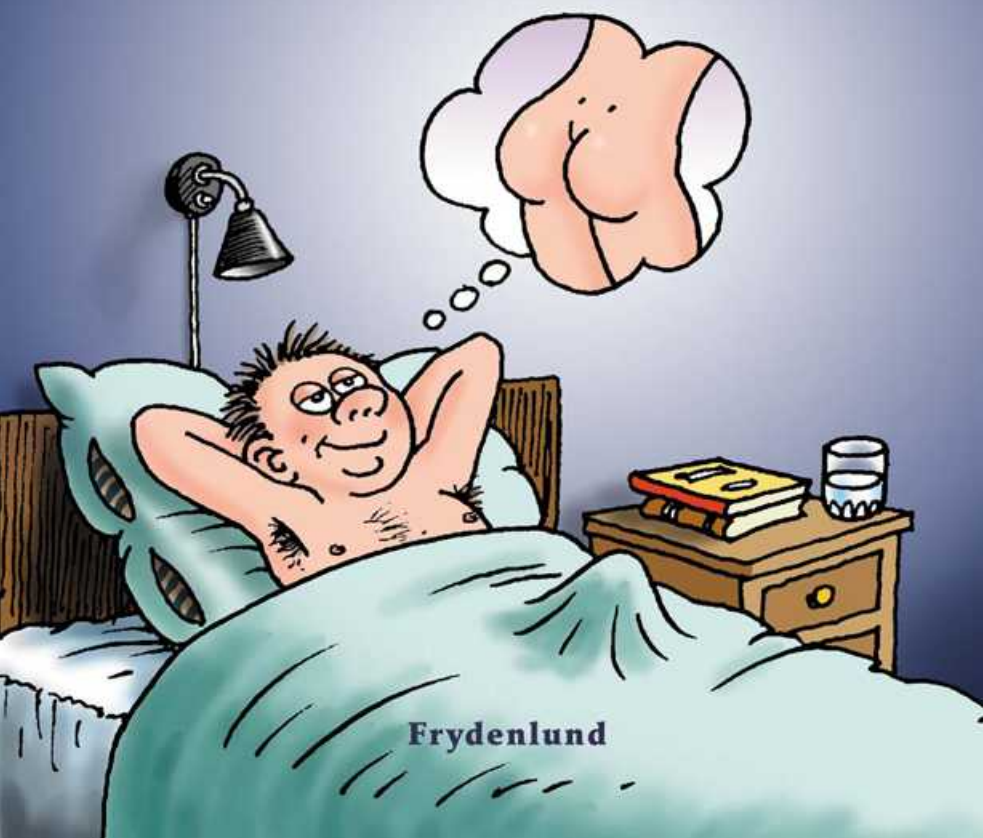


Søren Ekman

Fra regnorm til anakonda

*Den mandlige bækkenbunds
muskler og funktion*



Frydenlund

Fra regnorm til anakonda

Søren Ekman

Fra regnorm til anakonda

*Den mandlige bækkenbunds
muskler og funktion*

Frydenlund

Fra regnorm til anakonda

Den mandlige bækkenbunds muskler og funktion

© Frydenlund og forfatteren, 2006

2. oplag 2006

ISBN: 87-7887-417-3

Grafisk tilrettelæggelse og figurer: Claus Nielsen

Grafisk produktion: Pozkal, Polen

Tegninger af Jesper Deleuran

Kopiering fra denne bog eller dele deraf er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan. Enhver anden form for kopiering er uden forlagets skriftlige samtykke forbudt ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte uddrag i anmeldelser.

