



FRYDENLUND

Pressemeddelelse



Ny, gennemrevideret udgave af bestselleren om mandens bækkenbund – nu endelig i helt stift bind!

For 19 år siden udkom **Fra regnorm til anakonda** for første gang, og emnet er i dag stadig lige så vigtigt at tage fat på. Den har gjort en stor forskel for mange mænd i hele Danmark, men mandens bækkenbund er stadig et generelt overset og grundlæggende relevant emne.

Så nu udkommer bogen igen; med ny forskning og et spritnyt kapitel om samarbejdet med partneren. Og den er fortsat en helt central håndbog for mænd, der gerne vil have styr på deres bækkenbund.

»Det handler for mig meget om ansvar for egen sundhed – også seksuel sundhed. [...] Det handler for mig også om respekt for hinanden, og om at tro på at vi mænd godt kan tage vare på os selv, hvis vi får redskaberne.«

Sådan skriver Søren Ekman i det nye forord i **Fra regnorm til anakonda**. Bogens formål er at gøre mænd klogere på deres bækkenbunds anatomi, funktion og træning bl.a. med fokus på processer for rejsning og udholdenhed, tissevaner og -uvaner. Bogen er skrevet i en vekselvirkning mellem teori og praksis; den supplerer løbende med øvelser, så man(d) kan få en kropslig erkendelse af den viden, der bliver præsenteret.

Læge og sexologiprofessor Christian Graugaard skriver således om bogen: »BREAKING NEWS: Vi mænd har også bækkenbundsmuskler, og præcis som hos kvinder er bækkenbunden afgørende for vores seksuelle velvære. Det har jeg lært af Søren Ekman, som løfter arven efter gymnastikpioneren Helle Gotved og viser, hvordan mænd gennem bækkenbundstræning kan forebygge sexlivsproblemer og holde underetagen spændstig og sund. Uden medicin. Og ganske gratis.«

Fra regnorm til anakonda henvender sig til alle mænd, som ønsker at vedligeholde, forbedre eller genvinde bækkenbundens vigtige funktioner. Kvinder kan med fordel også læse med.

Søren Ekman har undervist mænd og kvinder i bækkenbundstræning siden 1990. Han underviser fortsat ugentlige hold i gotvedgymnastik og er også direktør for Gotvedinstituttet.



Fra regnorm til anakonda
Den mandlige bækkenbunds
muskler og funktion

Søren Ekman

FAKTA

102 sider
Indbundet
Illustreret i farver
169,95 kr. (vejl.)

UDKOMMER

24. januar 2025

For yderligere oplysninger eller kontakt med forfatteren er du velkommen til at kontakte Ida Bjerring Winkler. Information ses nedenfor.

Alhambravej 6 | 1826 Frederiksberg C | Telefon 3318 8130 | E-mail: ida@frydenlund.dk | CVR: 2885 6679