

Mand - styrk din erektion med knibeøvelser

Det kan holde potensen i live og styr på underlivet, men hvordan gør man? Forfatteren bag 'Fra regnorm til anakonda' giver de bedste råd om underlivs-fitness for mænd her

Af [Bave Mustafa](#), Ekstra Bladet, 21. februar 2022

Kvinder har gjort det i årevis, men for mænd kan knibeøvelser også gøre underværker for underlivet og holde festen kørende i soveværelset. Ekstra Bladet har talt med en erfaren underviser om de bedste øvelser til at gå fri for rejsningsproblemer og kontrollere luft, afføring og urin.

Knibeøvelserne styrker din bækkenbund, og det er her, du styrer, hvad der kommer ud af din krop.

Det har Søren Ekman prædikeret i flere år som bevægelsesunderviser og forfatter til bogen 'Fra regnorm til anakonda', hvor han har introduceret mange mænd for de store fordele ved en styrket bækkenbund.

- Det er vigtigt for alle at træne deres bækkenbund.

- Alarmklokkerne ringer næppe hos dig, hvis du endnu ikke har oplevet problemer med at få rejsning. Har du rejsning om morgenen, er det et godt tegn, og det kan du selvfølgelig være glad for. For det er et klart tegn på, at kroppen virker, siger Søren Ekman.

Søren Ekman er forfatter til bogen 'fra regnorm til anakonda' og har i mange år hjulpet mænd med at træne deres bækkenbundsmuskler. PR-foto

Der er dog ingen grund til at hvile på laurbærrene, bare fordi systemet kører efter planen lige nu. For det bliver det ikke nødvendigvis ved med.

- De fleste mænd med rejsningsproblemer er over 40, og her bliver det sværere at rykke sig. Det er aldrig for sent - men det er klart, at du sætter dig selv i den bedste situation, hvis du kommer tidligt i gang.

Med vedvarende bækkenbundstræning kan du bedre styre din rejsning og undgå ubehagelige overraskelser i soveværelset. Foto: Shutterstock

Det handler om at spænde op - og gamle lommeråd om knibeøvelser går på, at du egentlig kan lave dem, når du står i kø i Netto eller venter på, at trafiklyset skal skifte til grønt. Det er Ekman ikke tilhænger af - det handler nemlig om hverken at spænde for meget eller for lidt.

- Det kræver kun fem minutter af din dag, men det kræver, at du er koncentreret og husker at slappe helt af, inden du begynder din træning. Hvis du aldrig har prøvet at knibe før, så føles det helt, som hvis du prøver at holde på en prut.

I den nedenstående boks har Søren Ekman givet os sine bedste øvelser til en styrket bækkenbund.

Styrk din bækkenbund og styrk din rejsning - Søren Ekmans råd

Programmet skal maksimalt tage 5 minutter og udføres én gang dagligt, hvis du ønsker at kunne holde tæt og forbedre rejsningen.

Afspænding

Denne afspændingsøvelse er forudsætning for, at træningen kommer til at virke. Og skal derfor udføres i forbindelse med hver træning.

- Lig på knæ og albuer, med enden i vejret. Slap af i mave- og rygmuskler, så vejrtrækningen forplanter sig helt ud i lænd og mave.
- Giv slip i bækkenet, og lad tyngdekraften hjælpe.
- Prøv så at spænde og slippe i bækkenbunden et par gange, og giv så fuldstændig slip i et minut.

Find musklerne

Når du har styr på afspændingen, er det vigtigt, at du bliver i stand til at spænde rigtigt i bækkenbunden, uden at lår, mave og baller spænder med. I denne øvelse skal du kun spænde ganske let. Pas på med ikke at spænde for meget og for længe.

Der findes flere teknikker til at finde musklerne. Du kan enten ligge på alle fire, sidde eller stå med let spredte ben. Det kan være en god ide at sætte et par fingre på bækkenbunden, lige bag ved pungen, så du kan mærke, om musklerne spænder.

- Spænd let omkring endetarmen, som hvis du skulle holde på en prut.
- Løft roden af penis og testiklerne.
- Forestil dig, at du har rejsning og skal vippe med den.

Du skal vælge den metode, der giver dig tydeligst fornemmelse af at få fat i bunden.

Når du har styr på både afspænding og at finde musklerne, er du klar til din træning.

Her er to grundøvelser, som du skal udføre dagligt sammen med afspændingsøvelsen:

Præcision

- Spænd ganske let i seks sekunder uden at spænde andre steder.
- Hold seks sekunders pause, træk vejret helt ned i bækkenet, og spænd af med et dybt suk.

Gentag ti gange efter hinanden.

Udholdenhed

- Spænd din bækkenbund cirka 50 procent uden at spænde i balder, lår og mavemuskler.
- Hold spændingen, mens du trækker vejret roligt.
- Tag tid på, hvor god du bliver til at holde spændingen.
- Målet er, at du skal kunne holde spændingen i 30 sekunder.
- Gentag kun en gang.

Fakta: De ydre bækkenmuskler omslutter svulmelegemerne i penis og fæstner den til bækkenet. Når svulmelegemerne er blevet fyldt med blod, er det musklerne, som sørger for den sidste stivhed. Daglig morgenrejsning er for eksempel et godt tegn på, at man er i god fysisk form.

I et samarbejde med Herlev Hospital arbejder Søren Ekman nu på at få udbredt undersøgelserne af effekten fra bækkenbundstræning, så endnu flere mænd kan få løst deres udfordringer i underlivet.

Deltag i forsøg med knibeøvelser mod rejsningsbesvær

Urologisk afdeling, Herlev og Gentofte Hospital, undersøger sammen med forfatter og bevægelsesunderviser Søren Ekman, om man kan behandle rejsningsbesvær med træning af bækkenbunden i form af knibeøvelser. Traditionelt set behandler man oftest nedsat rejsningsevne med medicin, men brug af bækkenbundsøvelser er dårligt belyst. Vi søger mænd i ovenstående kategori, som vil deltage i træning af bækkenbunden i 3 måneder og opfølgning med spørgeskemaer for at belyse, om træningen har haft effekt.

Du kan deltage, hvis:

- Du er mellem 30 og 70 år
- Har haft rejsningsproblemer igennem mere end 6 måneder
- Har været i et fast heteroseksuelt forhold i min. 3 måneder
- Accepterer at forsøge samleje mindst 2 gange om ugen i forsøgsperioden

Interesseret?

Kontakt læge Mikkel Fode på mail mikkel.mejlgaard.fode@regionh.dk hvis du er interesseret i at deltage eller ønsker mere information om projektet.