

Wenn nichts anders sein muss, als es ist

Claudia Haarmann
im Gespräch mit Regina König

REGINA KÖNIG. Seit 20 Jahren sind die Themen Weiblichkeit, Partnerschaft, Liebe, Intimität, Sexualität und Spiritualität ihre berufliche Passion. Zusammen mit ihrem Mann, Hellwig B. Schinko, leitet sie seit 1988 das Aruna-Institut, das Männer und Frauen aller Altersstufen anzieht, die mehr über sich selbst erfahren und ihre Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung, zu Kontakt, Beziehung und Nähe erweitern wollen. Regina Königs Arbeit basiert auf einem körperorientierten Ansatz, der den alten östlichen Wachstumsweg des Tantra mit zeitgenössischen psychologischen und spirituellen Herangehensweisen verbindet. Sie verfolgt damit einen therapeutischen Weg, bei dem es um das Annehmen und Verstehen der inneren Wahrheit geht. Einer Wahrheit, die eingebunden ist in historische und soziale Zusammenhänge und in die jeweils eigene Familiengeschichte. Regina König kennt die Selbstzweifel, Scham- und Schuldgefühle Hundertter von Frauen und hat sie dabei unterstützt, sich Schritt für Schritt daraus zu lösen.

Alles darf sein, aber wie viel ist möglich?

Was sind es für Frauen, die zu dir kommen?

Es ist wichtig, zwischen den Frauengruppen und den gemischten Gruppen zu unterscheiden. In die Frauengruppen kommen häufig Frauen, deren Beziehungen zu Ende gegangen sind – oft langjährige Beziehungen. Sie starten für sich neu. Vielfach sind die Kinder groß und sie stehen vor einem Gefühl der inneren Leere, vor der Frage, wie das restliche Leben aussehen soll. Es kommen auch Frauen, bei denen es in der Sexualität nicht klappt. Oder es sind die 20- bis 30-Jährigen, die sich schwer damit tun, dauerhafte Beziehungen aufzubauen. Erstaunlicherweise gibt es in dieser Altersgruppe oft Scham, das diffuse Gefühl: Irgendetwas ist mit mir nicht richtig. In den Gruppen für Paare bzw. Männer und Frauen wollen viele ihre Beziehungen retten oder neu beleben.

Mit was für sexuellen Themen kommen die Frauen?

Die Hauptthemen sind: Wie kann ich mehr Zugang zu meinem Körper und meiner Sexualität finden und wie kann ich entspannter in der Begegnung mit Männern sein.

Was bedeutet das: mehr Zugang zu meinem Körper finden? Wir leben doch in unserem Körper, nichts ist uns näher.

Ich begegne vielen Frauen, die ihrem eigenen Körper gegenüber sehr ablehnend sind. Und ihnen ist nach vielen schwierigen Beziehungsversuchen klar: Wenn ich mich nicht selber annehme, wie soll mich dann ein anderer annehmen können. Dann gibt es Frauen, die merken, wie schamvoll sie sind, wie schwer sie sich damit tun, überhaupt auszudrücken, was sie sich sexuell wünschen. Oder mehr noch: Sie wissen meist gar nicht, was ihnen Spaß macht und was ihnen wirklich gut tut. Wenn sie dann mit anderen Frauen über ihre Weiblichkeit reden, über ihre Vagina, nehmen sie zum ersten Mal wahr, was sie da alles versäumt haben.

Was die ‚sexuelle Befreiung‘ übersehen hat

Du hast gesagt, es kommen sowohl 20- bis 30-Jährige als auch ältere Frauen zu dir. Es scheint, als hätte sich nach der so genannten sexuellen Revolution nicht wirklich viel verändert. Wie kann es sein, dass junge Frauen keinen Kontakt mit ihrem weiblichsten Körperteil, der Vagina, haben? Gesellschaftlich, öffentlich, in den Medien tun wir doch so, als seien wir wirklich frei, was unsere Körper angeht.

Ohne Zweifel waren die sexuelle Revolution und auch der Feminismus wichtige Schritte. Sie haben uns dabei geholfen, überkommene Moral- und Rollenvorstellungen in Frage zu stellen. Dennoch sehe ich durch meine Arbeit, dass die sexuelle Revolution als Ganzes in gewisser Weise gescheitert ist. Sie war und ist eben ein sehr starkes Verstandeskonzept. Ein Konzept, das völlig außer Acht gelassen hat, was die persönliche und kollektive Geschichte – Christentum, kultureller Hintergrund, familiäre Erfahrungen – an Körpererinnerungen hinterlassen hat. Und diese tief eingegrabenen Erinnerungen sind nicht mit so einem Befreiungshauruck

zu verändern. Das, was sich über Jahrhunderte an Moral, an Scham, an Verboten, an Frauenbildern – was man als Frau tun darf und was nicht – zutiefst in jede Körperzelle eingegraben hat, macht uns eng und taub, vor allem auch in unseren sexuellen Bedürfnissen und Empfindungen.

Ende der 60er Jahre und in den 70ern wurde vom Intellekt her formuliert: Wir befreien uns! Wir leben jetzt alles, was in unseren Köpfen an sexuellen Fantasien da ist! Aber man kann davon ausgehen: Wenn Sexualität über Jahrhunderte hinweg unterdrückt wurde, dann hat das Folgen. Dann sind die Köpfe auch weiterhin voll, Jahrhunderte voll von Fantasien. Das gilt für Frauen wie für Männer. Ich habe es selbst erlebt in den 70er und 80er Jahren: Da sind wir in dem Anspruch, frei zu sein, nicht eifersüchtig oder abhängig, über alle unsere inneren und äußeren Grenzen gegangen. Damals haben wir Frauen uns selbst missbraucht. In dieser Zeit sind unglaublich viele Verletzungen passiert. Die Sexualität, die wir damals gelebt haben, hatte etwas Selbstvergewaltigendes in dem Versuch, uns selbst und anderen zu beweisen, wie frei und aufgeschlossen wir sind. Wir haben damals die gesamte Beziehungsdimension völlig verleugnet. Und damit auch die Wünsche jedes Menschen nach Intimität und Bindung, nach Sensibilität und Achtsamkeit, nach Geborgenheit und Sicherheit. Wir haben in dieser Zeit nicht gespürt, was der Körper wirklich will, was uns gut tut. Wir haben damals den Körper ignoriert und nicht mitbekommen, was wir bereit waren zu tun – und was nicht.

Was waren das für Verletzungen?