Frydenlund

Hyskenstræde 10

DK-1207 København K

Tlf. 3393 2212 · Fax 3393 2412

post@frydenlund.dk

www.frydenlund.dk

Indhold

Forord	7
Indledning	9
Afgrænsning	11
Bevare og forbedre	12
Anatomi	14
Funktion	16
Find musklerne	16
Koordination	19
Afspænding	19
Træning	21
Rejsningen	24
Bughulen	26
Om at lette trykket	28
Om at sidde	29
Åndedrættet og kredsløbet	31
Holdning	32
Tissevaner	33
Mængde og hyppighed	36
Seksualfunktionen	37
Øvelsesafsnit	39
Spænder jeg korrekt?	39
Kan jeg spænde af i bækkenbunden?	40
Hvordan bliver jeg bedre til at spænde præcist? ..	41
Hvis du gerne vil være mere udholdende... ..	41
Når du gerne vil være stærkere	42
Når du har brug for at lette trykket	42
Litteratur	45

Forord

Helle Gotved har skrevet »Gotvedgymnastik - en grundbog« (2. udg., 2005), som beskriver hele kroppens funktion, og sammen med Inge Gotved genudgivet »Bækkenbundens optræning« (4. udg., 2005), men vi har manglet en bog om bækkenbundstræning for mænd. Det har imidlertid været svært at finde den rigtige vinkel - det rigtige udgangspunkt. Der er blevet skrevet en del bøger om mandlig identitet, ud fra en psykologisk/sexologisk synsvinkel, og der findes glimrende bøger om bækkenbundstræning for mænd, med udgangspunkt i både tantrisk og taoistisk praksis. Det har imidlertid været den konkrete træning med udgangspunkt i personlige erfaringer, baseret på anatomi og fysiologi, som har passet bedst til bevægelsesundervisningen på Gotvedskolen. Jeg var ikke i tvivl om, at der skulle nogle hårde facts på bordet for at bære en bog om emnet, og der skulle samtidig være plads til en vis portion humor for at gøre den fordøjelig.

De hårde facts kom på bordet, da den engelske fysioterapeut Grace Dorey i 2004 offentliggjorde en undersøgelse, som hedder »Pelvic Floor Exercises for Erectile Dysfunktion«, som belyser sammenhængen mellem rejsning, efterdryp og bækkenbundstræning. I forbindelse med offentliggørelsen af Grace Doreys undersøgelser blev jeg og andre fagfolk interviewet af freelance journalist Bente Mikkelsen, som ville bringe en artikel i bladet »Helse« om emnet. Det tog desværre »Helse« et år at bringe artiklen på en inferior placering i bladet, selv

om den repræsenterer epokegørende nyt for de mange mænd, der tager piller for at få rejsning.

Om min humor gør bogen fordøjelig, vil jeg lade være op til læseren at bestemme. Min tålmodige korrekturlæser synes, jeg bliver lidt plat til tider, men det bliver jeg, fordi det er en betinget refleks blandt mænd, når vi snakker om vores ædlere dele, og fordi jeg oplever, at det skaber en fælles reference.

Da dagbladet »Politiken«s Daniel Bergsagel skrev en halvsidesartikel om emnet i videnskabssektionen i søndagstillægget 19. juni 2005, sagde han: »Det er jo rimeligt low-tech det her, hvorfor har man ikke undersøgt det noget før?«

En af årsagerne er sandsynligvis, at der ikke er penge at tjene på at lære mænd værdien at holde bækkenets muskler i form. Det medicinalfirma, som producerer Viagra, tjener f.eks. nok til at have helsidesannoncer i »Helse«, og de vil miste penge, hvis 60-70% af deres kunder træner bækkenbunden op i stedet for at spise piller.

Praksis har fungeret i årevis som en naturlig del af Gotvedgymnastikken, for både mænd og kvinder, men det lykkedes mig ikke at få mænd til at melde sig til et specifikt kursus, som jeg kaldte »Bækkenbundstræning for mænd«. Det var først, da jeg gav det samme titel som denne bog, at kurset blev gennemført, hvilket bekræfter, at der skal være plads til lidt humor.

