



Goedeles  
liefdesrecept

# Pasta alle vongole

## TRAIN JE SEKSSPIEREN

Je bekkenbodem bestaat uit spieren, ligamenten, zenuwuiteinden en weefsel dat je hele onderkant ondersteunt. Want zoals alle spieren verslappen ook de bekkenbodemspieren. Dat leidt tot ongewenst urineverlies en het beïnvloedt je seksleven. Met krachtige BB-spielen kom je makkelijker en heftiger klaar én bezorg je hem meer plezier. Trainen dus!

**BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN PER DAG**

### VOOR 1 PERSOON

- zin in een beter seksleven
- nood aan een stevig korfje voor baarmoeder, blaas en vagina

### ZO GA JE TE WERK

#### STAP 1 PLAATS DE SCHELP IN DE JUISTE KOM

Sterke bekkenbodemspieren beginnen met een juiste lichaamshouding. Voortdurend je bilspieren aanspannen bijvoorbeeld (alsof je een windje wil tegenhouden) maakt ze zwakker. Het tegenovergestelde, je kont voortdurend achteruitsteken (een stevigere bilpartij faken dus), is even slecht. Je verzwakt er je buikspieren mee en die werken nu eenmaal synchroon met de bekkenbodem. Vaak hoge hakken dragen ziet er wel sexy uit, maar is dus niet best voor je seksspielen!

#### STAP 2 KNIJP HET VOCHT UIT DE SCHELP

Knijp je BB-spielen zo krachtig mogelijk samen. Hou drie tot vijf seconden vast. Als je goed knijpt, voelt het alsof je spieren 'iets' naar binnen zuigen. In het begin kan het nodig zijn je ogen te sluiten om de spieren beter te voelen, maar na een tijdje kan je deze oefening overal doen: op kantoor, in de wachtrij aan de kassa of in de auto. Zelf heb ik een smileysticker als reminder op mijn autostoer

gekleefd. Want hoe vaker je traint, hoe beter! Minstens tien keer per dag.

#### STAP 3 SCHELPJE OPEN, SCHELPJE DICHT

Hier knijp en ontspan je je spieren kort. Een soort knipperen of flitsend pompen, waarbij het belangrijk is dat je ze helemaal lost voor je ze weer opspant. Beginners oefenen dit twee keer per dag en dat minstens tien minuten. Jaja, zoek al maar een smileysticker.

#### STAP 4 TIL DE SCHELP OP

Lig op je rug, knieën gebogen, voetzolen plat op de vloer, je armen naast je. Trek je bil- en BB-spielen stevig aan en til zo je heupen van de grond. Hou drie tot tien seconden vast en ontspan. Herhaal zo'n keer of tien.

#### STAP 5 VOEG EVENTUEEL EEN EITJE TOE

Sommige vrouwen zweren bij een jade-ei: een stenen eitje dat je vaginaal inbrengt voor meer bewustwording van je vrouwelijke binnenkant. Er bestaan ook gewichtjes en balletjes voor vaginale training. Toestellen die je kracht(vorderingen) meten, kunnen handig zijn als motivator. Laat je nooit verleiden tot oefeningen waarbij je de gewichtjes naar buiten moet proberen te rekken! Zo kan je de spieren juist beschadigen. Kijk op Goedele.com voor suggesties.

#### STAP 6 DE ENE VENUSSCHELP IS DE ANDERE NIET

Tot slot nog dit: sommige vrouwen hebben net last van overactieve bekkenbodemspieren – die zijn dan voortdurend aangespannen. Omdat de spier nooit ontspant, rekt ze dus ook nooit op volle lengte uit en kan ze niet ontspannen. Hulp van een bekkenbodempysiotherapeut is hier aangewezen.

FOTO'S: BURP EN JOHAN JACOBS