Ich kann aus meiner Erfahrung sagen, dass ich in dem Anspruch, sexuell frei zu sein, sexuelles Erleben ‚produziert‘ habe. Es ist nicht wirklich aus meinem Körper gekommen. Es war ein Machen, oft mit viel Anstrengung und jeder Menge Abspaltung verbunden. Ich bin ins Tun gegangen – ins Vorspielen von Erregung, Leidenschaft und Orgasmen. Die Folge: Der Körper und die Vagina haben an Sensibilität verloren, etwas hat sich in mir verschlossen. Später, in den 90ern, musste ich dann vieles mühsam wieder erforschen und zurückerobern, das Vertrauen in meinen Körper erst wieder finden, also wieder einen Schritt zurücktreten und ganz von vorne anfangen. Aber wahrscheinlich mussten wir in die Extreme gehen, damit dieses Anliegen nach sexueller Befreiung überhaupt eine Wirkung haben

konnte. Jetzt, nach 30 Jahren, stehen wir vor einer interessanten Entwicklung, vor allem, wenn wir sehen, wie Sexualität in den Medien dargestellt wird. Geredet wird scheinbar ganz offen über alles, was man sich nur vorstellen kann. Allen sexuellen Bildern dürfen wir beiwohnen. Sexuelle Grenzerfahrungen, Kicks, werden mehr denn je propagiert (bis selbst der *Liebe Sünde*-Sendung die Themen ausgehen...). Da werden ganz bestimmte Vorstellungen darüber geliefert, was du tun, wie du sein, was du alles erleben müsstest, um dich als sexuell frei deklariieren zu können. Und das sind Kopfgeschichten, die mit der körperlichen Realität der Frauen überhaupt nicht übereinstimmen. In meinen Frauengruppen erlebe ich: Wenn wir den Fokus auf ein genaueres Hinspüren richten, wenn die Frauen wahrnehmen, was wirklich in ihnen ist, taucht als Erstes die Scham auf. Sie sind mit Nicht-fühlen-Können, Angst oder Traurigkeit konfrontiert. Das ist auch Realität.

Von der Klufft zwischen Kopf und Körper

Kopf und Gefühl scheinen also mehr und mehr auseinander zu klaffen...

Genau. Was es einerseits an inneren Bildern, an Fantasien und Idealen gibt, und was andererseits die körperliche Realität ausmacht – die Klufft dazwischen könnte nicht größer sein. Ich glaube, wir hatten es noch nie zuvor mit so einer Polarisierung zu tun. Ich beobachte das nun über 25 Jahre, es wird immer extremer. Im Körper finden wir viel Zusammenziehen, Schamgefühl und Peinlichkeit, und der Kopf da oben, der galoppiert mit irgendwelchen Idealen und Bildern und Fantasien davon.

Das würde ja bedeuten, dass viele Frauen, die eine vermeintliche sexuelle Freiheit leben, immer weiter über ihren Körper und über ihre Gefühle hinweggehen, dass sie in erster Linie ihren Fantasien und Konzepten folgen.

Ja, um nach außen hin einem bestimmten Bild zu entsprechen, um begehrt zu sein, um anzukommen, um überhaupt Kontakt knüpfen zu können. Wenn du heute irgendwo einen Partner finden willst, musst du ja schon wie auf einem Tablett ausbreiten, zu welchen sexuellen Spielen

du bereit bist und wie viele Orgasmen du hintereinander produzieren kannst... Das Absurde daran ist, dass das alles in erster Linie im Kopf abläuft, denn vom Gefühl her sehnt sich jeder ja nach etwas völlig anderem. Jeder tut so, als sei er total aufgeschlossen, aber im Grunde genommen ist darunter ganz viel Schüchternheit, Vorsicht, Unsicherheit, Angst und Nicht-Wissen. Wenn wir in den Seminaren Übungen machen, in denen es um Kontakt geht, wenn die Menschen also auf der ganz realen Ebene ausdrücken sollen: Dieses und jenes möchte ich, dies und das geht in mir vor ... dann wird es schwierig. Für manche scheint es ganz unmöglich zu sein, etwas von sich zu zeigen.

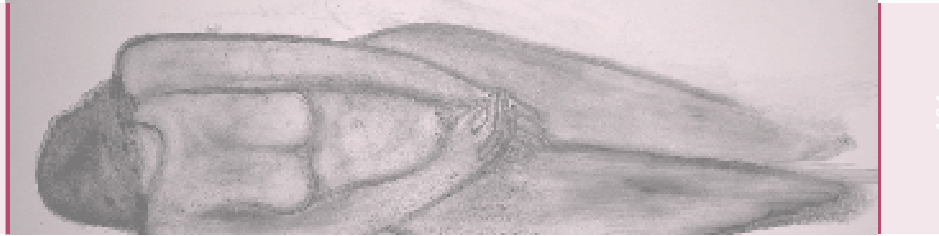
In meinen Interviews höre ich junge Frauen, die ja eigentlich in ihrer sexuellen Blüte stehen, aber von ihrer Sexualität völlig abgeschnitten sind oder sie sogar ganz aus ihrem Leben nehmen.

Frauen sind heute oft so zerrissen. Und in ihrer Zerrissenheit sehen sie keine andere Möglichkeit als einfach zuzumachen, nichts mehr zu fühlen oder auch zunehmend Sex einfach auszuklammern. Jetzt gerade war eine junge Frau in einer Frauengruppe, 22 Jahre. Wir haben an einem Abend eine kleine Massage zur Heilung des Herzbereiches gemacht. Sie hatte größte Schwierigkeiten, dafür ihr T-Shirt hochzuziehen und sich berühren zu lassen. Und gleichzeitig laufen diese jungen Frauen in freizügigster und erotischer Kleidung herum. Absurd.

Orgasmus – mit dem Thema sind wir erst am Anfang

Es gibt Frauen, die in einer Partnerschaft leben, aber selten oder nie Sex haben. Andere kennen Scheidenkrämpfe oder Übelkeit. Nach Umfragen schwankt der Anteil der Frauen, die selten oder nie einen Orgasmus haben, zwischen 20 und 25 Prozent.

25 Prozent, die nie einen Orgasmus hatten – das ist aus meiner Sicht noch sehr niedrig gegriffen. Man muss unterscheiden zwischen einem wirklichen Orgasmus, der aus dem Körper kommt, und einem gemachten, gepushten Orgasmus. Ich meine mit dem wirklichen Orgasmus einen Zustand, in dem der ganze Körper sehr lebendig und mit viel Energie aufgeladen ist, in dem die Genitalien tief durchblutet sind und es dann



irgendwann diesen Punkt gibt, an dem es zum Überfließen der Körperenergie, der sexuellen Energie, kommt. Wenn man diese Form von Lebendigkeit als Kriterium nimmt, würde ich die Zahl der Frauen, die noch nie so etwas erlebt haben, bei 80 Prozent ansetzen. Ich glaube, dass viele Frauen ein ganz bestimmtes, männlich geprägtes Bild davon haben, was ein Orgasmus ist, wie das aussieht, was sie da zu fühlen haben, was sie tun müssen, um dorthin zu kommen.

