

COCO BERLIN

Pussy  
Yoga



COCO BERLIN

Das Beckenbodentraining  
für ein erfülltes Liebesleben

# Pussy Yoga

Illustrationen von Heike Kmiotek

KOMPLETTMEDIA

### *Bildnachweis*

Coverillustration und alle Illustrationen im Buch: Heike Kmiotek – fine design – Erkrath

Originalausgabe

1. Auflage 2018

Verlag Komplett-Media GmbH

2018, München/Grünwald

[www.komplett-media.de](http://www.komplett-media.de)

ISBN: 978-3-8312-0469-4

Auch als E-Book erhältlich

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Korrektur: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Umschlaggestaltung: Heike Kmiotek – fine design – Erkrath

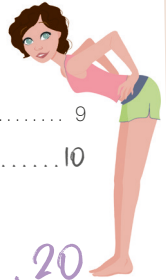
Grafische Gestaltung und DTP: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Druck & Bindung: COULEURS Print & More, Köln

Printed in Germany

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

# Inhalt



Vorwort Dr. med. Dorothee Struck .....	9
Was du von diesem Buch erwarten kannst .....	10

## Die Wissenschaft der Pussy ..... 20

Warum Pussy? .....	21
Und warum Pussy Yoga? .....	23
Warum sind unsere Pussys und Beckenböden ausgeleiert und verspannt? .....	24

## Wie ich zum Beckenboden kam und wie diese Methode entstand ..... 27

Der Beckenboden kam ganz anders in mein Leben .....	27
Ich werde Bauchtänzerin! .....	29
Spurensuche in Ägypten .....	31
Körperbewusstsein ist der Weg .....	34
Der Beckenboden ist der Schlüssel .....	36

## Sinnliches Embodiment ..... 38

Wie unser Körperbewusstsein entsteht .....	40
Wie wir unser Körperbewusstsein verlieren .....	41
Schatzsuche im Unterbewusstsein .....	43

## Selbstbewusstsein ist sexy ..... 46

Wechselwirkung von körperlicher und geistiger Haltung .....	47
-------------------------------------------------------------	----

## Stress macht unsexy ..... 49

Warum das Einfache so schwer ist .....	50
----------------------------------------	----

## Knüpfen der Verbindung von Körper und Geist ..... 53

Schritt für Schritt zur kompletten Integration des Beckenbodens .....	56
Wie du am besten übst .....	58
Wo du am besten übst .....	60
Warum Nachspüren so wichtig ist .....	61

# Sinnliches Pussy-Training..... 63

<b>Beckenbodenerweckung</b> .....	<b>64</b>
<b>1. Übung:</b> Das knöcherne Becken ertasten .....	65
Äußere Schicht .....	68
<b>2. Übung:</b> Erste Beckenbodenschicht finden .....	69
<b>3. Übung:</b> Vollständige Entspannung der ersten Schicht .....	70
Mittlere Schicht .....	71
<b>4. Übung:</b> Mittlere Beckenbodenschicht finden .....	71
<b>5. Übung:</b> Entspannung der mittleren Schicht .....	72
Innere Schicht .....	73
Der Beckenboden und die Pussy .....	74
<b>6. Übung:</b> Pussy fallen lassen – tiefe Entspannung .....	76
Was ist mit den Pomuskeln? .....	77
Was ist mit den Bauchmuskeln? .....	78
<b>7. Übung:</b> Bauchmassage .....	78
<b>8. Übung:</b> Becken und Organe in die Erde fallen lassen – Tiefenentspannung .....	79
Beckenboden und Atmung .....	80
<b>9. Übung:</b> Ganzheitliche Beckenbodenatmung .....	81
<b>10. Übung:</b> Beckenboden-Meditation .....	83
Geschmeidige Hüftgelenke .....	86
<b>11. Übung:</b> Hüftgelenke lokalisieren und mobilisieren .....	86
<b>Beckenbodenaktivierung</b> .....	<b>88</b>
<b>12. Übung:</b> Pussy-Kuh .....	88
<b>13. Übung:</b> Sitzbeinhöcker zusammenbringen .....	90
<b>14. Übung:</b> Hüftknochen gegeneinander verdrehen .....	92
<b>15. Übung:</b> Becken mit Steißbein einrollen .....	93
<b>16. Übung:</b> Steißbein als Schwanz wahrnehmen .....	94
<b>17. Übung:</b> Kettenreaktion .....	95
<b>18. Übung:</b> Lockerungsübung – Beine zum Himmel schütteln .....	96
<b>Sinnlich und stark</b> .....	<b>97</b>
<b>19. Übung:</b> Innerer Beckenkreis im Liegen .....	97
<b>20. Übung:</b> Innerer Beckenkreis auf dem Bauch .....	98
<b>21. Übung:</b> Schwerkraft und Leichtkraft genießen .....	99
<b>22. Übung:</b> Perlenkette .....	100
<b>23. Übung:</b> Hüfttwist im Liegen .....	102



