

Von Orgasmen, Berührung und Genuss

von *Raphaela Anna Meffert*

Berührt-Sein. Das klingt recht unspektakulär im Vergleich zu geilem Sex. Langweilig. Blümchensex. Wie oft hatten wir Sex mit Partnern, bei dem es durchaus zum Orgasmus kam, aber waren wir berührt? Außer vielleicht peinlich berührt am nächsten Morgen. „Wie war noch Dein Name?“ - „Ja, ich muss auch los“.

Wie unvergesslich kann dagegen ein Blick sein. Bei dem wir erschauern vor Berührt-Sein und Verlangen. Der so unvergesslich ist, dass wir immer noch an dem Ort der Begegnung unauffällig Ausschau halten nach dem Aussender oder selig versonnen dem wunderbaren Gefühl nachhängen. Wie während und langanhaltend kann so zarte Annäherung sein. Sie steigert das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl nachhaltig. Um wie viel größer muss da noch das Glücksgefühl einer körperlichen Berührung sein?

Unser Körper vergisst nichts.

Anders als das kognitive Gedächtnis vergisst das Körpergedächtnis praktisch gar nichts. Gute wie schlechte Erfahrungen. Die erste Ohrfeige genau so wenig wie das liebevolle Streicheln über die Wange. Deshalb muss eine gut gemeinte Berührung auch nicht automatisch bei jedem gut ankommen. Gebenden und Empfangenden verbinden oft völlig unterschiedliche Erfahrungen mit derselben Berührung.

Körperliche Berührung ist wie Sprache. Sie muss kultiviert werden. Der Wortschatz erweitert, verfeinert, poetisch, vielleicht diplomatisch angewendet werden. So wie wir erst lernen müssen, einen fesselnden Vortrag zu halten oder Menschen zu überzeugen und im Weiteren sogar zu begeistern, ist es auch mit der Berührung. Berührung als unendlich variantenreiche Genusserfahrung. Genusserfahrung für den Umgang mit einem Partner und auch mit sich selbst.

Die praktischen Erfahrungen bzw. Gelegenheiten zum Üben dieser Berührungen machen wir gerne von der Anwesenheit eines Partners abhängig. Der ist nicht immer vorhanden oder dafür zu begeistern. Das ist auch nicht zwingend erforderlich. Es ist durchaus sinnvoll, erst einmal sich selber zu erspüren und kennen zu lernen. Das ist keine peinliche Verzweiflungstat. Wir nennen es Selbstliebe. Sie hat die gleiche Berechtigung wie der Umgang mit einem Partner.

Ich liebe mich selbst, immer wieder neu.

Deshalb hat Selbstliebe auch das Recht darauf, mit der gleichen Aufmerksamkeit zelebriert zu werden wie mit einem Partner. Mit allem Drum und Dran. Gleich bleibt die Achtsamkeit im Umgang – nur eben mit sich selbst. Ein geschützter Raum, der alle Sinne anspricht gibt dem Ritual den angemessenen Rahmen. Mal romantisch, mal dramatisch, mal unheimlich sexy, mal so wie man niemals gesehen werden möchte. Und: Selbstliebe sollte auch jedes Mal ein bisschen anders vollzogen werden.

Der gesamte Körper ist Lustzone. Mit unterschiedlichsten Berührungsgütern durch die eigenen Hände, kleine Hilfsmittel wie auch Dildos und Vibratoren lässt sich die Lustzone Körper sinnlich erkunden, anregen und bis zur Ekstase erregen. Die Orgasmusfähigkeit kann dadurch deutlich gesteigert werden. An den unterschiedlichsten Stellen, auf unterschiedlichste Weise. Hier liegt auch der Unterschied zur stereotypen Selbstbefriedigung, die sich negativ auf partnerschaftliche Sexualität auswirken kann. Die Erregbarkeit kann sich auf die eingeübten Verhaltensmuster reduzieren, abstupfen und für Stimulationen von außen gänzlich unempfindlich machen.

Variantenreiche Selbstliebe ist eine Form von Selbstbestimmtheit, die sich von einer bloßen Triebbefriedigung klar unterscheidet. Speziell im partnerschaftlichen Umgang miteinander können genüsslichste Berührungsabläufe zu einer unwiderstehlichen Berührungs-Choreographie verbunden werden und uns nie gekannte Gefühlswelten eröffnen. Das Ergebnis sind Orgasmen wie ein Erdbeben! Das ist pure Lebensenergie und die nährt Körper, Geist und Seele.

Es ist eine Art emotionales Dauerstimmungshoch und bleibt längere Zeit erhalten. Verbunden mit einem gewissen Suchtfaktor. Mit weniger will man sich dann einfach nicht mehr begnügen. Wohl wissend, dass so ein Orgasmus mit viel Aufmerksamkeit, ja Mühe verbunden ist. Basierend auf der Wertschätzung für sich selbst oder einen Partner.

Gelebte Sexualität ist schlicht gesund!

Diese positive Lebenseinstellung wirkt sich auch auf unsere körperlich-seelische Gesundheit und emotional-spirituelle Entwicklung höchst positiv aus. Gelebte Sexualität ist also schlicht gesund. Und die Ausübung einfach köstlich. Das sollten wir uns nicht entgehen lassen.

Unser soziales Umfeld bemerkt die Veränderung in uns ebenfalls sofort. Es ist tatsächlich das Leuchten in den Augen, das die Menschen auf uns aufmerksam werden lässt. Unsere Attraktivität als Sexualpartner steigt deutlich an. Und wer möchte das nicht?

So trägt die Veränderung auch zur Persönlichkeitsentwicklung bei. Mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit. Mehr Lebensfreude und mehr Lebensenergie.

Wenn Orgasmus, dann aber richtig!



Raphaela Anna Meffert

Gesundheitspraktikerin BfG für Sexualkultur
Tel. 08035 / 955 93 11
Mobil: 0176 / 39 85 69 28
e-mail: feel-perfect@online.de
www.spürenundberühren.de