Es gibt sehr viel Anspannung, chronische Anspannung, die man überhaupt nicht bemerkt, weil es ein völlig selbstverständliches Gefühl ist.

Wenn du Orgasmus so definierst, dann würde das bedeuten, dass viele Frauen gar nicht ahnen, dass ihnen etwas fehlt. Sie erleben etwas und meinen: Oh, ich habe einen Orgasmus!

Genau das meine ich. Die meisten Frauen glauben, sie erleben Orgasmen und haben keine Ahnung, wie sich das anfühlen könnte, wenn ein Orgasmus wirklich aus dem Körper kommt. Bei den meisten Frauen sind die Genitalien gepanzert oder taub. Es ist nur schwer möglich, Lebendigkeit in den Genitalien zu erleben, wenn da Taubheit, Verkrampfung und Anspannung ist. Dann kann keine Energie fließen. Energie ist aber Voraussetzung dafür, dass Orgasmen aus dem Körper kommen und intensiv erlebt werden.

Was meinst du hier mit Taubheit?

Die Genitalien sind nicht in dem Zustand, in dem sie natürlicherweise sein könnten. Das kann an schwierigen und schmerzlichen persönlichen Erfahrungen liegen, z.B. einem unangenehmen ‚ersten Mal‘, unsanften Untersuchungen, Missbrauchserfahrungen oder einer Abwertung der Sexualität seitens der Eltern, aber auch an kollektiven Prägungen. Es gibt sehr viel Anspannung, chronische Anspannung, die man überhaupt nicht bemerkt, weil es ein völlig selbstverständliches Gefühl ist.

Die sich z. B. in Blasenproblemen oder Scheidenkrämpfen äußern?

Man bemerkt es gar nicht, weil es eine chronische Anspannung ist, die vielleicht seit 20, 30, 40 Jahren besteht und als völlig normaler Zustand empfunden wird. Und wenn du mal anfängst zu entspannen, zum Beispiel durch heilende Berührungen oder Massagen, dann beginnst du zu merken: Hallo, da gibt es ja ein Empfinden, das ich so noch nie gehabt habe.

Man kann es sich vorstellen als Anspannung des Beckenbodens, der ganzen Muskulatur, Anspannung in den inneren und äußeren Lustlippen, an der Klitoris, aber vor allem auch innen. Es ist also eine Art Panzerung, eine Taubheit bis in die Zellen, eine Gefühllosigkeit, in der die volle Kapazität von Fühlen und Empfindung nicht mehr da ist. Ich behaupte: Wenn die Genitalien so gepanzert sind, wird ein wirklich orgiastisches Erleben aus dem Körper heraus schwer möglich sein.

Was geschieht stattdessen?

Stattdessen kommt es aus dem Kopf, und du produzierst bestimmte Verhaltensweisen. Du machst es so, wie man sich das so vorstellt und wie man das irgendwo gesehen hat. Du kennst die Stellen, wo du den anderen berühren solltest, kennst alle Stellungen und Blowjobs, die zu tun sind, damit es gut wird. Heute weißt du Bescheid, wie es geht. Aber das nützt dir nicht viel!

Das klingt so, als würden die Frauen nichts erleben. Aber sie erleben natürlich Orgasmen.

Begrenzt.

Und durch Klitorisstimulierung?

Ja. Wenn du aber wenig atmest, ist es vielleicht eine kleine kurze Explosion, ein kleines, kurzes Entspannen. Aber es hat nichts mit dem zu tun, was man erleben könnte. Und wenn ich sehe, wie Frauen in die Gruppen kommen, wie schwer sie sich damit tun, auch nur einen tiefen Atemzug zu nehmen, dann kann ich mir nicht vorstellen, dass sie tiefe Orgasmen oder große orgiastische Entladungen erleben. Woher sollte das kommen?

Was ist zum Thema Klitoraler oder vaginaler Orgasmus zu sagen?

Die meisten Frauen können sich durch stärkere Klitorisstimulation so etwas wie einen kurzen Flash verschaffen. Frauen sind aber auch an der Klitoris unterschiedlich sensibel, unabhängig von den Panzerungen. Es gibt Frauen, die rubbeln eine halbe Minute auf der Klitoris und haben sofort ein Bäng-Gefühl. Und dann gibt es Frauen, die können sie eine Stunde bearbeiten und erleben überhaupt nichts. Es gibt Frauen, die vagi-

nal empfindsamer sind, und andere, die weniger empfindsam sind, das hängt auch von anatomischen Bedingungen ab. Und sicherlich ist es auch eine Frage der Zeit und der Entspannung. Man kann nicht strikt zwischen klitoralen und vaginalen Orgasmen unterscheiden, wie Freud und Kinsey es noch taten. Ich gehe davon aus, dass das stimmt, was die neueren Forschungen zeigen – dass letztendlich ein Zusammenwirken der Gesamtheit weiblicher Schwellkörper, der inneren wie der äußeren, das orgiastische Erleben mitbestimmt.

Meine wichtigste Botschaft an Frauen diesbezüglich ist: Macht euch keine Gedanken über den Orgasmus! Vergesst alles, was darüber erzählt wird oder geschrieben steht, genießt es, wenn es strömt im Körper, genießt es, wenn's prickelt, genießt, wenn's warm ist oder weit oder sonst was, aber lasst jegliche Vorstellung von Orgasmus los, schmeißt das alles in den Müll! Wir müssen vor allem auf der mentalen Ebene aufräumen, das sehe ich als den wichtigsten Aspekt. Aufräumen mit Vorstellungen, wie was beim Sex auszusehen hat. Aufräumen mit Glaubenssätzen, wie, 'Ich bin nicht attraktiv... nicht sexy... kann das nicht. und, und, und....' Wir müssen aufhören, uns an Idealen zu orientieren, und auf der Körperebene schauen, wie wir tiefer mit uns selbst in Kontakt kommen können.

Mehr Atmen für mehr Lebendigkeit

Warum ist der Atem wichtig?

Weil der Atem die Basis dessen ist, was ich an Energie im ‚Körpergefäß‘ aufbauen kann. Je mehr Energie, je mehr Ladung, je mehr Aufladung im ganzen Körper ist, umso tiefer ist das orgiastische Erleben.

Atmen ist also ein Synonym für Lebendigkeit?