24. Übung: Becken-Acht im Liegen	102
25. Übung: Riesige Beckenkreise im Liegen	103
26. Übung: Vom Beckenboden aus die Beine steuern	104
27. Übung: Beckenmassage – Öffnen aller Beckengelenke	106
28. Übung: Beckenuhr im Stehen	108
29. Übung: Nachspüren ist sexy	110
30. Übung: Beckenboden im »Plié«	110

## Beckenboden und Tanz

31. Übung: Beckenkippen	114
32. Übung: Beckenwippen	116
33. Übung: Innerer Beckenkreis	117
34. Übung: Seitschieben mit Kettenreaktion	118
35. Übung: Becken-Twist	120
36. Übung: Für einen sexy Gang – Becken-Doppelkegel	120
37. Übung: Riesiger Hüftkreis	122
38. Übung: Frei tanzen	124

## Beckenbodentraining im Büro

39. Übung: Becken mental aufrichten	126
40. Übung: Minirock – Beckenspannungen ausbalancieren	129
41. Übung: Füße in die Erde drücken	130
42. Übung: Knie zusammen- und auseinanderschieben	131
43. Übung: Hüftknochen und Kreuzbein gegeneinander verschieben	132
44. Übung: Reiten auf dem Stuhl	134
45. Übung: Hängendes Atmen	136
46. Übung: Reality Check	137
47. Übung: Beckenboden fallen lassen	138

## Pussy-Übungen

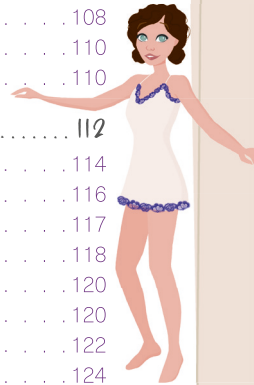
48. Übung: Innere Retrospektive – die Übungen in der Pussy fühlen	140
49. Übung: Pussy-Wände zusammenbringen	141
50. Übung: Pussy-Aufzug	142

## Back to the Roots

51. Übung: Tiefe Hocke	148
------------------------	-----

## Pussy Yin

52. Übung: Waden-Stretch	152
--------------------------	-----



53. Übung: Beinrückseiten-Stretch . . . . . 152  
 54. Übung: Hüftbeuger-Stretch . . . . . 154  
 55. Übung: Beine an der Wand absenken . . . . . 156  
 56. Übung: Torso-Stretch . . . . . 157



Die Anatomie der Pussy entdecken . . . . . 158  
 57. Übung: Die Pussy-Erweckung . . . . . 160  
 58. Übung: Pussy-Meditation . . . . . 162

## Sinnlichkeit und Sex . . . . . 163

Richtig guter Sex . . . . . 164  
 Warum sind guter Sex und Orgasmen so wichtig für uns Frauen? . . . . . 164  
 Wie viel Sex sollte ich haben? . . . . . 168  
 Wie der weibliche Orgasmus funktioniert . . . . . 169  
 Lass los! . . . . . 174  
 Mache, was du willst . . . . . 176  
 Sicherheit, Entspannung und Orgasmen . . . . . 179  
 Emotionen und Intensität zulassen . . . . . 182  
**Übung: Emotionale Freiheit** . . . . . 184  
 Der weibliche Rhythmus . . . . . 187

Offene Sinne, offenes Herz . . . . . 190  
 Im Augenblick leben . . . . . 190  
 Deine sinnliche Natur . . . . . 192  
 Faszination Haut . . . . . 192  
**Übung: Empfindung der Haut steigern** . . . . . 193  
 Körperpflegerituale . . . . . 193  
**Übung: Deine Zeit für dich** . . . . . 194  
 Massagen . . . . . 195  
 Selbstmassagen . . . . . 195

