

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.^{1,2} 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,³ 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.⁴

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.^{5,6,7} Durch falsches Training, das viele Sitzen und den generellen Bewegungsmangel, durch Stress, durch die Objektivierung 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.⁸⁹

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.

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