Ja, für Lebendigkeit, für tiefes Empfinden, für das Erleben von Fließen im Körper. Für einen Zustand, der sich voll, lebendig und leidenschaftlich anfühlt. Nur aus dem heraus begehrt du einen anderen Menschen wirklich. Das kommt dann aus dem Körper, aber das kann nur geschehen, wenn du tief atmest. Ansonsten bleibst du im Kopf. Sobald du den Atem anhältst, ist es wie ein Abschalten aller Empfindungen, auch ein Vermeiden von wirklichem Kontakt. Dann reimst du dir im Kopf zurecht: Ich

begehre jetzt diesen und jenen Mann. Dann treffe ich ihn und tue halt so. Das sind sehr gewagte Behauptungen, ich weiß. Aber es ist meine eigene Erfahrung aus all dem, was ich über die Jahre in der Arbeit mit vielen Frauen und Männern erlebe. Oft kommen Frauen und schildern, was sie für tolle Orgasmen erleben, und dann schau ich ihnen zu, wenn wir Beckenübungen machen, und sie liegen da und atmen, wie es flacher nicht geht oder pressen ihren Mund zusammen – der körperlich-energetische Zustand bleibt dabei auf Null. Das ist die Realität. Ich meine nicht, dass da nichts passiert. Sicher gibt es Lustempfinden, aber ich rede davon, dass wir Frauen nicht wirklich in unserer sexuellen Kraft sind.

Du sprichst immer wieder von Scham. Scham wird ja nicht nur verbal vermittelt, sie ist in uns. Schon als Kind wusste ich um das Tabuthema ‚Unten rum‘, ohne dass jemand etwas darüber gesagt hätte.

Ja, das ist die kollektive Prägung, die kriegst du irgendwie mit. Darüber muss überhaupt nicht geredet werden. Selbst wenn du in einem sehr aufgeschlossenen Elternhaus aufwächst, bist du den Einflüssen von Lehrern, Kindergärtnerinnen, Freunden, Priestern und Verwandten ausgesetzt. Da reichen Blicke, Stimmungen, Drohungen. Wir passen uns an, weil wir dazugehören, geliebt werden, okay sein wollen. Und dann dürfen wir auch nicht vergessen, dass wir als Eizelle bereits im Bauch unserer Großmutter waren, als sie mit unserer Mutter schwanger war. Die Eizellen, aus denen wir später entstehen, entwickeln sich schon sehr früh im Embryo, und auf dieser Zellebene werden Informationen direkt weitergegeben. Wenn wir davon ausgehen, dürfen wir uns nicht wundern, dass wir manchmal mit Empfindungen zu tun haben, die aus dem Erleben unserer Großmütter stammen – mit all dem, was sie über Körper, Sexualität und Beziehungen, über Frauen und Männer gedacht und empfunden haben. Und eben auch mit ihrer Scham.

Also gibt es Scham und Sexuell-frei-sein-Wollen nebeneinander. Wie wirkt sich das auf Beziehungen aus?

Frauen sind wenig mit sich selbst in Kontakt. Sie wissen kaum, was ihnen Spaß macht und was sie wollen, und können es deshalb Männern gegen-

Sobald du den Atem anhältst, ist es wie ein Abschalten aller Empfindungen, auch ein Vermeiden von wirklichem Kontakt.

über auch schwer ausdrücken. Auch Männern geht es da nicht viel anders. Beide Geschlechter leiden am Erbe einer patriarchal-christlichen Geschichte, die es uns gründlich ausgetrieben hat, den eigenen Körper zu kennen und zu lieben, Spaß an der eigenen Lust zu haben. Leidenschaftlich aus dem Körper heraus zu begehren und über all das auch noch zu reden. Wir sind so sprachlos, so hilflos und wissen nicht, wie wir uns mit unseren innersten Anliegen verständlich machen können.

In Beziehungen gibt es eine Tendenz, von dir selbst weg, ständig zum anderen hinüberzugehen.

Darüber hinaus haben wir es, wenn es um Beziehungen geht, oft mit etwas zu tun, was wir ‚Agententum‘ nennen (nach Jack Rosenberg). Das ist so etwas wie das Helfersyndrom in Beziehungen. Eine Agentin oder ein Agent arbeitet, wie man weiß, im Geheimen. Und genau so kann man sich das auch vorstellen. In Beziehungen gibt es eine Tendenz, von dir selbst weg, ständig zum anderen hinüberzugehen. Du verlässt dich und fängst an, dich um den anderen zu kümmern, schaust, was er braucht, damit es ihm gut geht, natürlich auch sexuell. Das bedeutet: Du bist nicht bei dir, du lässt dich im Stich und versuchst herauszufinden, was der andere mag und was ihm Spaß macht. Du sorgst für ihn. Du hältst sozusagen sein Haus mehr in Ordnung als dein eigenes. Dieses automatische Verhalten hast du bereits als Kind bei deinen Eltern gelernt. Und wenn das so ist, dann kann in deinem eigenen Körper nichts passieren. Du bist ja gar nicht da, nicht bei dir zu Hause. Also kann keine Ladung, keine Erregung in dir aufgebaut werden. Das hat Folgen: Es wird langweilig. Das ist eine der Hauptursachen, warum in längeren Beziehungen die Sexualität einschläft. Sie entwickeln sich zu einer Art Bruder-Schwester-Beziehung, jeder kümmert sich um den anderen.

Ich bin also mehr bei meinem Partner und kriege nicht mehr mit, was mir gut tut und was ich möchte?

Ja, ich verliere das Gefühl dafür, zumal ich in meiner eigenen Entwicklung nie die Möglichkeit hatte herauszufinden, was meins ist. Wenn ich von klein an gelernt habe, mich immer um das Wohlergehen anderer zu kümmern, sie zu stabilisieren oder ihnen einen Lebensinn zu geben, bleibt nicht viel Raum für die Entwicklung eines gesunden Selbstgefühls. Und wenn ich kein eigenes Selbstgefühl habe, muss ich es mir darüber holen,

dass ich mich um andere kümmere, sie zufrieden stelle. Dieses Mich-Verlassen, Beim-anderen-Sein, ist ein Hauptgrund dafür, warum sexuell nach einigen Jahren oft tote Hose ist. Ohne guten Selbstkontakt kann es auch keinen wirklichen Kontakt zu jemand anderem geben. Ohne Selbstliebe gibt es keine Liebe zu anderen, ohne ein Gegründetsein im eigenen Körper kein Begehren. Also musst du wieder zu dir zurück und herausfinden, was überhaupt deine eigenen Bedürfnisse sind: was du brauchst, was für dich schön ist. Und du musst lernen, ohne Schuldgefühl dafür einzustehen.

Jeder Mensch sucht nach Erfüllung

Männer können immer, wird behauptet, während bei Frauen die Lust eher zyklisch kommt und geht. Wie kommt das zusammen? Kommt das überhaupt zusammen?

