O.M.E., so der klingende Name des acht Zentimeter langen „Kunststoff-Stöpsels“, der den Liebesmuskel angeblich auf den Höhepunkt seiner Leistungsfähigkeit trimmt. WOMAN wollte es genau wissen und hat drei Frauen gebeten, C.O.M.E. zu testen (siehe Kästen).

Das lustvolle Ergebnis: Alle drei sind begeistert. War der Beckenboden von Hermine Mayer, 54, etwa zu Beginn noch so schwach, dass sie Probleme beim Trainieren hatte: „Mir ist das Ding immer rausgesprungen“, so schwärmt sie nach sechs Wochen konsequentem Üben vom „neuen Gefühl“: „Jetzt klappt es super. Der Orgasmus fühlt sich jetzt viel intensiver an.“ Anneliese Pichler-Puschenjak ist ähnlich erregt: Die 62-Jährige erlebt nach fünf Wochen das Bettgeflüster mit ihrem Lebensgefährten ganz neu: „Jetzt endlich genieße ich Sex in vollen Zügen.“ Auch Sabine Traxler, 34, schwärmt über die Fortschritte, die sie bereits nach zwei Wochen feststellte: „Mein Sex ist spürbar besser.“

Der Trainer. Das Besondere am „Clinical Orgasm Muscle Exerciser“, kurz C.O.M.E.: Er funktioniert nach sportmedizinischen Er-

kennnissen. „Wenn ein Muskel zunehmen soll, muss er einen geeigneten elastischen Widerstand überwinden“, lüftet Karl Stifter, Wiener Sexualwissenschaftler, das Geheimnis seiner Erfindung. Die ungewöhnliche Form soll sich optimal an die Vagina und den weiblichen Beckenboden anpassen um effektive Kontraktionen zu bewirken. Und durch das zirka sieben Zentimeter lange Stäbchen, das während des Intim-Workouts noch



DER PC-MUSKEL. Der Lustmuskel (rot gefärbt) umspannt Mastdarm, Scheide und Harnröhre (v. u. n. o.).



ERFINDER. Karl Stifter, Wr. Sexualwissenschaftler und Psychologe, entwickelte C.O.M.E.

„herausschaut“, erhalten Trainierende die Bestätigung, den richtigen Muskel anzuspannen und wieder zu entspannen. Wird richtig geübt, bewegt sich das Stäbchen, einem Schmetterlingsschlag gleich, auf und ab. Durch dieses Biofeedback wirkt C.O.M.E. im Vergleich zum „klassischen“ Beckenbodentraining effizienter, meint auch die Wiener Gynäkologin Marion Rankine: „Bei herkömmlichen Beckenbodenübungen versucht man, die Muskulatur anzuspannen, ohne zu wissen, ob es die richtige ist.“

Das bestätigen auch die Testerinnen: „Der Arzt erklärte mir früher nur, ich sollte zusammenzucken. Ich habe alles mögliche zusammengewickelt, aber nie den richtigen Muskel“, erzählt Hermine Mayer. Etwa 30 Kontraktionen täglich reichten, die Konstitution der Liebesmuskulatur zu kräftigen.

Der Liebesmuskel. Das komplizierte Muskelgeflecht, das sich zwischen Schambein, dem Steißbein und den beiden Beckenkno-



Sabine Traxler, 34

»Ich kann mit dem Training auch selbst was für den Orgasmus tun.«

■ **Mehr Sicherheit.** Für die Hotelangestellte und Shiatsu-Praktikerin bedeutet ein starker Beckenboden auch Selbstbewusstsein. Nach drei Wochen weiß sie: „Mein Sex ist jetzt besser.“ Das hat aber nicht nur mit einem starken Beckenboden zu tun: „Den Männern wird der Leistungsdruck genommen.“

chen erstreckt (siehe Skizze links), bietet den inneren Organen Halt.

Aber was genau hat nun ein ausgeprägter und gesunder „PC-Muskel“ (kurz für Pubococcygeus) mit orgasmischen Höhenflügen zu tun? „Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Wahrscheinlichkeit, an den Höhepunkt sexueller Lust zu gelangen, um ein Dreifaches steigt“, so Stifter. Denn: „In erregtem Zustand dehnt sich die Scheide um ein Vielfaches aus. Existiert ein starkes va-

FOTOS: RAFAELA PÖHL; MAKE UP & HAARE: MONI TRAHWANY/VANITY FAIR; STÜCKGÜLLER, ARCHIV

besser!

zeigt beachtliche Wirkung



Hermine Mayer, 54

»Ich trainiere jeden Tag. Entweder ordentlich oder gar nicht.«

■ **Süchtig.** Die Unternehmerin und Mutter einer Tochter kann die Finger nicht mehr vom Trainingsgerät lassen: „Ich spüre jetzt mehr. Der Orgasmus ist seither intensiver.“ Aber auch ihr Partner schwärmt vom Trainingserfolg: „Jetzt sagt er mir oft, wie toll ich im Bett bin. Ich bin viel aktiver geworden.“

ginales Muskelkorsett, kann es den Penis fester umschließen. So wird der G-Punkt besser stimuliert.“

Nur ein starker PC-Muskel alleine reicht jedoch nicht, um zum Orgasmus zu kommen. Auch psychische und partnerschaftliche Faktoren sind für ein befriedigendes Sexualleben wichtig: „Die Frau kann noch so einen starken Beckenboden haben, wenn der Liebhaber nicht passt ...“, entschärft Stifter.

Zielgruppe. Umgekehrt gilt das Gleiche. Besonders nach Geburten und in der Menopause erschlafft die Beckenbodenmuskulatur. Das ist nicht nur dem Sex abträglich. „Es entsteht auch vermehrt unkontrollierter Harnverlust“, weiß Gynäkologin Rankine. „Das schlägt sich aufs Selbstbe-



Anneliese Pichler-Puschenjak, 62

»Endlich ein Gerät, womit ich den richtigen Muskel trainiere.«

■ **Mehr Vertrauen.** Die Wienerin und Mutter von zwei Töchtern trainiert seit fünf Wochen den Beckenboden: „Ich habe jetzt öfter Sex, und ich erlebe ihn viel bewusster. Das geht von mir aus, denn ich bin viel selbstbewusster.“ Sogar die Inkontinenz-Probleme haben sich schon deutlich verbessert.

wusstsein, bestätigt Pichler-Puschenjak: „Man fühlt sich dauernd unsicher.“ Auch da helfen die Stöpsel-Übungen.

Rankine rät, spätestens bei den ersten Anzeichen einer Inkontinenz (etwa beim Husten oder Hüpfen) mit gezieltem Training zu beginnen. Wobei vor allem Frauen, die bereits Geburten hinter sich haben, angesprochen sind.

Im Alltag. Aber auch körperliche Fehllage oder mangelnde Bewegung lassen den Beckenboden verkümmern. Also: Haltung bewahren: gerader Rücken, Schultern nach hinten und unten ziehen, Kopf nach oben richten. Damit kräftigen Sie Ihren PC-Muskel auf einfache Art.

KATJA OBERAUER ■