

Weibliche Sexualität

Eine Standortbestimmung

Gesundheitspraxis befasst sich mit Wegen und Methoden, um mehr Lebensfreude, Wohlbefinden und Vitalität in den Alltag zu bringen. Als Gesundheitspraktikerin für Sexualität fühle ich mich in der DGAM sehr zuhause, denn genau damit beschäftige ich mich durch meine Arbeit mit der Sexualkraft. Das Motto „Gesundheit beginnt mit Genießen“ hatte mich gleich beim ersten Kontakt mit der DGAM ganz besonders angesprochen.

Mein Schwerpunkt in dieser Thematik ist dabei der Bereich der weiblichen Sexualität. Ich arbeite mit Frauen, die sich in ihrem sexuellen Erleben erforschen und weiterentwickeln wollen, unabhängig davon, ob sie in einer Partnerschaft leben oder Single sind. Die Hauptmethoden dabei sind Ganzkörper- und Intimmassage, die sogenannte Yonimassage, sowie Techniken aus der bioenergetischen, tantrischen und indianischen Körper- und Atemarbeit. Mein Anliegen ist, dass Frauen sich mit und in ihrem Körper ein Stück weit mehr zuhause fühlen. Dass sie sich in die sexuelle Lust hinein entspannen können und ihr Potential an sexueller Energie und sinnlicher Lust ergründen und mehr zulassen können – sowohl allein mit sich selbst, als auch mit dem Partner oder der Partnerin.

Wenn Frauen sich mit ihrer Lust und mit sexueller Energie beschäftigen, zeigt sich oftmals gerade zu Beginn, dass es Bereiche und Themen gibt, die sich dem Zuwachs an Lust und Ekstase in den Weg stellen. Dass diese Themen Zuwendung und Achtsamkeit benötigen, damit sie sich wandeln können. Diese Themen können in der Biographie der Frau ihren Ursprung haben. Sehr häufig haben sie jedoch mit der sexuellen Geschichte des Frauseins an sich zu tun.

Denn 2000 Jahre Christentum mit all seinen körper- und sexualfeindlichen Ge- und Verboten haben tief in uns Spuren hinterlassen. Wir sind alle davon geprägt. Und die in den 60er Jahren einsetzende sexuelle Revolution mit der folgenden Pornowelle und der kommerziellen Vermarktung von Körperlichkeit und Sexualität hat das Pendel in nur 50 Jahren in das andere Extrem umschlagen lassen. Oberflächlich gesehen gab es eine „sexuelle Befreiung“. Doch wie frei sind wir wirklich? Ich gebe hier in dieser Standortbestimmung einen kurzen Überblick über Meilensteine in der Geschichte der weiblichen Sexualität. Dieser Überblick soll uns verstehen helfen, warum es für Frauen oftmals schwierig ist, sich in ihrer Sexualität frei und authentisch zu erleben. Und auch, warum es so sinnvoll und befriedigend ist, diesen



Foto: Christine Lamontain

Themen nachzuspüren und ihnen eine andere Färbung zu geben: Der im Alten Testament überlieferte Mythos vom Sündenfall von Adam und Eva ist ein solcher Meilenstein. Eva ließ sich von der Schlange verführen, Früchte vom verbotenen Baum zu essen und überredete Adam, ebenfalls davon zu essen. Die Folge davon war die Vertreibung aus dem Paradies mit dem bekannten Fluch des Vater-Gottes: „Unter Schmerzen sollst Du Deine Kinder gebären, Du wirst nach dem Mann verlangen, er aber wird herrschen über Dich.“ Es ist zwar nur ein Mythos, doch er zieht sich durch die gesamte Literatur der Religionsgeschichte. Gertrude R. Croissier schreibt in ihrem Buch „Psychotherapie im Raum der Göttin“ dass dieser Gottesfluch immer noch im kollektiven Unbewussten, in den Körpern und Seelen der Menschen, vor allem der Frauen, wirkt.