Wenn es nach den Medienbildern geht, müsstest du dich immer sexuell fühlen. Uns werden viele Bilder und auch teilweise stark eingefärbte Statistiken über die Häufigkeit sexueller Betätigung in deutschen Betten vorgezeigt. Die kennen kein ‚Ich bin heute lustlos oder gestresst‘ usw. Du musst immer gut funktionieren und immer Lust haben. Wenn man alte tantrische Schriften liest, wird der Sexualität ein wesentlich geringerer Stellenwert eingeräumt, als es in unserer sexualisierten westlichen Kultur der Fall ist. Die ursprüngliche Perspektive, so wie ich es verstehe, ist tatsächlich viel näher an dem, wie Tiere ihre Sexualität leben: Es gibt Phasen, Jahreszeiten, Zyklen, in denen man sich lustvoller fühlt und in denen man mehr mit dem Körper und mit sexueller Energie verbunden ist – und andere Zeiten, in denen das nicht so wichtig ist, in denen anderes im Vordergrund steht.

Die männliche sexuelle Energie ist sicher eine andere als die der Frau. Beim Mann ist mehr sexuelle Ladung in den Genitalien und er definiert sich in seinem Selbstgefühl mehr über sexuelle Aktivität, als Frauen dies tun. Wir gehen davon aus, dass Frauen von ihrer sexuellen Grundenergie her eher rezeptiv sind. Ihre Vagina ist aufnehmend, ihr Herzzentrum ist nach außen gerichtet, und von dort aus verströmt sich ihre Liebe. Bei Männern ist es genau umgekehrt: Männer drücken ihre Liebe einer Frau

gegenüber vor allem dadurch aus, dass sie sie körperlich lieben, ihr mit einem liebenden Penis aktiv begegnen. In ihrem Herzen sind Männer eher rezeptiv. Das sollte eigentlich der natürliche Prozess sein: Ein Mann unterstützt eine Frau dabei, sich körperlich zu öffnen, und eine Frau hilft einem Mann dabei, sich emotional zu öffnen und berührbar zu werden. Diese Polarität ist für die meisten Menschen leider sehr aus dem Lot geraten. Frauen sind selten wirklich aufnehmend in ihrer Vagina und tun sich schwer damit, in ihrem Herzen wirklich liebend zu sein. Männer sind oft sexbesessen und alles andere als berührbar.

Irgendwo hat sich in unseren westlichen Köpfen die Idee festgesetzt, dass man diese Erfüllung und Zufriedenheit nur über Sexualität finden kann, dass das der einzige Ort ist, an dem wir das ultimative Glück finden.

Über Sexualität wird in unserer Kultur vieles ausgesagt, was auf anderen Ebenen zu kurz kommt. Wichtige Fragen werden so überdeckt: Wie wollen wir uns selbst verwirklichen? Was ist unser Lebenssinn? Was ist wirklich wesentlich? Worum geht es in diesem Leben überhaupt? Was soll mein Beitrag zu diesem Leben, zu dieser Gemeinschaft von Menschen sein? Ich glaube, dass unsere westliche Kultur eine Schiene gewählt hat, die diese wesentlichen Fragen ausgrenzt. Eine der Fragen heißt auch: Wie kann ich innerlich zu mir Verbindung schaffen? Wie kann ich mich selber spüren? Wie kann ich einen Ort in mir aufsuchen, der erfüllend ist? Irgendwo hat sich in unseren westlichen Köpfen die Idee festgesetzt, dass man diese Erfüllung und Zufriedenheit nur über Sexualität finden kann, dass das der einzige Ort ist, an dem wir das ultimative Glück finden.

Ich glaube, dass heute viele Menschen gar nicht auf der Suche nach innerer Erfüllung sind, sondern dass Sexualität sehr viel mit Entspannung und Entladung von dauerhaftem Alltagsstress zu tun hat. Aber letztendlich sucht jeder Mensch Erfüllung. Der Motor ist immer eine innere Unzufriedenheit. Auch hinter der ganzen Sexsucht steht eine Suche. Es ist eine Unruhe in dir, ein innerer Stress ein Gefühl, dass du nie richtig entspannen kannst, dass du nicht in dir ruhst, nichts in dir findest, was dich erfüllt. Und dann suchst du es im Außen, dann suchst du es in der Sexualität, suchst du es in irgendwelchen abgefahrener sexuellen Praktiken und findest es nicht. Denn da ist es nicht zu finden.

Ist es nicht, verkürzt gesagt, so: Männer wollen lieber zum Schuss

kommen, Frauen lieben die Zärtlichkeit? Frauen wollen nicht immer Sexualität, manchmal wollen sie einfach nur in den Armen gehalten werden.

Die sexuellen Idealbilder, die wir vorgesetzt bekommen, entsprechen tatsächlich mehr dem männlichen Prinzip – oder eher männlicher sexueller Phantasie. Wo begegnen dir in den Medien Nähe, Zärtlichkeit, Berührung ohne Ziel, wenn es um Sexualität geht? Ich glaube, dass viele Frauen diese Form von Berührung nicht von ihren Männern einfordern, selbst wenn sie ihnen wichtig ist, weil das nicht zu den Bildern in ihren Köpfen bezüglich Sexualität passt; Bildern davon, wie Sexualität ablaufen müsste, vor allem dieses Fixiertsein auf Orgasmus. Die Diskrepanz zwischen dem, was wir uns eigentlich wünschen, und dem, was wir im Alltag leben, ist unglaublich groß. Wahrscheinlich war das in der ganzen Menschheitsgeschichte noch nie so krass. Zärtlichkeit und Gehaltenwerden ist für Frauen sicherlich wichtig. Ich höre aber in unseren Seminaren von Frauen fast noch öfter den Wunsch, es möge kein Ziel geben. Präziser: Ich möchte entspannen können, Zeit haben, nichts tun müssen. Ich glaube, um das geht es vor allem! Und wenn ich die Männer höre, dann ist das für sie genauso. Manchmal setzen wir Männer und Frauen in unseren Seminaren gegenüber. Dann sprechen beide Gruppen aus, was sie voneinander brauchen, was sie wirklich brauchen. Und fast jeder Mann sagt: Entspannung, Entspannung, Entspannung! Keinen Druck, kein Ziel, ich möchte einfach spüren, was ist. Ich möchte nirgendwo hin müssen, nichts bringen müssen. Ich möchte einfach entspannt mit der Frau zusammen sein und schauen, was entsteht. Das sagen Männer, wenn sie Raum bekommen, das auszudrücken, was ihr tieferes Bedürfnis ist. Auf dieser ehrlichen Ebene sehe ich also gar keinen großen Unterschied zwischen Männern und Frauen.

Alle Menschen sehnen sich nach Berührung und Zärtlichkeit. Aber in meinen eigenen Seminaren erlebe ich, wie problematisch eine einfache körperliche Berührung sein kann. Manche trauen sich nicht, Rücken an Rücken zu sitzen. Es ist...