## Ein Schlusswort - Selbstakzeptanz . . . . . 198

Danksagung . . . . . 201  
 Register . . . . . 202  
 Endnoten . . . . . 203  
 Vitae . . . . . 207



## Vorwort

Zu meiner großen Freude hat meine langjährige Lehrerin für Bauchtanz ein so wunderbares Buch geschrieben. Pussy Yoga – für manche ist der Titel provokant, für mich begeisternd! Als Bild vor meinen Augen habe ich eine Katze, die völlig entspannt und zufrieden in der Sonne liegt, aufsteht, sich dehnt und streckt und sich dann ganz aus sich heraus mit kräftigen, aber nicht verhärteten Muskeln elegant bewegt. Wenigen Frauen gelingt heutzutage die Bewegung geschmeidig aus ihrem Becken heraus, und es ist eine Freude, denen zuzusehen, die es schaffen. Die Art, wie wir oft leben und mit unseren Körpern umgehen, bringt uns weit weg von Sinnlichkeit und In-uns-Ruhen.

Der Beckenboden ist das Zentrum für den weiblichen Körper und gleichzeitig so unbekannt für viele Frauen. Als Frauenärztin fordere ich jeden Tag so manche Frau auf, ihren Beckenboden anzuspannen. Die meisten kippen nur ruckartig ihr Becken nach vorn, drücken die unteren Bauchmuskeln fest nach innen, sodass die Blase sich stärker senkt, und kneifen gleichzeitig die großen Pomuskeln heftig zusammen. Der Beckenboden selbst bleibt unbewegt, entweder sträflich vernachlässigt oder aber viel zu angespannt. Unser Becken mit all seinen Muskeln ist nicht nur für Kontinenz und einen schmerzfreien Rücken wichtig, die Aufrichtung des Körpers hat seine Wurzel ebenfalls hier. Wie der Beckenboden tonisiert ist, wie ich das Becken ausrichte, sagt auch viel darüber aus, wie ich mich dem Leben gegenüberstelle. Nicht zuletzt ist es ein Zentrum für unsere Lust, mit oder ohne männlichem Partner. Also höchste Zeit, sich auf positive, freudvolle und entspannte Art mit unserer Pussy zu beschäftigen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude auf dieser Reise!

Kiel, im April 2018

Dr. med. Dorothee Struck

# Was du von diesem Buch erwarten kannst

Willkommen zur Entdeckung deiner sinnlichen Power. Dieses Buch wird dir helfen, dich mit deiner Pussy und deinem Beckenboden anzufreunden, deinen wunderbaren Körper und dich selbst von innen heraus ganz neu zu entdecken und auf diese Weise noch verborgenes Potenzial zu entfalten. Seit ich die Power des sinnlichen Beckenbodentrainings an mir selbst erlebt und gesehen habe, wie dieses Wissen und die Techniken auch meine Schülerinnen entfesselt, brenne ich dafür, dieses Wissen mit möglichst allen Frauen zu teilen. Ich möchte es jeder Frau ermöglichen, sich selbst als die Quelle ihrer Kraft zu entdecken.

Nicht nur ein erfülltes Liebesleben, sondern alles, wonach du dich sehnst, ist bereits in dir angelegt, und den Schlüssel dazu findest du hier im Buch.

Frauen, die sich ihres Beckenbodens sinnlich bewusst sind und ihn einzusetzen wissen, sind authentisch, kraftvoll und sexy. Sie sind mit sich selbst verbunden, wissen, was sie wollen und haben die mentale Klarheit und körperliche Energie, um alles zu erreichen, was sie sich wünschen. Sie leben ihre Sexualität leidenschaftlich und genießen ihr Leben in vollen Zügen. Sie sprühen vor Vitalität und behalten ein Leben lang diese frische Ausstrahlung. Durch befriedigenden Sex, Orgasmen und die daraus resultierende emotionale Nähe haben sie zudem die essenziellen Zutaten für erfüllte Intimität und Liebesbeziehungen in der Hand. Diese innere Kraft steht jeder Frau zur Verfügung, die ersten Effekte wirst du bereits nach deinen ersten Pussy-Yoga-Einheiten spüren.

