

Himmel auf Erden

Sexualität als Lebenselixier

Marion Heine

Zugegeben, Keuschheit ist ein Wort, das nicht in mein Leben passt. Ich verbinde es mit institutionalisierter Religion und Unterdrückung der Lust – besonders der Lust von Frauen! Vor meinem inneren Auge sehe ich Frauen mit hochgeschlossenen Kleidern, niedergeschlagenen Augen oder zurückhaltendem Wesen. Frauen, die ihre eigene Sexualität nicht leben dürfen oder wollen. Wegen gesellschaftlicher Konventionen, sittlicher Erziehung, religiöser Dogmen. Frauen in nahezu allen Kulturen können davon schmerzliche Lieder singen.

Mir geht es um den Reichtum des Lebens. Ich möchte die Vielfalt der sexuellen Möglichkeiten entdecken: Herausfinden was gut tut. Präsent sein und den Körper spüren. Mir selbst und anderen nahe kommen. Alleinsein und Zusammensein ausloten. Sexualität und Sinnlichkeit als Lebenselixier genießen. Und dabei den Himmel berühren!

Sexualität als Entdeckungsreise

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen in Seminaren und Einzelsitzungen, ihre Sexualität achtsam zu erforschen, und mache dabei beglückende Erfahrungen: Begegnen wir dem Körper aufmerksam und liebevoll, beschenkt er uns mit purer Lebensfreude, Sinnlichkeit und erfüllter Sexualität. Die Schlüssel dazu sind Lust auf Selbsterfahrung und Mut zur Selbstverantwortung. Keine Vorschriften und Einschränkungen, stattdessen achtsames Erforschen im eigenen Rhythmus und auf ganz individuelle Art und Weise. Was ist Sexualität? Welche Form der Sexualität mag ich? Wie fühlt es sich an, wenn die Scham verschwindet, wenn keine Blockaden und Hemmungen mehr da sind, keine Anspannung und kein Selbstzweifel? Wie ist es, den Körper liebevoll und achtsam anzunehmen und zu spüren, wie die Energien in ihm pulsieren oder langsam fließen?

Neue Erkenntnisse und Sichtweisen

Meine ersten sexuellen Begegnungen waren nicht so vergnüglich, wie ich es mir erträumt hatte. Mein Herz war offen, meine Begeisterung gross, aber alles ging so schnell – zu schnell für mich. Ich hatte keine Zeit, um in mich hinein zu fühlen, da war «Es» schon vorbei. Damals dachte ich, es müsste so sein. Tief in mir sehnte ich mich aber nach etwas anderem: Ich wollte intensiver spüren, tiefer gehen, mich total hingeben, mit Haut und Haaren verschmelzen. Trotz



aller Unsicherheit war ich auch unternehmungslustig und bereit, auf die Suche zu gehen. Trockene medizinische Literatur und gutgemeinte Ratgeber hatte ich bereits gelesen und als langweilig verworfen. Es waren Bücher über Tantra, die mich neugierig machten auf mehr Innerlichkeit, Abenteuer und Intensität. Sie handelten von Lust, Orgasmus und Ekstase, selbstbestimmter Sexualität, Yoni-Monologen, weiblicher Ejakulation und dem G-Punkt. Hier erforschten Menschen, besonders Frauen, die Sexualität offen und neugierig, ohne moralischen Zeigefinger oder voyeuristischen Blick. Ein ungeahnter Kosmos neuer Erkenntnisse und Sichtweisen öffnete sich für mich – und ein vielversprechender Weg.

Ungeahnte Glücksmomente

Ich wollte es wissen und wagte mich in meine erste Tantra-Gruppe. Natürlich hatte ich anfänglich Ängste, mich vor vielen unbekanntem Menschen zu zeigen, ihnen zu begegnen mit all meinen Unsicherheiten, scheinbaren Macken und Unzulänglichkeiten. Aber je mehr Erfahrungen ich machte, desto freier und lebendiger wurde ich. Gleichzeitig erlebte ich mich feinfühler – mit mir selbst und im Umgang mit anderen. Besonders berührt war ich von der akzeptierenden,

wohlwollenden Atmosphäre und der grossen menschlichen Wärme in den Gruppen. Ich lernte mich selbst, aber auch andere Frauen und Männer, viel besser kennen und erlebte ungeahnte Glücksmomente. Meine sexuelle Energie blühte auf und überflutete mein ganzes Leben. Viele Jahre experimentierte ich mit verschiedensten Methoden und lernte bei erfahrenen Lehrerinnen und Lehrern, bevor ich selbst Sexualtherapeutin, Tantralehrerin und sexuelle Körpertherapeutin wurde. Jetzt konnte ich weitergeben, was ich an Wertvollem gelernt und erfahren hatte. Ich hatte meine Berufung gefunden.