... zu intim. Ja, der intensive Wunsch nach Berührung ist da, aber die Umsetzung ist oft schwierig. Auch das hat sicherlich mit unserer körper-

feindlichen christlichen Geschichte zu tun. Nach wie vor ist es so, dass Körper ein Tabu ist, Berührung ein Tabu ist.

Männer haben da zu ihren Genitalien einen viel selbstverständlicheren Zugang, schließlich halten sie ihr gutes Stück mehrmals täglich in der Hand...

Es hat sicher auch mit der Kindheitssehnsucht zu tun, mit der eigenen Berührungsgeschichte.

Unser ganzer Körper sehnt sich nach absichtsloser Berührung. Weil wir das als Kinder am allerwenigsten erlebt haben. Wir wollen gehalten werden, berührt werden, ohne Absicht. Wir wollen wirklich gemeint sein und in unserem Wesen wahrgenommen werden.

Von der Schwierigkeit, sich selber anzuschauen

Anlässlich eines frauenärztlichen Kongresses in Chile belegt eine Studie, wie wenig die Frauen auf ihre Vagina bezogen sind. Da heißt es auch, dass Männer manchmal einen viel liebevolleren Zugang zur Vagina ihrer Partnerin haben als die Frauen selbst.

Das wundert mich nicht. Ich beobachte in unseren Gruppen, dass Männer sehr gefühlvoll mit Frauen umgehen. Frauen sagen häufig, dass sie mehr Zärtlichkeit benötigen als die Männer. Aber für Männer ist es genauso angenehm, am ganzen Körper berührt und gehalten zu werden. Sie sehnen sich genauso danach, Zärtlichkeit zu spüren, wirklich berührt zu werden. Frauen tun sich manchmal schwer damit, das nachzuvollziehen. Sie haben diesbezüglich tiefe Geschlechtsvorurteile im Sinne von ‚Männer wollen eh nur das Eine, und deswegen muss ich auch nicht lange herum-machen‘. Das ist sehr schade. Frauen nehmen sich damit die Möglichkeit, auch von Männern und über Männer zu lernen. Und natürlich spielt in deine Anmerkung auch die Tatsache hinein, dass die meisten Frauen selbst keinen guten Zugang zu ihrer Vagina haben. Sie schauen sie selten an, berühren sie kaum, finden sie hässlich. Männer haben da zu ihren Genitalien einen viel selbstverständlicheren Zugang, schließlich halten sie ihr gutes Stück mehrmals täglich in der Hand...

Du gehst ja in den Gruppen mit den Frauen einen entscheidenden Schritt und lässt sie ihre Vagina anschauen. Was passiert mit den Frauen, wenn sie sich selbst ansehen?

Zuerst einmal ist da oft eine große Schrecksekunde, wenn ich das ankündige – wobei ich das ganz sanft einleite. Zuerst schauen sie sich in einer Kleingruppe den eigenen Körper an, zeigen anderen ihren nackten Körper, reden mit ihnen darüber und sprechen aus: Was mag ich an mir, was mag ich nicht. Das ist für viele bereits eine große Herausforderung: sich bewusst so hinzustellen und sich zu zeigen. Meist wissen die Frauen gar nicht genau, was sie an sich mögen. Es ist um so vieles leichter, darüber zu erzählen, was ich an mir ablehne, unmöglich finde, womit ich nicht einverstanden bin. Aber was ich an mir schön finde, anziehend, begehrenswert? Keine Ahnung! In einer nächsten Stufe schauen sich die Frauen mit einem Spiegel bewusst ihr eigenes Gesicht an. Das geht gerade noch. Aber auch da ist zu sehen, dass alle gleich anfangen, an sich herumzupfen oder Grimassen zu schneiden. Beim bewussten Anschauen und Berühren der eigenen Brüste läuten schon die ersten Alarmglocken. Die Brüste zu berühren in der Anwesenheit anderer Frauen – das ist für viele wirklich nicht einfach. Oft kommen viel Scham und Schmerz und Traurigkeit hoch.

Und dann, ganz langsam, führe ich sie dahin, dass wir uns unser ‚zweites Gesicht‘ anschauen. Ich sage bewusst wir. Ich beziehe mich gerade bei diesen delikaten Themen immer mit ein. Wir sprechen vom ‚zweiten Gesicht‘, weil die Vulva eine ganz eigene Prägung hat, ganz individuell aussieht – so, wie es kein anderes Gesicht gibt, das dem unseren völlig gleich ist. Ab und zu gibt es Frauen, die sich ihren Körper an dieser Stelle nicht anschauen können. Ihnen ist es nicht möglich, den Spiegel hinzulhalten und wirklich zu schauen. Andere schauen nur kurz hin und dann wieder weg. Und dann gibt es wieder andere, die sich so langsam anpirschen und das, was kommt, auch zulassen. Denn mit dem Anschauen kommt einiges in Bewegung.

Einige Frauen werden beim Hinschauen damit konfrontiert, dass sie ihre Vulva nicht mögen, dass sie nichts Schönes daran finden. Speziell Frauen, die unterschiedlich große Lippen haben, finden sie hässlich oder haben das Gefühl: Dafür muss ich mich schämen! Es scheint mir, dass sich viele Frauen an einer ganz bestimmten Form der Vulva orientieren, wie sie sie

in Büchern oder wo auch immer gesehen haben. Wenn ihre nicht so ausschaut, dann ist das schon ein Anlass dafür, sich zu schämen. Es gibt sogar zahlreiche Frauen, die sich ihre Lippen haben operieren lassen, um diesen Bildern zu entsprechen oder auch um einem Mann besser zu gefallen. Wenn wir das realisieren, diese Selbstablehnung, dieses Sich-selbst-Vergewaltigen, kann das heftige Emotionen auslösen.

Weil sie in dem Moment merken, dass sie von irgendwas getrennt sind? Dass dieser Teil nicht wirklich zu ihnen gehört?

Ich würde schon sagen, dass es hauptsächlich mit mangelnder Selbstliebe zu tun hat. Es ist die Betroffenheit darüber, wie fremd mir dieser Teil ist. Wie wenig ich damit in Kontakt bin. Wie wenig Ahnung ich von mir und meiner Vagina habe. Und vor allem, wie viele schmerzvolle Erinnerungen damit zusammenhängen. Es sind vor allem all diese Erinnerungen, die mich nicht hinschauen lassen. Denn wenn ich meine Vulva bewusst anschaute, dann käme ich mit meiner ganzen schmerzlichen Geschichte in Kontakt.

Was sind das für Erinnerungen?