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass ein erfülltes Liebesleben und Orgasmen uns Frauen selbstbewusster, kreativer und mutiger machen. Ein geschmeidiges Becken und ein effektiv trainierter Beckenboden ermöglichen uns aber nicht nur wunderbare Orgasmen, sondern erzeugen auch eine selbstbewusst aufgerichtete Haltung und Straffung unseres Körpers, psychisches Wohlbefinden und eine tiefere Verbindung zu uns selbst.

Die sinnliche Wahrnehmung unseres Körpers wiederum ist nicht nur der einzige Weg, den Beckenboden zu finden und effektiv zu trainieren, sondern führt selbst zu einer neuen Verknüpfung von Körper und Geist und somit zu mehr körperlicher und psychischer Vitalität. Alles, was du in diesem Buch lernst, ist ein Kreislauf von sich selbst verstärkenden Faktoren, die sich, einmal in Fahrt gekommen, gegenseitig zum Positiven beeinflussen.

Und das Beste ist: Alles, was du brauchst, ist bereits in deinem wunderbaren Körper angelegt, du kannst dich also auf eine intuitive und für die meisten Frauen zutiefst berührende und überraschende Reise zu dir selbst freuen. Eine Reise zu der verloren gegangenen Weisheit deines Körpers. Dieses Buch enthält definitiv kein trostloses Training, das Motivation, Disziplin und Härte verlangt. Dieses Buch ist wie ein Spa-Besuch bei dir selbst, aus dem du sinnlich, erholt und voller Energie ins Leben schreitest.

Genuss steht an vorderster Stelle. Alles, was du brauchst, sind fünf Minuten Zeit für dich jeden Tag und zwei bis drei dreißigminütige Pussy-Yoga-Genusseinheiten pro Woche. Wenn du möchtest, darf es gern mehr sein. Viele Frauen – mich selbst eingeschlossen – lieben es, jeden Tag mit unserem persönlichen sinnlichen Workout zu starten. Das muss aber nicht sein, folge einfach deiner Intuition, deinem Flow.

Nach einigen Einheiten wirst du Pussy Yoga so verinnerlicht haben, dass sich dein Beckenboden und dein neues sinnliches Körperbewusstsein in

deinem Alltag ganz von allein einschalten. Du wirst deine persönlichen Pussy-Yoga-Einheiten ganz nach Bedarf einsetzen, wenn du dich bewusst entspannen und zu dir selbst finden möchtest. Wie ein Spa-Besuch eben. Ein Spa-Besuch, der nicht nur unheimlich erholsam, sondern voller Aha-Erlebnisse ist, die eine direkte Auswirkung auf dein Leben haben. Wir nähern uns unserem Ziel in Etappen, in jeder wirst du bereits große Veränderungen wahrnehmen. Aber höre nicht auf, wenn du erste Erfolge siehst, es geht immer noch weiter. Manchmal haben wir eine angelernte Toleranzgrenze, wie viel Glück wir ertragen können, wie leicht und schön unser Leben sein darf. Wie viel Wohlbefinden wir uns selbst erlauben, ohne anzufangen, unser Glück unbewusst zu untergraben. Diese Grenzen kannst du mit Pussy Yoga sprengen, mach dich also darauf gefasst, dich in Zukunft viel besser – und intensiver – zu fühlen als bisher. Das kann sich am Anfang ungewöhnlich oder sogar bedrohlich anfühlen, immerhin verlassen wir unser gewohntes Selbstbild, aber draußen warten neue Horizonte auf dein neues befreites Ich.

Das Buch besteht aus Theorie, einem großen

Pussy-Yoga-Übungssteil und Tipps zur

weiteren Entfaltung deiner Sinnlichkeit

im täglichen Leben. So kannst du in

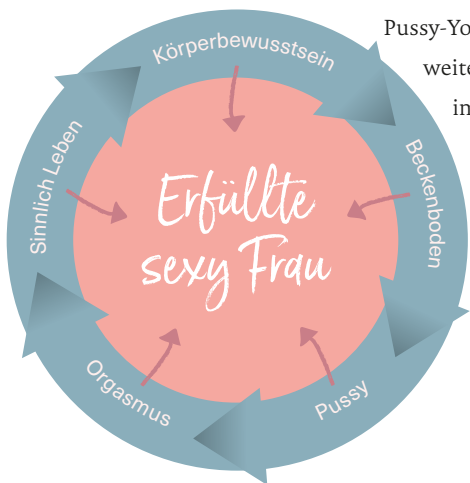
deinem ganz eigenen Tempo die

Wissenschaft des Pussy Yoga lesen und gleichzeitig im Übungssteil

schwelgen und dir Inspirationen

für ein sinnlich erfülltes Leben

holen.