In der weiteren Entwicklung des Christentums galt es, die Augen himmelwärts zu richten und die „niederen Begierden des Fleisches“ hinter sich zu lassen. Sexualität zum Zwecke der Fortpflanzung, jedoch nicht um sinnliche Freude und Lust und Lebenskraft zu leben und zu kultivieren. Die sexuelle Kraft von Mann und Frau wurde unterdrückt und strengen Regelwerken unterworfen.

Die Folge davon war, dass diese Kraft sich immer wieder in Exzessen und Ausschweifungen Raum verschaffte, die wiederum eine Kaskade von Schuld und Sünde und Buße auslösten. In der Mann/Frau-Beziehung hatte die Frau sich dem Mann unterzuordnen, sie sollte ihm gehorchen und ihm dienen. Das Frauenbild war mehr oder weniger zweigeteilt: Entweder die Heilige und Mutter, oder die Hure, die Sünderin; sexuelle Lust also zum Preis von Schuld und Sünde.

Ein besonders dunkler und gewaltvoller Zeitraum in der sexuellen Geschichte der Frau war die Zeit der Inquisition – der Hexenverfolgung und

der Hexenverbrennungen. In einer Art von kollektivem Wahn wurden unzählige Frauen – aber auch Männer und Kinder – des Paktes mit dem Teufel und anderen Dämonen bezichtigt und auf dem Scheiterhaufen verbrannt. Jede Frau lief Gefahr angeklagt, gefoltert und getötet zu werden, wenn sie sich in ihrer weiblichen Kraft zeigte – nicht nur sexuell. Heilerinnen und Hebammen waren extrem gefährdet. In einem Zeitraum von etwa 300 Jahren wurden ca. 9 Millionen Frauen getötet. Die letzte gerichtliche Hexenverbrennung in Deutschland fand 1775 statt. Erst 1835 wurde die Inquisitionsbehörde formell aufgelöst; es gab jedoch weiterhin Verfolgungen. Gertrude R. Croissier hat dazu Zahlenmaterial zusammengetragen und das psychologische Hexenbild in einen Verständniszusammenhang gestellt: Sie spricht von einem Inquisitions-Trauma. *„Denn nicht wenige Frauen tragen – bewusst oder unbewusst – Erinnerungsspuren und Bilder aus der Zeit der Hexenverfolgung in ihrer Seele... Sie wollen erkannt, angenommen, verstanden und erfüllt werden; erst dann können sie sich wandeln.“*

Moderne Körperpsychotherapien sprechen von Zellerinnerungen – Körpergewebe speichert emotionale Erinnerungen. Und es gibt auch die Theorie, wonach wir über die DNS unserer Eltern nicht nur deren genetische Information, sondern auch die wichtigsten Prägungen unserer Ahnen bekommen. Somit können wir davon ausgehen, dass unser modernes Verständnis von Frausein und Sexualität permanent und oftmals zum unpassendsten Zeitpunkt von Zellerinnerungen aus dem patriarchal/christlichen Kontext geflutet wird - häufig in Form von Diffusem und Scham- und Schuldgefühlen. Ein Verständnis der Geschichte der weiblichen Sexualität mag uns Frauen helfen, uns mit diesen Gefühlen und mit unseren Verletzungen und Ängsten besser zu verstehen, sie anzunehmen und mit ihnen in einen heilenden Umgang zu kommen.