Das bezieht sich z.B. auf Missbrauchserfahrungen, die Frauen gemacht haben. Aber auch Erlebnisse, in denen Sexualität gelebt wurde, die nicht stimmig war. In denen die Frau mitgespielt hat, es über sich hat ergehen lassen. Abtreibungen, und oft auch Erfahrungen beim ‚ersten Mal‘, die unangenehm oder gar traumatisch waren. Oft ist es auch die ganze Unsicherheit, der wir in der Pubertät ausgesetzt waren: sich nicht auskennen, alleine sein, sich hässlich und unattraktiv fühlen, oder die permanente Drohung: „Komm mir ja nicht mit einem Kind nach Hause!“ All das sind Ereignisse, die sich in jeder Zelle unseres Körpers festsetzen und wieder an die Oberfläche kommen, wenn wir aufmachen.

Und natürlich haben wir auch mit alten Familienmustern zu tun, mit Scham, mit ‚Das gehört sich nicht... eine Frau sollte so und so sein!‘ Glaubenssätze, Überzeugungen – das alles kommt hoch, wenn man sich anschaut. Auf einmal überholt mich meine ganze Geschichte und die meiner Mutter. Lieber nicht hinschauen, lieber nicht hinspüren. Die Angst

davor, dass der ganze alte Schlamassel wieder hochkommt, ist sicher einer der Hauptgründe dafür, warum Frauen oft völlig ihre Sexualität vergessen oder irgendwann die Entscheidung treffen: Okay, abgeschlossen.

Was es braucht ist Wille – der Weg der Veränderung

Was fangen wir jetzt damit an? Was wäre notwendig, um etwas zu verändern?

Veränderung kann nur geschehen, wenn wir uns mit größter Behutsamkeit, mit Respekt vor den eigenen inneren Grenzen, vor der eigenen Schüchternheit und Scham, vor der ganzen Unsicherheit, die da ist, uns selbst annähern. Neues ist nur möglich, wenn wir uns langsam an unsere ganz persönliche Form von sexuellem Erleben heranspielen, eine ganz individuelle, auf meine eigene Person und meine Eigenheiten abgestimmte Sexualität. Das heißt, dass ich anfangs zu spüren, was meinem Körper gut tut und was nicht. Auf einer ersten Stufe ist es wichtig, ein Körperbewusstsein zu schaffen. Atmen lernen, nach innen horchen, wahrnehmen. Was möchte mein Körper? Unabhängig von den Spinnereien im Kopf. Zulassen, dass in Wahrheit eine tiefe Verunsicherung in uns ist, dass wir alles andere als frei sind. Es geht darum, mich mit dem Herzen sehen und verstehen zu lernen!

Nach innen horchen, das kann heißen: Berühren innen an der Hand ist gut, Berühren am Oberarm ist nicht so gut für mich?

Genau. Oder: Es tut mir total gut, es erweckt mich sexuell, wenn meine Brüste eine Weile massiert werden. Oder wenn ich sie selber berühre. Wichtig in dieser Behutsamkeit ist vor allem der Zeitfaktor. Ich erlebe es immer wieder, dass Frauen wahnsinnig ungeduldig sind. Sie möchten einen Kurs machen, danach soll alles super sein. So ermutige ich die Frauen, so sehr ich nur kann, wirklich viel mit sich zu experimentieren, zu erforschen, was ihnen gut tut, welche Berührungen ihnen Spaß machen. Es auch mal auszuhalten, wenn nichts ist, wenn kein Spüren oder nur wenig Spüren da ist. Und dann trotzdem dranzubleiben – immer wieder mit Atemübungen, Beckenbewegungen, mit Sichberühren, mit Experimentieren mit der Stimme. Es braucht viel Zeit, Geduld und Achtsamkeit,

Die Angst davor, dass der ganze alte Schlamassel wieder hochkommt, ist sicher einer der Hauptgründe dafür, warum Frauen oft völlig ihre Sexualität vergessen oder irgendwann die Entscheidung treffen: Okay, abgeschlossen.

um die inneren Impulse zu erforschen, Geduld und Achtsamkeit mit sich selber. Das sehe ich als die einzige Lösung. Und dann all das Erfahrene und Gelernte weiterzugeben, wenn man einen Partner hat. Ihn minutiös zu lehren und anzuleiten, was ich brauche, was mir Spaß macht, wie ich mich auch mit ihm gut spüren kann.

Wir müssen also im ersten Schritt lernen, vor uns selbst alles auszusprechen und dann auch vor dem anderen.

Absolut. Ich ermutige Frauen, während dieser Erforschungsphase so eine Art Tagebuch zu führen und alles aufzuschreiben, was ihnen auf dieser Reise zu sich selbst begegnet. Das ist wirklich Forschungsarbeit mit sich selbst.

Das setzt voraus, dass ich mich ernst nehme, und es bedeutet, dass ich wirklich zu meinem Körper stehe, mir Zeit für mich nehme. Wenn ich aber abgeschnitten bin, nicht wirklich etwas spüre, wie schlage ich die Brücke dahin?

Das ist der wichtigste Punkt: Dass du überhaupt herausfindest, wo du wirklich bist, jenseits all der Kopfvorstellungen? Was ist in diesem Moment mein Zustand? Das ist der erste Schritt: sich selber ernst zu nehmen, ehrlich mit sich zu sein. Ich erlebe es bei den meisten Frauen als Befreiung, wenn sie das ausdrücken dürfen. Wenn sie zum Beispiel sagen dürfen: Ich spüre mich selber nur ganz wenig. Das ist zwar eine schmerzvolle Erkenntnis und sie löst viel Traurigkeit aus. Aber sich selber und anderen gegenüber diese Unsicherheit einzugestehen, ist sehr spannend und erleichternd. Und wenn ich das dann einfach angenommen habe und sagen kann „Okay, so ist es!“, dann kann ich von dort aus mit dem Experimentieren anfangen. Ich empfehle dann immer die Bücher von Lonnie Barbach, *Mehr Lust* und *For Yourself*, weil es die besten Anleitungsbücher sind. Es gibt viele Frauen, die wirklich die Energie aufbringen, dranzubleiben, obwohl es Arbeit ist, Rückschläge gibt und nicht immer einfach ist. Aber es gibt auch viele andere, die lassen alle Erkenntnisse links liegen und leben so weiter wie bisher, weil es ihnen zu anstrengend ist.

Wir bekommen das nicht geschenkt, innerlich und sexuell zu wachsen. Das ist Arbeit und braucht Einsatz.

Kann man sagen, welchen Impuls es braucht, um die Forschungsreise mit sich fortzusetzen und den Bedürfnissen des Körpers zu folgen?

