

DIE MUTTER DES BECKENBODENS

Benita Cantieni gab ihren Beruf als Journalistin auf, weil sie sich für Körper und deren Wahrnehmung interessierte. Heute ist die 55-Jährige Therapeutin, ihre Übungen werden von Medizinern empfohlen und sie veröffentlichte mehrere Bücher und DVDs über ihr Cantienica®-Grundprinzip

SIE+ER: Immer mehr Frauen klagen über Orgasmusstörungen. So forscht auch die Pharmaindustrie nach dem «Viagra» für Frauen. Was ist los mit der weiblichen Sexualität?

BENITA CANTIENI: Ich glaube nicht, dass Frauen heute mehr Schwierigkeiten haben mit dem Orgasmus als früher. Sie sprechen nur offener darüber und fordern ihr Recht auf Lust ein. Frauen wehren sich einfach dagegen, jede sexuelle Störung auf ihre Psyche abzuladen.

SIE+ER: Woher kommt es denn überhaupt, dass Frauen so ein problematisches Verhältnis zu sich selbst entwickeln?

CANTIENI: Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Die Industrie verkauft 16-jährigen Mädchen Einlagen für ihre Höschen, fast so, als sei jeder natürliche Ablauf im Intimbereich eine Krankheit. Die Bindenindustrie verdient damit viel Geld. Mediziner haben uns reiferen Frauen über Jahre Hormone verschrieben. Wie negativ sich solche Therapien auswirken, wissen wir jetzt.

SIE+ER: Frauen brauchen also Zeit, um sich von diesen Vorstellungen zu emanzipieren.



FOTO: STEFAN WALTER

CANTIENI: Studien zeigen, dass manche Frauen erst ab 45 ihre Sexualität intensiv erleben. Frauen, die bei mir ihren Beckenboden trainieren, erschrecken oft, dass sie sich wieder als sexuelle Wesen wahrnehmen und Lust verspüren. Auf den Schreck folgt die Erkenntnis, dass Sexualität viel mit körperlicher Fitness zu tun hat. Bei reiferen Frauen beobachte ich eine Entspannung. Mit 55 kann ich nicht mehr aussehen wie mit 20. Ich kann mich beim Liebespiel drapieren, wie ich will, da ist immer ein Faltenwurf. Frauen, die das akzeptieren, können sich der Lust hingeben.

SIE+ER: Trotzdem boomt die Schönheitschirurgie ...

CANTIENI: Wir leben in einer ambivalenten Welt. Ich kann mich entscheiden: Ist mir wichtig, wie die anderen mich von aussen sehen, oder ist mir wichtig, wie ich mich von innen heraus fühle. Jane Fonda sagt, sie sei heute, obwohl selbst operiert, gegen Schönheitschirurgie. Das finde ich gut, denn diese Eingriffe vermindern die Selbstwahrnehmung, die Lustfähigkeit und hinterlassen taube Stellen. Sie können Frauen beobachten, die nach jedem Bissen die Mundwinkel betupfen, weil sie nicht mehr spüren, ob ihnen die Sauce über das Kinn läuft. Da kann ein Bauch noch so straff gezurrt sein, wenn ich nicht mehr fühle, wie ich gestreichelt werde, wie soll ich da orgiastische Lust empfinden? Auch nach Kaiserschnittgeburten vermindert sich die Empfindsamkeit.

SIE+ER: Aber warum gebären reiche Brasilianerinnen nur noch mit Kaiserschnitt, damit ihr Lovechannel nicht ausgeweitet wird?

CANTIENI: Bei uns gilt dieses Argument auch schon, die Zahl der Kaiserschnittgeburten nimmt entsprechend zu. Lovechannel, Liebestunnel – ist ein hübscher Ausdruck. Die Vagina ist eine elastische Schleimhaut, kein Muskel. Sie wird durch die umliegenden

Muskeln eng und elastisch gehalten und durch die innerste Beckenbodenschicht, die in der anatomischen Fachsprache Levator Ani heisst. Diese Muskeln erschlaffen mit dem Alter und mit ihnen auch der Liebestunnel. Zudem verlieren Nerven in erschlafften Muskeln ihre Leitfähigkeit. Die Zusammenarbeit von Muskeln und Nerven ist der Schlüssel zu intensiven Orgasmen.

SIE+ER: Nochmals zum Kaiserschnitt ...

CANTIENI: Mütter klagen, sie hätten nach dem Kaiserschnitt weniger intensive Lustgefühle, weil der Übergangsmuskel vom Beckenboden zum Bauch oft verletzt wird.

SIE+ER: Wieso betonen Sie das Anatomische so sehr?

CANTIENI: Die Lust auf die Lust braucht es auch. Aber wer seinen Körper kennt, delegiert die Sexualität nicht an Gynäkologen. Auch nicht an den Mann mit der Frage: War ich gut? Ich sage den Frauen: Übernehmt die Verantwortung für eure Lust. Bekennt euch zur Lust! Ein fittes Becken hält orgasmische Überraschungen für euch bereit.

SIE+ER: Wieso sind den Muskeln im Beckenboden keine Reflexe angeboren?

CANTIENI: Ihre Funktionen sind nicht im Stammhirn verankert, weil sie entwicklungs-geschichtlich noch so jung sind. Kinder setzen den Beckenboden erst ein, wenn sie sich aufrichten und auf zwei Beinen gehen. Erst jetzt können sie aufs Töpfchen gesetzt werden. Vorher geht alles in die Windeln ...

