

PelviQueens

Sexualität

nach der Geburt

Sexualität

Gemeinsam probieren nach der Geburt!

Absolute Offenheit und Ehrlichkeit!

Kommuniziere bitte klar und deutlich, wenn du keine Lust hast. Du hast Lust? Dann sage, was dir gefällt oder was eher unangenehm ist, bzw. findet es gemeinsam vorsichtig heraus.

Das gilt auch für den Partner, der seine Wünsche keinesfalls verheimlichen sollte, aber auch damit klarkommen muss, wenn manche davon nicht erfüllt werden können.

Ihr solltet euch beide zu jedem Zeitpunkt darauf verlassen können, dass der andere **offen und ehrlich** mit einem umgeht, das ist eine Grundvoraussetzung für eine gelungene Sexualität nach einer Geburt.

Kommunikation ist Queen!

Es ist ein Muss, dass dein Partner weiß was du magst, was dir weh tut und wie er deine Lust entfacht!

Dafür könnt ihr gerne unsere **Lust-Torte** heranziehen!

Bereit für euer neues Sexleben?

Die Lust-Torte

In einer intimen Beziehung ist Ehrlichkeit von entscheidender Bedeutung, insbesondere wenn es um das Thema Sex nach der Geburt geht. Das offene Gespräch darüber, was man mag oder nicht mag, was **Lust** oder **Unlust** bereitet, schafft nicht nur eine tiefere Verbindung zwischen den Partnern, sondern fördert auch das gegenseitige Verständnis und die sexuelle Zufriedenheit. Die Fähigkeit, über **Wünsche, Grenzen und Vorlieben** zu kommunizieren, schafft eine Atmosphäre des Vertrauens und der Offenheit. Es ermöglicht beiden Partnern, sich besser aufeinander einzustellen, Bedürfnisse zu respektieren und gemeinsam neue Wege zu entdecken, um die Intimität zu vertiefen und die Beziehung zu stärken.

Fülle nun gemeinsam mit deinem/deiner PartnerIn die **Lust-Torte** aus. In der untersten Schicht schreibt hier, was euch Unlust bereitet. Nach oben hin dürfen die Dinge stehen, die euch Lust bereiten. Was hier in das Herz notiert ist euch selber überlassen. 😊

Bereit für euer neues
Sexleben?



Von Herzen für
DICH

PelviNature



14 Tage
Geld zurück
Garantie!

Du erhältst:

- 10 Module**, die dir jeden Schritt in einem **Theorieteil**, **Praxisteil** zum Mitmachen UND einem knackigen **Körpermodul** zeigen
- Ausführliche **Videos** und **Merkhilfen**
- Fertige **Vorlagen**, die du **zeitsparend** in deinem Alltag nutzen kannst, um dein Ziel nachhaltig zu erreichen!

PelviNature



Modul 1

- Was ist der Beckenboden?
- Wie kann ich diese Muskeln wahrnehmen?

Modul 2

- Was bedeutet Rückbildung?
- Was muss rückgebildet werden?

Modul 3

- Zusammenhang des Beckenbodens mit der Atmung

Modul 4

- Training der Reaktionsfähigkeit der Muskulatur

Modul 5

- Rumpf-Training
- Stärkung der Bauch- und Rückenmuskeln

Modul 6

- Training der Dauerspannung des Beckenbodens



PelviNature



Modul 7

- Entspannung
- Warum ist die Entspannung wichtig?

Modul 8

- Let`s talk about Sex!
- Geburtsverletzungen selber behandeln

Modul 9

- Haltung und Balance
- Was hat die Haltung mit dem Beckenboden zu tun?

Modul 10

- Tipps für den Alltag
- Wie geht es nun weiter?
- Trainingsempfehlungen
- Habe ich meine Ziele erreicht?



**PelviNature - der Online-Kurs für
alle Power Mamas, die zu ihrem
Wohlfühlkörper zurück möchten!**