Es braucht eine klare innere Entscheidung. Es braucht Willen. Und es braucht eine innere Bereitschaft, eine Zeit lang Mühen auf sich zu nehmen, auch, wenn du noch nicht siehst, was das Resultat sein kann. Ich kann das nur aus eigener Erfahrung sagen: In den Jahren, in denen ich mit mir selbst sehr viel experimentiert habe, hätte ich nie gedacht, was das später für eine Wirkung haben wird und wo ich für mich hinkommen werde. Das ist das Dilemma – du siehst es nicht vorher, was körperlich und in deinen Empfindungen möglich ist. Wir bekommen das nicht geschenkt, innerlich und sexuell zu wachsen. Das ist Arbeit und braucht Einsatz.

Nicht mehr Opfer – sondern selbst bestimmen

Kannst du beschreiben, was möglich ist, wenn man sich für diesen Weg entscheidet?

Ein viel intensiveres Empfinden im ganzen Genitalbereich wird zum Beispiel möglich. Du erlebst, dass die Erregung wirklich aus dem Körper kommt. Dass es nicht mehr nur eine Vorstellung ist, sondern dass dein Körper das tut, was für ihn gut ist. Dein Körper folgt ganz von selber seinem Bedürfnis nach Bewegung, er folgt seinem eigenen Rhythmus, er atmet wieder viel tiefer. Ich erlebe es zum Beispiel beim Liebemachen zurzeit so, dass einfach ein Vertrauen in den natürlichen Körperfluss da ist, und das hat vor allem mit Entspannung zu tun. Der ganze Beckenbereich, aber auch der gesamte Körper, alles fühlt sich entspannter an. Und das wiederum beeinflusst mein eigenes Gefühl von Weiblichkeit und Selbstbewusstsein auf eine sehr angenehme Weise.

In welcher Weise wirkt erfüllte Sexualität auf das Selbstbewusstsein?

Wenn du deinen eigenen Körper kennst und einem anderen gegenüber ausdrücken kannst, was du möchtest oder was dir gut tut, hast du eine ganz andere Position. Du bist nicht mehr das Opfer. Du kannst selber

bestimmen, was du brauchst, bist nicht mehr so abhängig, dass der andere zufällig errät, was dir vielleicht gut tun könnte. Und: Wenn du gelernt hast zu atmen, tiefer zu atmen, wenn sich dein Körper freier bewegen darf, wenn du mit dir selbst Spaß hast, dann ist es ziemlich egal, was dein Partner für dich tut. Dann kannst du für dich selbst wunderbares erleben.

Du kannst zum Beispiel über die Klitoris ein sehr volles orgiastisches Erleben auslösen, wenn bereits viel Lebendigkeit im Körper aufgebaut ist.

Kein Rubbeln mehr an der Klitoris...?

... das ist dann nicht mehr so wichtig. Du atmest tief, du erfreust dich an der aufgebauten Energie, an der Lebendigkeit. Du lässt den Körper sich bewegen, lässt die Stimme los, bist ganz im augenblicklichen Spüren.... Das ist für sich schon so lustvoll, dass du nicht mehr den Blick nach außen richten musst, sehnlichst darauf wartest, dass dein Partner jetzt dies und jenes für dich tut, weil sonst gar nichts läuft. Natürlich kann er oder kannst du selber die Klitoris stimulieren, aber das ist nicht das Wichtigste. Du kannst zum Beispiel über die Klitoris ein sehr volles orgiastisches Erleben auslösen, wenn bereits viel Lebendigkeit im Körper aufgebaut ist. Dann fließt diese Energie einfach über, ergießt sich. Ich spreche hier wieder bewusst von orgiastischem Erleben, weil es mir wichtig ist, dass wir von diesem Begriff Orgasmus, der mit ganz bestimmten Bildern einhergeht, wegkommen.

Ich sehe, dass Frauen, die entspannt in ihrer Sexualität sind, anders in der Welt stehen.

Sie sind entspannt und in sich ruhend, selbstbewusst. Und es ist nicht mehr diese Anstrengung dabei, dieses Kämpfen und Leiden. Sie erleben Selbstverständnis. Das hat viel damit zu tun, wie entspannt du in der Vagina bist und wie sehr du sie wirklich aufmachen kannst – für dich selber, für jemanden anderen und auch für etwas Größeres. Es hat viel mit Hingabe zu tun und diesem Gefühl: Meine Vagina ist ein großer Schoß, sie ist wie eine große Vase oder ein großes Gefäß, in das ich aufnehme. Es hat mich gleichzeitig auch mit einer göttlichen, spirituellen Dimension in Verbindung gebracht, bei der es gar nicht mehr nur um die so genannte sexuelle Erfahrung geht. Das geht viel tiefer. Es ist vor allem das Erleben von Raum und Weite.

Das klingt wie Verschmelzung.

Ja, wobei diese Art von Verschmelzung nur möglich ist, wenn jeder total bei sich ist. Ich kann dann nur sagen: Ich bin in meinem Körper. Ich bin diese Frau, ich empfangen diesen Mann, der auch bei sich ist. Wenn ich ganz offen bin, also einen Mann total willkommen heiße, dann kann auch er in mir völlig entspannen. Und das ist die größte Sehnsucht jedes Mannes, dass er willkommen ist, eingeladen, entspannt sein kann und diesen köstlichen Raum mit einer Frau teilen darf.

Du sagst also: Wir müssen uns die Distanziertheit, das Fremdsein, die Körperfeindlichkeit genau anschauen. Den Schmerz, der damit verbunden ist, wahrnehmen und zulassen. Wenn wir das tun, was liegt darunter, was entdecken wir dann?

Die Liebe, ganz einfach. Die Liebe für dich selber und das Sehen, Lieben und Annehmen des anderen. Den anderen nicht mehr nur als Objekt meiner sexuellen Befriedigung zu sehen. Wenn du diesen Weg gehst, nimmst du wahr, dass es eigentlich um etwas ganz anderes geht, nämlich um echte Begegnung.

Was glaubst du, ist die größte Sehnsucht der Frauen?

Ich glaube, was die Sehnsucht betrifft, kann man gar nicht unterscheiden zwischen Männern und Frauen. Die größte Sehnsucht von jedem ist sicher, als das Gesehene zu werden, anerkannt zu sein, geliebt zu werden, was du wirklich bist. Wenn du in deiner Seelenqualität gesehen wirst, gibst es ein Entspannen in jeder Hinsicht. Das ist der Ort, an dem alles gut ist, an dem Ruhe ist: mental, emotional, spirituell, körperlich. Da ist alles, so wie es ist, gut. Da muss nichts anders sein. So wie du bist, bist du genau richtig. Das gilt für deinen Körper, so wie er ist, deine Lebendigkeit, so wie sie ist – ganz gleich, ob sie jetzt zart ist oder feurig. Entspannung entsteht, wenn nichts anders sein muss, als es ist. Ich glaube, die größte Sehnsucht von Frauen und Männern ist, sich selbst ganz anzunehmen. Damit aufzuhören, zu denken, dass irgendetwas anders sein muss.