Wie so oft in der Geschichte verfolgt, schlug das Pendel von Körperfeindlichkeit und Prüderie um in ein anderes Extrem: So etwa 1960 begann mit der Entdeckung der „Pille“ ein neues Zeitalter, bzw. die Zeit war reif für die Entwicklung der Pille zur Empfängnisverhütung. Die Studentenbewegung von 1968 wurde bekannt für ihre sexuelle Experimentierfreude, und Oswald Kolle bereitete mit seinen Aufklärungsfilmern ein neues Klima. Gleichzeitig kam es zu einer Kommerzialisierung dieser neuen sexuellen Offenheit: Mit Sex und Pornos ließ sich viel Geld verdienen. Und in der Werbung wird heute nahezu jedes Produkt, das Lebensfreude versprechen soll, mit einer mehr oder weniger nackten, sexuell lockenden Frau geziert. Die Medien zeigen uns, wie eine sexuell attraktive Frau auszusehen, und wie sie sich zu verhalten hat. Wie gehen wir Frauen damit um? Wo stehen wir in diesem Spannungsfeld von sexueller Offenheit und Freiheit und gleichzeitig der permanenten Aufforderung der Medien, allzeit bereit und lustvoll zu sein? Reichen 50 Jahre sexueller Befreiung aus, um 2000 Jahre Lustfeindlichkeit hinter uns zu lassen und eine authentische und freudvolle Sexualität zu leben? Tatsache ist – die körperfeindlichen Tabus sind noch immer wirksam: Trotz Intimrasur und Genitalpiercing, Swingerclub und One-Night-Stand sind Scham, Sprachlosigkeit, viele Fragen und Unsicherheiten bezüglich des eigenen Körpers und der eigenen sexuellen Reaktionen. Die häufigste Frage dabei: „Bin ich normal?“ „Bin ich normal, weil meine inneren Schamlippen so lang sind? Bin ich normal, weil ich nicht zum Orgasmus komme, wenn der Mann in mir drin ist?“

Oftmals fehlt ein wirklicher Kontakt zum eigenen Körper und zu den Bedürfnissen des Körpers. Nur wenige Frauen haben einen vertrauten und liebevollen Kontakt zu ihrem Intimbereich, und nur wenige Frauen setzen sich vor ihren Handspiegel, erforschen sich selbst gründlich und mit einem liebevollen Blick auf das Zentrum ihrer Weiblichkeit.

Wie nennt frau denn ihren Lustbereich? Hat sie eine schöne Bezeichnung dafür, oder heißt es einfach „da unten“? Gerade im Bereich von Intimität und Lust fehlt uns häufig die Übung, für das, was uns berührt, die passenden Worte zu finden und uns auszudrücken.

Welche Glaubenssätze in Bezug auf Körperlichkeit und Sexualität wollen

aufgespürt und auf Gültigkeit überprüft werden? Etwa: „Über Sexualität muss man nicht reden; Männer wissen, was Frauen brauchen.“ Oder „Nur ein perfekter Körper ist ein lustvoller Körper“. In unserer Leistungsgesellschaft herrschen auch im Bereich der Sexualität Leistungsdruck, Stress und Anspannung. „Was muss ich tun, um gut im Bett zu sein?“ Was heißt denn „gut im Bett?“ Guter Sex heißt heute erreichter Orgasmus. Doch gerade die Jagd nach dem Orgasmus verhindert diesen oftmals schon im Vorfeld. Der Vergleich mit den sexuell aktiven Frauen in Fernseh- und Kinofilmen (das müssen noch nicht mal Pornos sein) fällt zu unseren Ungunsten aus. Makellose Körper - optisch perfekt in Pose gestellt - optimal ausgeleuchtet - digital bearbeitet. Dieser Vergleich verhindert ein authentisches Wahrnehmen unserer Empfindungen. Er blockiert folglich den Kontakt mit uns selbst und hemmt den ureigenen körperlichen und emotionalen Ausdruck. Während weltweit gegen Genitalverstümmelung gekämpft wird, hat hierzulande eine besondere Form ästhetischer Chirurgie wachsenden Zulauf: die Intimchirurgie. Im Internet sind jede Menge Angebote für Schamlippenkorrekturen, G-Punkt-Aufspritzung usw. zu finden. 30-40% aller Frauen, so heißt es, sind mit dem Aussehen ihrer Vulva unzufrieden. Somit sind wir nach 50 Jahren sexueller Befreiung nicht wirklich frei geworden. Scham, Schuld und Sprachlosigkeit wetteifern mit dem Ehrgeiz und der Anspannung, dem Ideal der lustvollen, attraktiven Frau gerecht zu werden.

Wir sind nicht wirklich in eine Sexualkultur eingebettet, die uns entspannt und lustvoll genießen lässt. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit einer neuen, zeitgemäßen Sexualkultur jenseits von überlieferten körperfeindlichen Verboten und jenseits von Leistungsdruck und Funktionsanspruch; einer Sexualkultur, die auf Selbstverantwortlichkeit und Selbstachtung basiert – in Bejahung der dabei entstehenden Gefühle und Emotionen und in Bejahung des möglichen spirituellen Erlebens.



