PC - Muskel

Der PC- Muskel (Pubococcygeus-Muskel) ist ausschlaggebend um zu einem G-Punkt-Orgasmus zu gelangen, der oft als der Höhepunkt der grössten Lust bezeichnet wird. Dabei kontraktiert die Vaginalmuskulatur rhythmisch bzw. der PC-Muskel. Der PC-Muskel liegt sowohl beim Mann als auch bei der Frau vor, er liegt 2 bis 3 cm unter der Hautoberfläche des Steissbeines und verläuft bis zum vorderen Schambein. Die neuronale Reizung des PC-Muskels erfolgt durch den Pudendusnerv, der die sexuelle Stimulation der Schamlippen, des Vaginaleingangs, des Kitzlers und des Anus registriert und sie als Signale zum Gehirn weiterleitet, zusätzlich löst er dann während des Orgasmus die rhythmische Kontraktion des PC-Muskels aus. Oft ist dieser Muskel aber bei den meisten Frauen nicht besonders gut ausgebildet. Er kann jedoch mit grossem Erfolg trainiert werden. Bereits im Altertum trainierten die Frauen diesen speziellen Muskel. Die schon 2000 Jahre alte indische Lehre der Liebe, das Kamasutra, behandelt bereits das Thema der Vaginalgymnastik als wichtigen Punkt und spricht von einer Frau, die in der Lage ist, mit ihrer kräftigen Scheidenmuskulatur einen Penis fest zu umschliessen, als „Nussknackerin“. .

Quelle: www.axellauer.de

...noch mehr Coming-out-Storys?
HIV-Test und Beratung?
Probleme mit Eltern, Schule und anderen Mädchen?
Queeres Brandenburg auf Facebook!
gayBrandenburg - Das Portal für Lesben, Schwule, Bisexuelle & Trans*Menschen
Einen Platz auf dem gayBrandenburg- Wagen beim Berliner CSD?