



## Intimes über den «Liebeskanal»

Was ist dran an der Behauptung, die Vagina werde durch eine natürliche Geburt ausgeleiert, ja empfindungslos? Frauen, Männer und Fachleute berichten.

**S**chütze Deinen «Liebeskanal», mach einen Kaiserschnitt!, so werben in England und den USA Befürworter der operativen Geburt. Auf Englisch tönts gar noch eine Spur knackiger: «Preserve your love channel, take a caesarean.» Der Hintergrund: Durch die Dehnung und die Strapazen einer natürlichen Geburt, so wird gemunkelt, würde die Vagina ausgeleiert und schlaff, weder die Frau selbst noch ihr Sexualpartner würden beim Liebemachen je wieder gleich viel Lust empfinden können wie vorher. In den grösseren Städten Brasiliens, wo Erotik und Sexualität Teil der Alltagskultur sind, kommen nicht zuletzt aus Sorge um die Libido bereits bis zu 80 Prozent der Kinder mit Kaiserschnitt auf die Welt.

Hierzulande wird über den Straffheitsgrad des «Liebeskanals» – zumindest öffentlich – noch kaum diskutiert. Höchstens in Internetforen, und dort, wie unschwer zu erraten ist, oft in vulgärer Sprache und mit kaum fundiertem Fachwissen. Trotzdem scheint das Thema manche Frauen zu beschäftigen, wie ein Leserbrief in *wir eltern* vom Januar 08 zeigt: «Stimmt es, dass das Gebären von Kindern die Scheide nachhaltig dehnt? Oder ist das ein Märchen?», fragt Cintia S. aus Zürich.

«Da kommt mir gleich die Galle hoch», antwortet Eva Maria Welter, Schauspielerin, auf eine kleine Umfrage, von *wir eltern* zu diesem Thema. «Diese Hetze gegen alles Natürliche, vermutlich um indirekt Werbung für die Schulmedizin zu machen, stösst mir sauer auf.» Nie habe sie von den Müttern in ihrer näheren Umgebung gehört, sie hätten nach der Geburt weniger gefühlt. Sie selbst habe ihre 7- und 8-jährigen Kinder normal geboren; die Vagina und der Spass beim Sex seien sehr schnell wieder wie vorher gewesen.

### «Syndrom des verlorenen Penis»

Auch Claudia Eichholzer aus Zürich ärgert sich: «Ich finde es absurd, dass wir Frauen uns Gedanken darüber machen müssen, ob es besser wäre, das Kind einfach rauszuschneiden, damit der Mann sich nicht klein vorkommt! Guten Tag Emanzipation...» Stephan H. aus Zürich gibt zu, sich Sorgen gemacht zu haben: «Meine Partnerin hat vor sechs Wochen vaginal einen Sohn geboren und vor Kurzem schliefen wir miteinander. Die anfänglichen Bedenken, ihre Scheide wäre ausgeleiert, sind unbegründet, es hat gut geklappt.»

Und was meinen Leute, die sich aus Berufsgründen mit dem weiblichen Unterleib befassen? «Die Vagina einer Frau ist nach einer normalen Geburt weniger eng als vorher», sagt Judith Krucker, Leiterin des Beckenboden-Gesundheitstrainings (Bebo). Auch der Zürcher Uro-Gynäkologe PD Dr. Daniele Perucchini bestätigt: «Wenn ich eine Frau gynäkologisch untersuche, sehe ich häufig, ob sie bereits Kinder geboren hat oder nicht. Die Scheidenöffnung ist dann ein bis zwei Zentimeter, vereinzelt auch deutlich grösser.»

Wenig erstaunlich. Schliesslich muss sich das Vaginalgewebe und der darum liegende Beckenbodenmuskel während der letzten Phase der Geburt um das 3,5-Fache dehnen. Danach regeneriert sich der Ge-

burtskanal wieder. Perucchini: «Es ist ein Wunder, wie gut das funktioniert.» Die allermeisten Frauen hätten nach der Geburt keine Probleme. «Auch nicht mit der Sexualität», betont er.

Es könne aber vorkommen, dass sich die Muskeln kaum erholen. Die Frauen fühlen sich dann «unten weit wie eine Turnhalle», spüren beim Geschlechtsverkehr den Penis kaum mehr, die Sexualpartner erfahren keine befriedigende genitale Stimulation. Das Phänomen hat einen Namen: «Lost Penis Syndrom», in der Online-Enzyklopädie Wikipedia gibts bereits einen Eintrag.

Gründe für das «Syndrom des verlorenen Penis» können eine überdurchschnittlich lange, schwierige Geburt sein – oder auch eine sehr schnelle. Wie gut sich der Geburts- beziehungsweise Liebeskanal erholt, ist genetisch bedingt, hängt aber auch vom Alter der Gebärenden ab. «Eine 20-jährige Frau hat selbstverständlich elastischeres Gewebe als eine 40-jährige», so Perucchini.

### ***Jugendlichkeitswahn im Intimbereich***

Abhilfe gibt es. Beckenbodentraining heisst das Zauberwort. «Der Beckenboden ist ein mehrschichtiger Muskel, der trainiert werden kann wie jeder andere Muskel auch», sagt Judith Krucker von Bebo-Gesundheitstraining. Sechs Wochen nach der Geburt soll mit Rückbildungsgymnastik begonnen werden. Das empfiehlt auch Dr. Perucchini, denn eine schlechte Beckenbodenmuskulatur kann, besonders im fortgeschrittenen Alter, gesundheitliche Probleme zur Folge haben: Blasen- und Gebärmutterensenkungen, unfreiwilliger Harn- oder Stuhlabgang. Zudem erhöht das Spiel mit dem Beckenboden, dem Kraft-, Lust- und Liebesort im weiblichen Körper, auch den sexuellen Genuss.

Wer weder Kosten noch Mühe scheut und auch keine Angst vor etwelchen Komplikationen hat, kann heutzutage seine Vagina selbstverständlich auch chirurgisch verengen oder verjüngen lassen. Die besten Spezialisten auf dem Gebiet der «Designer Vaginas» gibt es in Kalifornien; Schamlippenkorrektur, Jungfernhäutchen-Renovation, G-Spot-Vergrösserung – alles scheint möglich. Auch hierzulande soll es eine Nachfrage nach solchen Behandlungen geben. «Vor allem Brasilianerinnen verlangen vaginalverengungen», so Dr. Perrucchini.

Diesem Jugendlichkeitswahn steht Perucchini kritisch gegenüber: «Nähe und Leidenschaft haben sicher nicht nur mit einer engen Vagina zu tun», so der Gynäkologe. Und Kollege Prof. Dr. Daniel Surbek vom Inselspital Bern ergänzt: «Ein grosser Teil der Sexualität spielt sich im Kopf ab und nicht im Unterleib.»

**Veronica Bonilla Gurzeler**

## **Bücher und Infos**

Judith Krucker, Marita Seleger: **Bebo Training belebt den Alltag**, Fr. 29.80, ISBN 978-3-033-01338-4

Benita Cantieni, Karin Altpeter-Weiss:  
**Rückbildungsgymnastik**, Fr. 30.90,  
ISBN: 3517081868

[www.beckenboden.com](http://www.beckenboden.com), [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com)