

## Orgasme-generatoren

Alle voksne kvinner har hørt at det er bra å knipe musklene i underlivet. Jordmødre forteller det i alle fall til hver en nybakt mamma. Men hvem fortalte det at det var bra for pappa også? Eller underviste barna i riktig stramming av bekkenbunnens pc-muskel?

I dette Cupido-temaet får du møte en av de i Norge som kan mest om sammenhengen mellom bekkenbunnen og nytelse, og denne sexologen har utviklet en skjedetrener for å bygge lyst og orgasmemuskler. Mannfolka må foreløpig klare seg uten hjelpemidler, men ikke uten

trening om de vil ha flere og sterkere orgasmer, flottere reisning, mer lyst og mer sprut. For bekkenbunnen, det er kroppens beste orgasme-generator, både for ham og henne.

# Sterk bekkenbunn gir lyst og orgasmer

**Bekkenbunnstrening er bra for sexlivet til både kvinner og menn. Så kom i gang og tren, oppfordrer sexolog Gro Isachsen som om kort tid lanserer en helt annerledes skjedetrener.**

*Dag Solberg intervjuer Gro Isachsen*

– **Jeg unner alle den gleden** de kan oppnå av å gjøre noe så naturlig som å trene bekkenbunnsmusklene. Det handler om å lære seg teknikker. Over tid garanterer jeg at resultatet er et mye bedre sexliv, sier den erfarne sexologen til Cupido.

Gro Isachsen (55) er daglig leder av Klinikk Sexologen i Oslo. Hun har skrevet flere bøker om sexliv, lyst, problemer og gleder. Den første av dem het «Sex – ja takk!», som til nå er kommet i et opplag på 30.000.

Isachsen har i flere år svart på leser spørsmål om sex og samliv i Dagbladet og i Vi Menn. For tiden er hun knyttet til nettstedet Doktor Online. Og til vinteren kommer hennes fjerde bok på Cappelen Damm. Den heter «Lyst», og er i sin helhet viet lystproblemer og forutsetningene for god sex. Bekkenbunnens betydning for et godt seksualiv er viet stor plass i boka.

### Utviklet nytt produkt for egne penger

I løpet av de siste tre årene har hun sammen med en designer, og i samarbeid

med andre eksperter på bekkenbunnen, utviklet en skjedetrener for bekkenbunnsmusklene – VagiFlex. Gro Isachsen har brukt overskuddet fra sin sexologiske virksomhet til å utvikle noe som skal gi et bedre seksualiv for mange.

VagiFlex er ennå ikke er lansert, derfor er hun aldri så lite tilbakeholden med å beskrive den. Men hun er fornøyd, for den lille skjedetreneren i silikon er nå blant andre utprøvd av klienter ved klinikken, og har gitt gode resultater.



DAVID STEINBERG

## Bekkenbunnen

Bekkenbunnen (på engelsk: pelvic floor) et nettverk av muskler, sener og svampegeme som er spent ut mellom de to bekkenbena, eller hofte-skålene. Når du sitter rett opp og ned på en stol, så sitter du på bekkenbunnen. Det er den som holder oppe alle de indre organene i kroppen.

Hvis bekkenbunnen er for slapp, så blir alle åpningene i den slappe ( rumpehull, tissehull, skjede), og i verste fall kan indre organer og livmor synke ned mellom bekkenbena (såkalt nedfallen livmor).

### PC-muskelen

Hovedmuskulaturen i bekkenbunnen ligger som en hengekøye på innsiden av bekkenbena, og kan strammes inn og opp i kroppen. Muskelen har det latinske navnet Pubococcygeus (*PC-muskelen*), og starter ved bekkenbenet (*pubic bone*) og strekker seg til halebenet (*coccyx*). Hos kvinner ligger den som et åttetall rundt hhv skjede/klitoris og anus. Det er denne som trekker seg sammen automatisk under orgasme.

### Kegel-trening

Å stramme PC-musklene kalles Kegel-trening (oppkalt etter forskeren som oppfant det). Menn kan sjekke om de kniper ved å kjenne på muskelen mellom ballene og anus, eller sjekke at sin halvstive penis vipper opp og ned.



Det finnes mange metoder for kvinner, den enkleste er å putte en finger inn i skjeden og kjenne at du strammer godt rundt den. Eller du kan gjøre det mens mannen har sin penis der. Orgasmeguru Betty Dodson sverger til å putte en tung stål-stav med kule på inn i musa og holde denne mens man strammer, hun har utviklet sin egen «kegeliser».

Du kan lære deg å stramme hele eller deler av muskelen: Hele ring-muskulaturen, bare rundt anus, rundt urinrøret, rundt prostata, og for kvinner: skjedens ytre del og skjedens indre del, urinrørsåpningen og klitoris.

### Produkter for bekkenbunnstrening

Noen kvinner har lært seg å

knipe på feil måte, de strammer for eksempel bare anus, eller anus og lårene, eller mest rundt urinsrørsåpningen. Derfor kan det være lurt med hjelpemidler. I Cupido Shop (se bakerst i bladet) kan du finne:

*Mabella vaginalegg*, med ulike vekter å putte inn i skjeden og knipe omkring. *Smartballs*, vibrerende kuler å ha inne i musa.