SIE+ER: Trainieren bei Ihnen Frauen ihr Becken vor allem für einen guten Orgasmus?

CANTIENI: Ich bin sozusagen die «Mutter des Beckenbodens». Viele berichten mir von Orgasmusschwierigkeiten. Oft sind es Folgen chronischer Fehlhaltung, wie Deformationen der Füsse, Beckenschiefstand, Rundrücken oder verspannte Schultern. Alle entdecken, dass mit der richtigen Körperhaltung die Kraft, Beweglichkeit und Lust zurückkommen.

SIE+ER: Wo liegt das Dilemma der Körperhaltung?

CANTIENI: In der Erziehung. Sobald Kinder krabbeln, werden sie ständig ermahnt. So beginnen sie die Haltung der Ermahner zu imitieren. Sechsjährige Mädchen geben sich schon wie ihre Mutter. Mit unserem Körper gehen wir unsorgfältig um – bis er nicht

mehr funktioniert. Ich lehre einen achtsamen, wahrnehmenden Umgang mit dem Körper.

SIE+ER: Um beim weiblichen Orgasmus zu bleiben ...

CANTIENI: Mit einem fitten Becken kann die Frau die Regie übernehmen und den erschlafften Penis ihres Partners wieder aufrichten. Das muss der Mann in Zeiten von Viagra auch erst mal ertragen, dass sein Stehvermögen für die weibliche Lust nicht entscheidend ist.

SIE+ER: Werden Sie bitte etwas konkreter ...

CANTIENI: Die Vagina im bewusst aufgerichteten, reaktionsfähig trainierten Liebesbecken wird quasi fünfhandig. Sie kann damit den Penis streicheln, halten und massieren und kann alles wie von Zauberhand verlangsamten und beschleunigen, so wie es gefällt. Ein trainierter Liebeskanal kann sich auch so verschliessen, dass kein Mann ungewollt in ihn eindringen kann.

SIE+ER: Was sind Orgasmuskiller?

CANTIENI: Stöckelschuhe! Sind schön anzuschauen, aber sie machen uns zu Damen ohne Unterleib, denn sie setzen die Lustmuskulatur ausser Gefecht.

SIE+ER: Und wie steht es mit den Genen?

CANTIENI: Es spukt eine Studie durch die Medien, wonach die Schwäche des Beckenbodens genetisch bedingt sei. Unsinn. Sie entsteht durch Fehlhaltung. Die Schwäche kann durch Training behoben werden – und zwar lebenslang.

SIE+ER: Wie viel Sex ist gesund?

CANTIENI: Morgens, abends, beim Einschlafen, Aufwachen – so oft wie es Spass macht. Übrigens ist die Diskussion beim Mann ob klein oder gross der «fünfhandigen Vagina» ziemlich egal. +

→ SCHREIBEN SIE UNS

Ihre Erfahrungen und Meinungen zu diesem Thema, auch per E-Mail, an leserbriefe@sieunder.ch

«WUNDERBRÜCKE»



BECKEN- BODEN- TRAINING

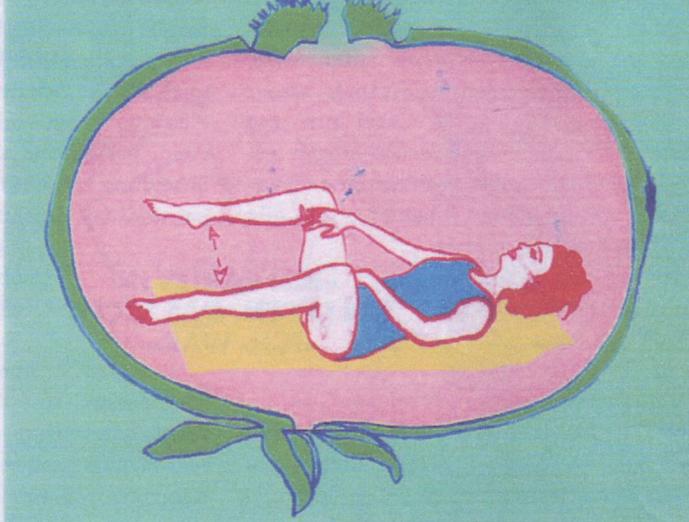
«WUNDERBRÜCKE»

Auf dem Rücken liegen, die Beine hüftweit angewinkelt und Arme in U-Form. Die beiden Sitzbeinhöcker zu den Kniekehlen ziehen, bis der Beckenboden an der Basis des Gesässes spürbar wird. Der Bauch ist locker. Eine Minute halten, danach Becken senken. Diese Übung dreimal wiederholen.

«KLEINE GRATSCH»

Auf dem Rücken liegen und Knie an die Brust ziehen. Sitzbeinhöcker zusammenziehen und Hände an die Innenseite der Oberschenkel legen. Beine mit der Kraft des Beckenbodens langsam öffnen und wieder langsam schliessen.

«KLEINE GRATSCH»



«FUSSSOHLEN- FROSCH»

Auf dem Rücken liegen, die beiden Fusssohlen aneinander legen und Knie seitlich öffnen. Die Fersen fünf Zentimeter vom Boden heben. In kleinen Impulsen die Fersen insgesamt 30-mal zusammenpressen, das aktiviert «die Orgasmusschicht» des Beckenbodens. Danach entspannen und sich langsam aufrichten.

«FUSSSOHLENFROSCH»