Søren Ekman
Gotvedskolen 2005

Indledning

Gotvedgymnastik tager altid udgangspunkt i anatomi og fysiologi, fordi det er vores fælles udgangspunkt og derfor i den forstand sandhed. Men det er kun gennem erfaringer, man kan finde ud af, hvad der virker – hvad der er sandt for en selv. Jeg har præsenteret en række øvelser, og det er så din opgave at finde de øvelser, som du har mest udbytte af og kombinere dem, som du synes de fungerer bedst. Øvelserne er flettet ind i forbindelse med teorien, da jeg synes, at det virker bedst sådan, og fordi hverken teori eller praksis kan stå alene. Når du så har læst teoriafsnittet et par gange, er det ikke nødvendigt mere, og du kan blot benytte dig af øvelsesafsnittet bagest i bogen.

Mennesket er fra naturens side udstyret med et nervesystem, der registrerer de fineste nuancer og sender alle informationerne op til hjernen. Vi har desuden et system af muskler, der kan udføre både præcise, nuancerede og kraftbetonede bevægelser. Derfor har vi alle forudsætninger for at leve et muntert, aktivt liv på jord. Problemerne opstår i tidsrummet fra informationerne tikker ind, til vi handler, for hvordan tolker vi informationerne – hvis vi overhovedet registrerer dem?

Denne bog handler derfor om at tolke de signaler, der kommer fra bækkenet, og gennem træning forbedre funktionen.

I virkeligheden trænes bækkenbundsmusklerne hver gang resten af kroppen trænes, da den spænder automatisk, når vi bevæger os. Det vil sige at ud over ved nys, host og latter, så arbejder bækkenbunden også, når vi elsker, løfter, skubber, danser eller løber. Den skal kort sagt sikre, at der ikke ryger noget ud gennem bunden i utide og sørge for en ordentlig rejsning, når der er brug for det. Bækkenbundsmusklerne arbejder altså sammen med de stabiliserende muskler, og ligesom resten af kroppens muskler kræver de vedligeholdelse for at virke, når der er brug for dem.

Skuespilleren Robin Williams sagde: »Gud gav os både en penis og en hjerne, men desværre ikke blod nok til at de begge kan fungere samtidig«.

Det kender den ærede læser sikkert flere eksempler på, men med denne bog vil jeg tillade mig at påstå, at det er et spørgsmål om træning - og kontrol.

Et andet og lige så væsentligt aspekt er maskulinitet og vores identitet som mænd, der er uløseligt forbundne med rejsningen. Uden rejsningen ville vi blot have et organ til at tisse med, men rejsningen betyder en dramatisk ændring fra regnorm eller



tissemand til »Ynglekæp«, »Pæl«, »Kølle«, »Joystick« eller »Anakonda«.

Som drengen svarede sin mor, der spurgte, hvorfor han blev ved med at pille ved sin tissemand – »Jeg kan så godt li', når den står«. Dels er følelsen dejlig, men rejsningen symboliserer desuden både maskulinitet og magt, og selv nok så store overarme kan ikke erstatte rejsningen. Hvis man mister evnen til at få rejsning helt eller delvis, kaldes det at være impotent, hvilket også betyder magtesløs. Den politisk korrekte betegnelse hedder *erekttil dysfunktion*, fordi det lyder bedre og mindre fordømmende. Vi har alle sammen prøvet, at rejsningen svigter, og for dem, der oplever det ofte, er det selvsagt et stort problem, og de føler sig impotente.

Der er imidlertid hjælp at få for de fleste, for man kan træne de muskler, som holder rejsningen. Så længe der er nerveforbindelse til musklerne, kan de trænes, uanset om de er utrænede eller overspændte.

Afgrænsning

Den manglende rejsning eller manglende evne til at holde tæt kan skyldes andet end manglende træning. Så hvis du ikke kan spænde musklerne i bunden af bækkenet, skal du gå til din læge eller til urolog og blive undersøgt.

Manglende eller utilstrækkelig rejsning kan desuden have psykiske årsager, men da man ikke kan skille krop og psyke ad, kan træning og bedre funktion i mange tilfælde give større selvtillid. Ellers skal man selvfølgelig gå til sexolog eller psykolog.