*Knipeveilederen*, puttes inn i skjeden, og om du kniper riktig så vil en indikatorstav vise det.

*Tren bekkenbunnen*, instruksjons-DVD.

Når Vagi-flex kommer på markedet skal Cupido selvsagt selge denne.



DAVID STEINBERG

SISSEL M. RASMUSSEN



## Gro Isachsen

Født 15. juni 1953 i Narvik er en norsk sexolog, samlivsrådgiver, spaltist og forfatter.

I tillegg til mange års egenstudier og kurs i sexologi, også studert psykologi, sosiologi, pedagogikk, spesialpedagogikk og transaksjonsanalyse. I mange år har hun vært journalist med popularisering av forskning som spesialområde.

Gro Isachsen har som motto for all seksuell aktivitet: God sex er alltid sikker, sunn og samtykkende, og har utgitt flere bøker om seksualitet. Blant andre bestselgeren «Sex – ja takk!», en sexhåndbok for kvinner, som også er utgitt på dansk. I flere år har hun vært fast spaltist om sex og samliv i avisa Dagbladet og ukebladet Vi Menn, og rådgivende ekspert i Forum for seksualitet hos Doktor Online. Hun er ofte brukt som kommentator og debattant i mediene.

Det var visse tumulter i media da hun ble utestengt fra Norsk forening for klinisk sexologi. Grunnen skulle være at Isachsen skrev på sin nettside at hun var medlem av foreningen og at hun var sexolog, uten å ha den offisielle, nyetablerte, NACS-godkjenningen.

Jeg har sjekket bekkenbunnsmusklene og intervjuet mange hundre kvinner. Og jeg kan si så mye at de som har trent bekkenbunnsmuskulaturen har bedre sex enn dem som ikke har gjort det, sier Isachsen.

*Kan du forklare hvorfor og hvordan?*  
Muskulaturen ligger som et åttetall rundt urinrør og skjede, og er viktig for å hindre lekkasje av urin og og gi en stram skjede. Den fungerer også som en hengekøye for organene rundt. Trening av bekkenbunnen gir økt blodtilførsel til underlivet og en bedre lystfølelse i forkant av samleiet, og gir sterkere opplevelse underveis. Godt trent bekkenbunn gir bedre og lengre orgasmer og har betydning for den totale

styrken av orgasmen, sier Isachsen og legger til:

God bekkenbunnsmuskulatur kan gi multiorgasmer, serieorgasmer og bedre stimulans av g-punktet.

*Alt dette ved å trene muskulaturen?*

Ja, men det må gjøres riktig. Mange kvinner har trent bekkenbunnen – spesielt etter en fødsel – men det viser seg at de har gjort det på feil måte. Dårlig trente muskler er en av de viktigste årsakene til orgasmeproblemer og inkontinens (urinlekkasje) hos kvinner

### **For svake sex-muskler, også hos menn**

Isachsen sier at hun ofte har sett at kvinner som kommer til henne med manglende sexlyst, egentlig har for svak



## TEMA: BEKKENBUNNEN

bekkenmuskulatur til å få fullt utbytte av sexlivet. De forteller at de har mistet all lyst på sex. For noen skriver mangelen på lyst seg tilbake til svangerskap og fødsel, men langt fra for alle. Mange tror at manglende sexlyst har å gjøre med mangel på søvn og andre private forhold. Og setter ikke manglende lyst i sammenheng med svekkede muskler.

For menn har bekkenbunns-musklene stor betydning for hvor lenge samleiet varer. Noen trenger innsikt i en sexologisk metode i å vare lenger fordi de får for tidlig sædavgang. Andre trenger å bli klar over disse musklenes betydning for å klare å ejakulere. Begge deler er de hyppigste seksuelle problemene hos menn, sier Gro Isachsen.

Disse forholdene gjør at verken han eller kvinnen har noen glede av samleiet. De treningsprogrammene hun viser til handler nettopp om kontroll og opptrening av bekkenbunnsmuskler.

Bekkenbunnsmusklene er likevel viktigst å få kontroll over for kvinnene. Når disse musklene ikke er trent, går det blant annet ut over kvinnens lyst og den fysiske opplevelsen av sex. Årsaken er at kjønnet ikke blir nok blodfylt og dermed mindre følsomt.

– Mange som trener bekkenbunnsmusklene opplever for første gang i sitt liv også å få orgasme – en eller flere, sier Isachsen.



*Og for mange er det vel også på tide?*  
Utvilsomt.