Foto: Christine Lamontain

Mögliche Säulen einer neuen Sexualkultur:

Methoden der Humanistischen Psychologie

– das sind für mich Selbsterfahrungsmethoden, die uns helfen, den Kontakt mit unserem Körper, unserer Biographie und mit unserem Wesen zu vertiefen, z. B. Methoden der Körper- und Atemarbeit. Und genau so wichtig sind gute Kommunikationsformen die uns unterstützen, unser Erleben, unsere Wünsche und Sehnsüchte in Worte zu fassen, und uns mit unserem Partner in konstruktiver Weise auszutauschen.

Genauso wichtig und eine weitere Säule ist modernes, **aktuelles Wissen zur Anatomie und Physiologie der Frau**, um überholte Vorstellungen und falsche Annahmen über den weiblichen Körper zu berichtigen.

Und als zusätzliche Säule können wir uns aus **anderen Sexualkulturen** Unterstützung und Anregungen holen, überlieferte und in sich stimmige Traditionen, wie z. B. das chinesische Tao, das indische Tantra und auch die Lehren der nordamerikanischen Indianer. Kulturen, in denen Sexualität und Spiritualität von jeher miteinander verbunden sind und sich nicht als Pole gegenüber stehen.

Diese möglichen Säulen einer neuen Sexualkultur möchte ich in den nächsten Folgen aufgreifen und näher beleuchten. Und dabei auch zu den oben aufgegriffenen Fragen mögliche Antworten und Lösungswege aufzeigen. Die Mitarbeit an einer zeitgemäßen Sexualkultur ist für mich Teil meiner Lebensaufgabe. Denn die sexuelle Geschichte der Frau beginnt ja nicht wirklich bei Adam und Eva – sie ist viel älter. Wir alle tragen auch das Wissen um einer Zeit in uns, in der die Frau in ihrer wilden Urkraft als Trägerin des Lebens verehrt und geachtet wurden. Als sie sich im tiefen Wissen von zyklischem Werden und Vergehen immer wieder mit der Göttinnen-Kraft verbunden und diese auch verkörpert hat. In wilder, lauter, grenzenloser Lust. Damit mögen wir uns wieder rückverbinden - zu unserem Wohl und zum Wohle unserer Männer und unserer Kinder.

Literatur zum Thema:

Gertrude R. Croissier: „Psychotherapie im Raum der Göttin“ Weibliches Bewusstsein und Heilung
Claudia Haarmann: „Untenrum...“ Die Scham ist nicht vorbei

Mithu M. Sanyal: „Vulva: Die Enthüllung des unsichtbaren Geschlechts“

Foto rechts: Christine Lamontain



Inari H. Hanel
Gesundheitspraktikerin^{BFG}
für weibliche Sexualität
und Frauenmassage
Landkreis Passau/Niederbayern
Inari.info@web.de
Internet: www.yoni-massage.info,
hier unter Postleitzahl 9



Oshun – Sinnlichkeit

Oh, lass mich Dich mit Schönheit beglücken,
damit Deine Augen vor Freude tanzen,
lass mich Dich mit Düften verführen,
damit Deine Nase Lust einatmet,
lass mich Deinen Geschmack reizen,
bis Deine Zunge bebt,
lass mich Dich mit Tönen verwöhnen,
die Deine Ohren zum Singen bringen.
Lass mich Dich Deinen Körper berühren
mit der Musik eines Wasserfalls
und Deine Schönheit veredeln
mit goldenem Schmuck, mit Honig und Parfum.
Erst, wenn Du alles erlebt hast,
wenn alle Deine Sinne sich im Spiel erfreut haben,
erst, wenn Dein Geist, der von den Sternen kommt,
und Dein Körper, der von der Erde ist,
in Glückseligkeit verbunden sind,
wirst Du wissen, was Sinnlichkeit ist!

Aus „Göttinnen-Geflüster“ von Amy Sophia Marashinsky

