

Schicht	Muskel übersetzt	Muskel Latein
Innere Schicht:		
Muskelsehnenplatte im Becken	Sitzbein-Steißbein	M. ischiococcygeus
Diaphragma pelvis	Heber des Afters	M. levator ani
	Schambein-Steißbein	M. pubococcygeus
	Schambein-Vagina	M. pubovaginalis (bei der Frau)
	Sitzbein-Steißbein	M. iliococcygeus
	Schambein-Rectum	M. puborectalis
Mittlere Schicht:		
Muskelsehnenplatte Urogenitaltrakt	Querer Damm-Muskel oberflächlich gelegen	M. transversus perinei Superficialis
Diaphragma urogenitale	Quer Damm-Muskel tief gelegen	M. transversus perinei Profundus
Äußere Schicht:		
Sonstige Muskulatur des Damms	Birnenförmig schwammig (darin Schwellkörper Klitoris)	M. bulbospongiosus
Sonstige perineale Muskulatur	Sitzbein Hohlraum (darin Schenkel Klitoris)	M. ischiocavernosus
	Drücke zusammen After außen	M. sphincter ani externus
	Drücke zusammen Harnröhre außen	M. sphincter urethrae externus
	Drücke zusammen Harnröhre und Vagina	M. sphincter urethrovaginalis (bei der Frau)

Quelle: zusammengestellt von Stephanie Menz mittels Ausbildungsunterlagen zur Heilpraktikerin und Ergotherapeutin,

PDF unter <https://arbor-venus.de/orgasmen-die-heilen/>