### **Finn på-knappen for lysten**

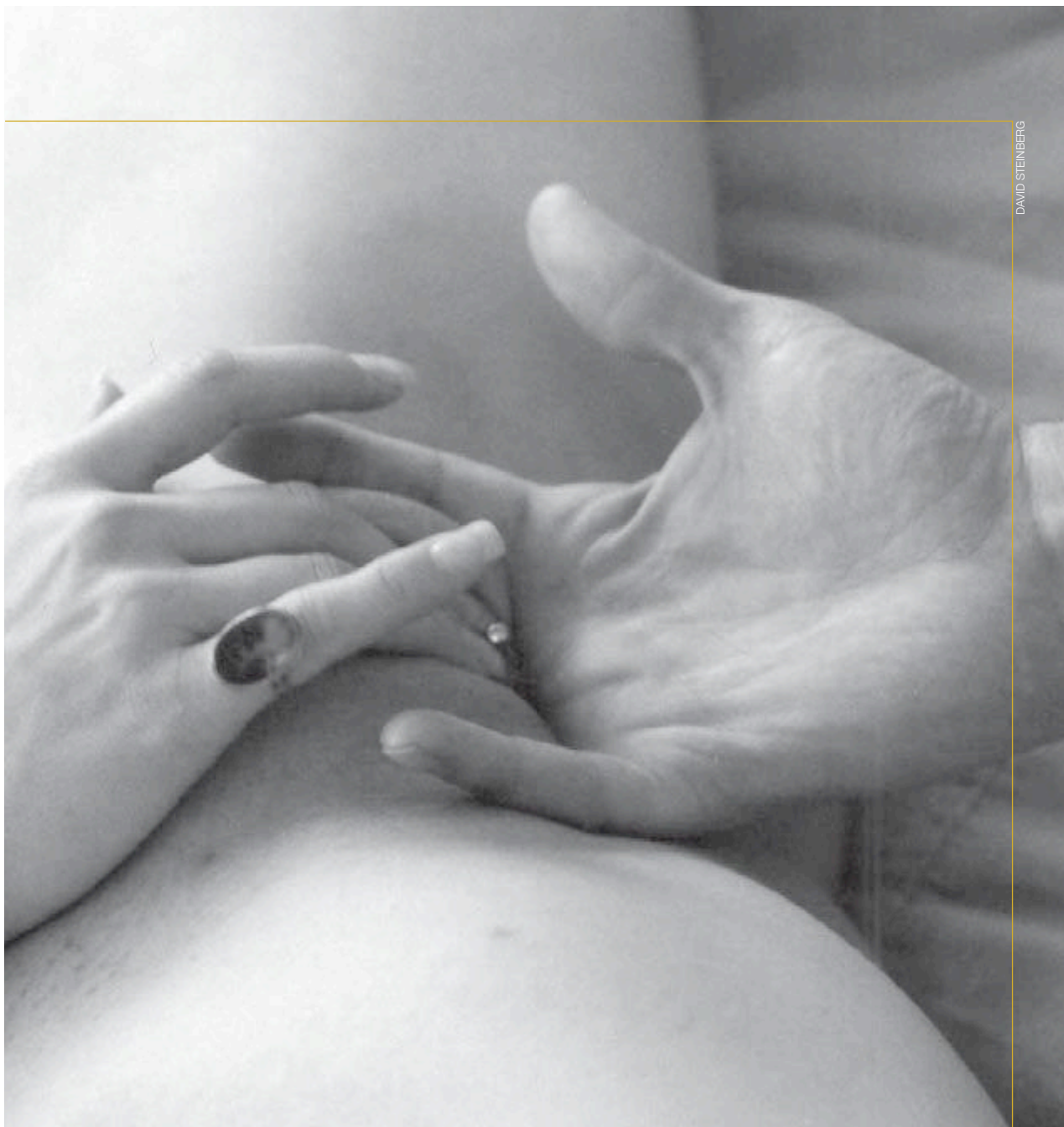
Gro Isachsen har holdt på med bekkenbunn i ti år, men sammenhengen mellom denne muskulaturen og sexlivet har hun sett lenger enn som så. Alt hun har opp-

daget bekrefter viktigheten av denne treningen.

*Det er jo en form for gymnastikk?*

Visst er det det. Og etter min mening den viktigste gymnastikken vi kan gjøre for et bedre sexliv.

For noen er den fysiske «på-knappen» i forbindelse med



sex at de kniper med bekkenbunnsmusklene. Dermed pumpes blod til kjønnet, og hun eller han tenner fysisk. Dette gir muligheten til systematisk å gjøre de fysiske forutsetningene for sex best mulig. Det som gir desidert best uttelling er derfor å trene bekkenbunnsmusklene, mener Isachsen. Det er ikke for ingenting at de kalles

elskovsmusklene og spiller en nøkkelrolle for den gode sexen.

*Hvordan «finner» man denne muskulaturen?*

Kvinner kjenner muskulaturen om de stikker en finger inn i skjeden og strammer musklene rundt den. Menn kjenner musklene i mellomkjøttet, altså om du strammer

musklene og holder en finger mellom penis og anus.

*Men det er vel ikke bare å begynne å trene?*

Nei, det må gjøres på riktig måte.

*Og det er hva din neste bok skal handle om?*

Det også. Men mye, mye mer, sier Gro Isachsen.