## 1. Ein neues Körperbewusstsein

Pussy Yoga wird durch sinnliche Wahrnehmung deinen Körper und Geist verbinden. Denn ohne diese Verbindung ist es unmöglich, den Beckenboden in seiner Gänze überhaupt zu finden. Die meisten Frauen haben in ihrem Becken einen blinden Fleck und zudem eine ganze Menge Unklarheit darüber, wo sich ihr Beckenboden befindet – und was wir nicht in unserem Körper empfinden können, können wir unmöglich trainieren. Die sinnliche Komponente unserer Übungen ist nicht nur sexy, sie kombiniert Mindfulness und Somatic Movement mit Ideokinese und hilft deinem Nervensystem, neue Verbindungen zu testen und zu knüpfen. Sie kann dich so von alten, einschränkenden Gewohnheiten in der Art, wie du dich bewegst, verhältst, wie du denkst und fühlst, befreien, ganz ohne alles analysieren zu müssen – rein über die Weisheit deines Körpers. Das Befreien von alten Mustern und Hemmungen ist für ein erfülltes, unbefangenes Liebesleben unerlässlich. Du wirst dich in Zukunft also nicht nur im Bett besser vergnügen, sondern auch insgesamt geschmeidiger, freier und kreativer werden in der Art, wie du dein Leben lebst.

Die Übungen werden dir helfen, wirklich in deinem Körper anzukommen. Denn wenn wir so verkopft sind wie die meisten deutschen Frauen, fällt es uns schwer, unsere Sinnlichkeit überhaupt erst zuzulassen – geschweige denn voll zu entfalten. Wenn du deine Sinnlichkeit mithilfe der Übungen hier im Buch entfachst und den ganzen Tag lang lodern lässt, wirst du dein Leben nicht nur mehr genießen können, du wirst auch mehr Lust auf Erotik haben, leichter Flirten und zum Orgasmus kommen. Das heißt nicht, dass du den ganzen Tag an Sex denken wirst – obwohl das gerade am Anfang eine Nebenwirkung sein kann ;-). Aber keine Sorge, du wirst nicht zur Nymphomanin, bald wirst du eine Balance finden, in der du mit offenen Sinnen die Schönheit des Lebens genießen kannst und inspiriert und kreativ deinen Zielen nachgehst. Du wirst entscheidungsfähiger,

selbstbewusster und klarer in dem, was du willst, und du wirst deine eigenen Wege finden, alles zu erreichen, was dir wichtig ist. Das hört sich unglaublich an – ein sinnliches Körpergefühl und Beckenbodentraining als lebensveränderndes Werkzeug? Aber du musst mir nicht glauben, du wirst es selbst testen und erleben. Ich freue mich immer zu sehen, wie erstaunt die Frauen über die schnellen und bahnbrechenden Effekte der Methode sind. Der Schlüssel liegt direkt vor unseren Augen in unserem eigenen Körper versteckt. Das Einzige, was uns daran hindert, es zu erkennen und zu nutzen, sind unsere alten Gewohnheiten und Selbstbilder.

Ich selbst habe mein Leben als ängstliches und depressives Mauerblümchen gestartet und hätte es nie für möglich gehalten, dass ich mich eines Tages in mir selbst wohlfühlen, mit meinen eigenen Shows auf riesigen Bühnen stehen und später Millionen von Frauen mit meiner Methode helfen würde. Ich hätte mir nie vorstellen können, dass ich mit meinem Traummann an den schönsten Orten der Welt leben würde und dass das Leben so leicht und frei sein könnte. So eine Vorstellung existierte einfach nicht in mir.

Sinnliche Bewusstheit bringt dich ins Hier und Jetzt, du bist da, angeschaltet, intensiv, deine Augen leuchten, du fühlst dich lebendig. Die meisten Menschen leben unbewusst vor sich hin, kennen Leidenschaft nur aus Filmen und ahnen nicht, was ihnen entgeht. In unserer Gesellschaft ist es aber auch allzu leicht, auf Autopilot zu schalten, einfach nur noch zu funktionieren und emotional zu verhungern. Doch wenn wir unsere Sinnlichkeit anschalten, wachen wir auf, kommen an in unserem Körper, werden präsent und klar und können die anerzogene angezogene Handbremse loslassen und endlich Vollgas geben.

