

Af Birgitte Bath, medejer, Props & Pearls, &
Aase Randstoft, sekretariatschef, Kontinensforeningen



Knib dig til et bedre underliv

EN STÆRK BÆKKENBUND
GIVER STØRRE NYDELSE OG
MINDRE INKONTINENS,
TØRHED OG PROLAPS

Mere end 300.000 kvinder har store problemer med deres underliv i form af manglende sexlyst, evnen til at få orgasme, tørhed, nedsunkne underlivsorganer og inkontinens. Knib gavner det meste – men hvordan er det nu man gør, og hvordan husker man på de vigtige knib? Det kan den nye hjemmeside www.knibnu.dk hjælpe dig med.

2 ud af 3 kniber forkert

'På Knibnu.dk er der intet mindre end 21 gratis øvelser, du kan kaste dig over, og det er en rigtig god idé', siger gynækolog Christine Felding.

'Min erfaring er, at de fleste kvinder synes, det er både svært og kedeligt med den daglige bækkenbundstræning, og mere end 2 ud af 3 kvinder laver øvelserne forkert og får slet ikke den optimale effekt ud af dem. Det kan vi rette op på nu ved at blive tilmeldt www.knibnu.dk og hurtigt komme i gang med det 21 dages program, med nye øvelser og informationer', fortæller gynækologen.

På de 21 dages program, lærer man:

- Uge 1: at genfinde kontakten til bækkenbunden
- Uge 2: at styrke bækkenbunden
- Uge 3: at have bækkenbunden med i hverdagen ved gang og løb

Alle knib gælder!

Knibnu.dk-universet er sjovt og feminint. Det er vigtigt for kvinderne bag programmet, at det er alt andet end kedeligt at genfinde den dyrebare kontakt til bækkenbunden.

På Knibnu.dk kan man også registrere sine knib. På den måde kan den enkelte 'kniber' sætte sine egne knibemål og samtidig være med til at samle knib nok til, at deltagerne sammen kan løfte Rundetårn.

Danmarks første digitale Knibebevægelse!

Knibnu opfordrer også til, at man kommer med sit eget favoritknib og – som vaskeægte knibeaktivist – deler sitet med andre kvinder i sit netværk. For hvem har ikke godt af lidt knibetræning?

Bag humoren er der selvfølgelig også alvor. Manglende knibefunktion betyder dårlig livskvalitet for rigtig mange.

'Ud over de 300.000 kvinder, der lider af inkontinens, ved vi også, at problemer med sexlivet vægter tungt. 15-25 % af alle kvinder før overgangsalderen og 40-55 % af alle kvinder efter overgangsalderen lider af det, man kalder seksuel dysfunktion – det vil sige manglende evne til at få lyst eller orgasme. Mange af disse problemer kan undgås, hvis der arbejdes målrettet med at forebygge og lære kvinder at knibe korrekt',

fortæller Rosemarie Wedell-Wedellsborg og Birgitte Baht, der sammen har stiftet Props & Pearls. 'Knibnu-kampagnen er bare startskuddet for den forebyggende indsats, som er nødvendig. Det er desværre et vedvarende problem. Vi ønsker, at danske kvinder skal finde det attraktivt, naturligt og kvindeligt at træne knib på lige fod med anden træning. De skal mærke på deres egen krop, at de faktisk kan gøre noget ved deres problemer og få det bedre med underlivet ved at bruge 5-10 minutter om dagen', siger Rosemarie og Birgitte.

Knibnu er udviklet af Props & Pearls med hjælp fra eksperter, bidrag fra kvinder i alle aldre og finansiel støtte fra Nordea-fonden. Kontinensforeningen bakker op om det gode initiativ!

Hjælp til kvinder

Props & Pearls blev skabt i 2005 som Danmarks første såkaldte sundhedslounge for kvinder. Sundhedsloungen har til formål at hjælpe kvinder, der sundhedsmæssigt er kommet i en udsat situation blandt andet i forbindelse med inkontinens. Hos Props & Pearls kan kvinder få gode råd og hjælpemidler, hvis de oplever problemer med seksualitet, tørhed, inkontinens eller andre underlivsgener.

Flere oplysninger

Props & Pearls Loungen

Nikolaj Plads 23, 1067 København K

WWW.PROPSANDPEARLS.COM • WWW.KNIBNU.DK

Træningsorgasme er ikke usædvanligt

Et nyt studie viser, at orgasme ikke nødvendigvis er forbundet med noget seksuelt. Mange kvinder oplever at få en orgasme ved spinning, vægtløft samt træning af mavemusklerne – også selvom de ikke tænker på sex!

Allerede i 1953 viste undersøgelser, at træning kan udløse en orgasme, men ifølge forskere fra Indiana University er der ikke siden forsket meget i træningsorgasme.

Derfor valgte forsker Debby Herbenick et studie, hvor hun overvågede flere hundrede kvinder i alderen 18 – 63 år, som havde oplevet at få en træningsrelateret orgasme eller seksuel tilfredsstillelse. Hun fandt, at over halvdelen af kvinderne havde oplevet dette mere end 10 gange.

'Disse tal er interessante, da de tyder på, at orgasme ikke nødvendigvis er seksuelt relateret. Samtidig kan det lære os mere om de fysiske processer bag kvinders oplevelser af orgasme', fortæller Debby Herbenick. 'De mest almindelige øvelser, som udløste en træningsorgasme i vores undersøgelse, var maveøvelser, kravle op ad reb eller i pæle, cykling og spinning samt vægtløftning', konkluderer hun.

Undersøgelsen har ikke fastslået, hvor normalt det er for kvinder at få træningsorgasmer, men det tog kun 5 uger for forskerne at rekruttere 370 kvinder, som havde oplevet en sådan orgasme, så noget kunne tyde på, at det ikke er et sjældent fænomen.

Øvelser, som ifølge undersøgelsen gav de 370 kvinder orgasme

51,4 %	Maveøvelser	15,8 %	Cykling
26,5 %	Vægtløftning	13,2 %	Løb
20 %	Yoga	9,6 %	Rask gang

Kilde: Debby Herbenick, Ph.D., M.P.H., *The Pleasures of Sex*, 19. marts 2012