Sinnlichkeit ist etwas, das uns Frauen abhanden gekommen ist, und sie ist etwas, das wir unbewusst ständig vermissen – diese Fähigkeit, tief zu

empfinden, unsere Intuition zu spüren, in Euphorie und Ekstase uns ganz dem Moment hinzugeben. Das ist der Grund, warum wir uns oft so leer und unsicher fühlen, dem Leben und uns selbst misstrauen. Diese Leere fühlt sich unangenehm an, wir haben ständig das Gefühl, dass mit uns etwas nicht stimmt. Wir versuchen, uns zu ändern und/oder positiv zu denken. Doch tief im Inneren können wir diesen Gefühlen nie entkommen. Wenn wir diese Leere nicht mehr aushalten können, versuchen wir, unseren Körper zu betäuben, um sie nicht mehr zu fühlen. Das machen wir unter anderem mit ablenkenden oder tröstenden Maßnahmen wie Essen, Sport, Arbeit, Medienkonsum, ständigem Social-Media-Checken, Perfektionsstreben, Spiritualität oder sonstigen Handlungen, die in ihrem Kern wunderbare Beschäftigungen sind und unseren Körper mit positiven Hormonen fluten. Doch wenn wir sie kompulsiv als Trostpflaster oder Ablenkung benutzen, werden sie zur Sucht. Dann bereichern sie uns nicht mehr, sondern lassen uns abstumpfen und frustriert zurück.

Dabei bringt es nichts, uns die einzelnen Süchte zu verkneifen. Wenn du zum Beispiel aufhörst, dich ständig zu überfressen, aber dann zum obsessiven Fitnesswahn wechselst, verlagerst du deine Sucht nur. Du kommst nicht an den Kern, du bleibst auf der Flucht, entfernst dich weiter von dir selbst, entfernst dich von der Lebendigkeit.

Meiner Erfahrung nach und neuesten psychologischen Erkenntnissen zufolge schafft nur die Integration von Körper und Geist – und das Zurückerobern vom intensiven sinnlichen Fühlen – eine Lösung für diese Entfremdung von uns selbst. Sie hat sich in den letzten Jahren sogar als einzige uns bekannte Herangehensweise bewährt, traumatisierte

Als ich essgestört war, inspirierte Coco mich zu meinen ersten Schritten in Richtung Selbstwertschätzung und dazu, wieder Kontakt mit meinem armen ausgehungerten Körper aufzunehmen.

Sophie Lotta,  
Instagram-Influencerin und Autorin

Menschen nachhaltig zu heilen.<sup>12</sup> Eine bessere Verbindung zu deinem Körper schafft ein neues Selbstbild, meist wissen wir nämlich einfach gar nicht, wie großartig wir sind und welche Ressourcen wir eigentlich in uns haben. Wir halten aus Gewohnheit an alten, kleinen uns einschränkenden Selbstbildern fest. Ein neues sinnliches Körperbewusstsein aktualisiert deine Selbsteinschätzung und boostet sofort dein Selbstbewusstsein.

Dir sind sicher schon sexy Frauen begegnet, die auf den zweiten

Blick gar nicht deinen von den Medien geprägten persönlichen Beauty-Standards genügen würden, die aber durch ihr sinnliches Körperbewusstsein so charismatisch sind, dass du dich selbst weniger kritisch im Spiegel betrachtest. Sie sind so selbstbewusst, und du weißt gar nicht, wie sie das machen. Dieses körperliche Selbstbewusstsein kommt vom »sich seines Körpers sinnlich bewusst sein«. Ein authentisches Selbstbewusstsein, das aus dem

Körper kommt, macht das Leben zu einem Genuss. Es ist

nicht gerade etwas, das durch unsere Kultur gefördert wird, denn unzufriedene Frauen konsumieren mehr und sind leichter zu handhaben,<sup>3</sup> aber wir können uns unsere Power zurückerobern – mithilfe unseres Körpers, was nicht nur einfacher, sondern auch nachhaltiger ist als nur über die Psyche und den Intellekt.<sup>4</sup>

## 2. Die Power des Beckenbodens

In seiner Untersuchung von 4000 Frauen zwischen 25 und 84 Jahren stellte der Wissenschaftler Jean Lawrence fest, dass jede dritte Frau mindestens eine Störung des Beckenbodens hat. Damit hat er den Mythos ausgeräumt, dass Beckenbodenprobleme nur ältere Damen betreffen.<sup>567</sup> Durch falsches Training, das viele Sitzen und den generellen Bewegungsmangel, durch Stress, durch die Objektifizierung unseres Körpers und

Dank Coco fühle ich mich jeden Tag entspannt und kraftvoll, aber gleichzeitig auch sexy und weiblich. Das ist für mich unbezahlbar!

Hannah Mang, Texterin  
und Kommunikations-Coach



die Lustfeindlichkeit in unserer Gesellschaft ist der Beckenboden bei den meisten Frauen verkümmert und meist zudem noch ziemlich verspannt. Im Pussy Yoga tauchen wir tief in die den meisten Frauen verborgene Welt unseres Beckens ein und lernen unseren sagenumwobenen Beckenboden kennen. Dadurch, dass dein Geist eine bessere Verbindung zu deinem Körper bekommt, kannst du die faszinierende Anatomie deines Beckens und Beckenbodens überhaupt erst empfinden. Der Beckenboden ist nämlich nicht das, was die meisten Frauen dafür halten. Er ist viel mehr als die Muskeln um unsere Pussy herum. Es ist ein weitaus größeres und mächtigeres Muskelgeflecht, das optimalerweise perfekt mit dem Rest deines Körpers verknüpft ist, denn der Beckenboden ist das Zentrum deines Bewegungsapparates. Seine Fitness und Integration hat direkten Einfluss auf die Fitness und Organisation deines gesamten Körpers.

Nur wenn wir unseren Beckenboden in seiner Gesamtheit kennenlernen und dynamisch aktivieren, anstatt ihn mit falschem Training nur weiter zu verkramphen, können wir seine ganze Power für uns nutzen. Du kannst dich also auf überraschende Erfolgserlebnisse in jeglicher Hinsicht freuen! Denn der Beckenboden ist ein wahres Wunderwerk: ein bewusster, entspannter und trainierter Beckenboden wird dir ein intensiveres Lebensgefühl geben, dich komplett aufrichten und erden. Studien haben belegt, dass Menschen mit einem fitten Beckenboden körperlich, geistig und emotional weitaus gesünder und vitaler sind und besser mit den Anforderungen des Lebens umgehen können als Menschen mit einem untrainierten Beckenboden.<sup>89</sup>

Ein schlaffer oder verspannter Beckenboden bringt das Beckenskelett aus dem Gleichgewicht, was wiederum den gesamten Körper in eine schlechte Haltung zwingt. Organe können so nach unten abrutschen, und es kann unter Umständen sogar dazu führen, dass wichtige Nerven eingeklemmt werden, die dann deine sexy Empfindungen nicht mehr ungestört ins

Gehirn funken können. Ein aktivierter Beckenboden wird zudem die Nerven in deinem gesamten Beckenbereich anregen, dich empfindlicher und »orgasmischer« und natürlich deine Pussy stärker und geschmeidiger machen, sodass sie sich das holen kann, was sie sich wünscht.

Vom lockeren bewussten Becken aus mobilisieren wir dann unseren gesamten Körper, damit erhalten wir nicht nur Fitness, Beweglichkeit und ein wunderbar sinnliches Körperbewusstsein, sondern wir werden befähigt, uns bei unseren erotischen Abenteuern genauso sexy zu bewegen, wie wir wollen. Und das macht uns wiederum selbstbewusster, sinnlicher und »orgasmischer« im Bett.

Wenn du Fragen hast oder dich mit mir und anderen Frauen austauschen möchtest, komm in unsere Facebook-Gruppe! Den Link dazu und viele weitere Pussy-Yoga-Goodies findest du auf [coco-berlin.com/de/pussyyoga](https://coco-berlin.com/de/pussyyoga).

### 3. Eine vergnügte Pussy

Nachdem dein ganzer Körper und dein Becken aktiviert sind, beschäftigen wir uns mit der eigentlichen Pussy und allem, was uns davon abhält, frei und hemmungslos unseren sexuellen Instinkten zu folgen, uns im Bett komplett hinzugeben und lebensverändernde Orgasmen zu erfahren. Die meisten Frauen haben Probleme, ihre Pussy zu spüren oder sie zu mögen und sie als das zu sehen, was sie ist: der intimste Ort in unserem Körper, der Teil, der die intensivsten Empfindungen wahrnehmen und ekstatische Gefühle auslösen kann – ein Lustzentrum ganz zu unserem Vergnügen. Darüber hinaus ist unsere Pussy unser eigenes Medizinkästchen, das nach neuesten Studien Körper und Geist positiv beeinflussen und heilen kann, und ein Ort, der uns tiefe spirituelle Verbindung ermöglicht. Mit 8000

Nervenenden ist unsere Klitoris ein Organ, das keine weitere Funktion hat, als Lust und Ekstase zu empfinden. Damit sind wir Frauen einzigartig. Männer haben dahingegen ein »Multitool« mit nur halb so vielen Nervenenden, sie sind darauf aber weitaus stolzer und viel selbstbewusster im Umgang. Deine Pussy ist bereits durch deine neu entfachte Sinnlichkeit, deine Beckenbodenaktivierung und dein Körperbewusstsein leichter ansprechbar, und jetzt küssen wir sie endgültig aus dem Dornröschenschlaf. Du wirst dich wundern, wie sich dein Lustempfinden vertausendfacht, wenn all ihre Nervenenden ungehindert zum Gehirn funken können.

#### 4. Lebensverändernde Orgasmen

Wir schauen uns an, wie unsere weibliche Lust funktioniert, was wir Frauen im Bett brauchen und warum es für unsere Kreativität und Power so wichtig ist, ein erfülltes Liebesleben zu führen. Dann untersuchen wir unsere Orgasmusphysiologie, denn wenn du weißt, was körperlich abläuft, kannst du deine Lust und Ekstase besser navigieren und dich zu unbekanntem Höhen aufschwingen. Denn sexuell gibt es weit mehr zu erleben, als die meisten Frauen sich vorstellen können.

#### 5. Ein sinnlich erfülltes Leben

Zuletzt gebe ich dir noch einige Tipps, wie du deine Sinnlichkeit im Alltag kultivieren kannst. Mit einer »eingeschalteten Sinnlichkeit« hast du nicht nur mehr Lust und besseren Sex, sie macht das ganze Leben leichter und intensiver.

Ich freue mich, dich auf dem Weg zu einem erfüllten Liebesleben zu begleiten!

Deine

*Coco*

# Die Wissenschaft der Pussy



# Warum Pussy?

Warum dieses Wort? Als der Verlag mir den Titel vorschlug, war ich erst skeptisch. Meine Methode bezieht sich doch auf viel mehr als auf die weiblichen Geschlechtsteile, zudem wird »Pussy« eigentlich meist abwertend benutzt. Aber welche Worte haben wir denn für unser weibliches Geschlecht, die keinen unangenehmen Beigeschmack haben oder ganz klinisch und unsexy klingen? Das deutsche Wort Scheide klingt nicht nur unschön, seine Bedeutung kommt aus dem Mittelhochdeutschen für »Scheidung, Trennung, Abschied, Unterscheidung sowie Schwert-, Messerscheide«<sup>10</sup>.

Im 16. Jahrhundert haben wir angefangen, das Wort auch unter dem Einfluss des lateinischen »vagina«<sup>11</sup> für »Schwert-, Degenscheide, weibliche Scham« zu benutzen. Unser Geschlechtsorgan wird also als Behältnis für das männliche Geschlechtsorgan definiert. In ihrem Buch »Das andere Geschlecht« beschreibt die Philosophin und Feministin Simone de Beauvoir, dass im Laufe der Geschichte Frauen von Männern zum »anderen Geschlecht« gemacht worden seien. Dies bedeutet in der existenzialistischen Terminologie de Beauvoirs, dass sich der Mann als das Absolute, das Essenzielle, das Subjekt bezeichnet, während der Frau die Rolle »des anderen«, des Objekts zugewiesen wird. Sie wird immer in Abhängigkeit vom Mann definiert. Deswegen ist das Wort sehr bezeichnend für unsere einstige Rolle in der Gesellschaft und gerade heute nicht mehr angemessen.

Der Ort, der uns die schönsten Gefühle und Orgasmen bringt, ein Ort der Power, ein Ort der intimsten Verbindung mit uns selbst und eventuell unserem Partner, der Ort dem dieses Buch gewidmet ist, braucht definitiv einen eigenen Namen. Feministische Autorinnen wie Eve Ensler, Naomi