Vertraut werden mit uns selbst

Nach der Bewegung zur sexuellen Befreiung leben wir mittlerweile in einer medial übersexualisierten Welt voll künstlicher Erregung, wo alles möglich scheint und doch vieles nicht mehr empfunden wird. Als Gegenbewegung entwickelt sich eine neue Sehnsucht nach Echtheit – nach echten Gefühlen, echter Sinnlichkeit und echter Sexualität. Aber was ist echt? Auf jeden Fall etwas ganz Individuelles. In meinen Seminaren und Einzelsitzungen geht es genau darum: Um Echtheit in der Sexualität. Um das Vertrautwerden mit uns selbst. Das gilt in erster Linie für unsere Körperempfindungen und Körperreaktionen, weil sie direkt und echt sind, während unser Verstand immer eine Menge Einwendungen hat. Der ganze Körper ist vital und erogen, empfindsam und verletzlich. Es ist wunderbar, sich mit dem Körper zu beschäftigen, ihn zu erforschen und in all seinen Facetten und Reaktionen kennenzulernen. Kinder tun das spontan und spielerisch, solange man sie nicht tadelt und ihre Empfindungen dabei nicht unterdrückt. Lernen wir wieder von ihnen!

Natürlich tauchen dabei auch vergangene Schmerzen auf. All das, was wir nicht tun durften, was uns Angst machte, weil es verboten war und bestraft wurde. Und all das, was uns angetan wurde, weil man unsere Bedürfnisse und Grenzen nicht wahrnahm oder nicht achtete. Auch diese Gefühle haben ihren Platz: Wir dürfen ängstlich sein und weinen; wütend sein und schreien; uns verkriechen und den Schmerz festhalten. Gleichzeitig können wir unsere neue Freiheit wahrnehmen – wir können alte Gefühle loslassen, Grenzen überwinden und ein selbstbestimmtes Leben beginnen.

Ein kostbares Geschenk

Für Erwachsene kann Sexualität je nach Erfahrung und Temperament sehr vergnüglich, aber auch verunsichernd oder frustrierend sein. Es ist ein grosses Geschenk, all diese Gefühle, Empfindungen und Gedanken zu erlauben, achtsam wahrzunehmen und mit der Partnerin oder dem Partner zu teilen. Vielleicht entdecken wir, dass wir uns viel zu sehr anstrengen für einen Orgasmus und dass es eigentlich nichts weiter zu tun gibt, als sich ineinander zu entspannen, um ein grosses Glücksgefühl zu erleben. Manchmal haben Männer grosse Angst, die Erektion zu verlieren, und Frauen, nicht sofort für den Sex bereit zu sein. Zärtlich miteinander zu liegen, kann genau so stimmig sein, wie zusammen zu spielen und Neues auszuprobieren.

Vom Kopf in den Körper

Das erinnert mich an B., die bei mir in der Beratung war, weil sie keinen Zugang zu ihrer Lust und Begierde hatte. Ihr Pro-

blem war, dass sie sich zu sehr auf die Bedürfnisse ihres Partners konzentriert hatte und ihre eigenen Empfindungen und Bedürfnisse gar nicht mehr spüren konnte. Ich zeigte ihr, wie sie bei sich sein konnte, ohne die Verbindung zu ihrem Partner zu verlieren. Unser Verstand ist sehr machtvoll und lenkt uns oft vom Fühlen ab. Deshalb führte ich B. immer wieder mit ihrer Aufmerksamkeit vom Kopf in den Körper zurück – ihn zu bemerken, ihn zu fühlen: Wo ist er angespannt, wo zieht er sich zusammen, wo verkrampft er sich? Ganz bewusst in diese Teile des Körpers atmen und sie entspannen. Gefühle und Bilder, die hochkommen, bewusst empfangen – Angst, Wut, Traurigkeit, Zärtlichkeit, Liebe, Verlangen, Sexualität; aber auch Wünsche, Sehnsüchte und Begierden. Alles darf da sein und wahrgenommen werden. Ich ermunterte sie, den Impulsen, die daraus entstehen, achtsam zu folgen: den eigenen körperlichen Bewegungen, der Hinwendung zum Partner oder dem Wegrollen; dem Innehalten, dem Schnurren und Lachen. Diese wunderbar lebendige Lebensenergie spüren und geniessen. Mit dieser wachsenden «Selbst-Vertrautheit» konnte B. ihrem Partner viel selbstbewusster begegnen.

Eine Bereicherung fürs ganze Leben

Als H. das erste Mal von mir eine Massage bekam, schwebte er danach wochenlang wie auf Wolken. Er nahm nicht nur den Duft der Wälder intensiver wahr und genoss die körperliche Bewegung, während er Fahrrad fuhr, auch die Beziehung zu seiner Frau änderte sich – sie wurde intimer und körperlicher, und er verlor seine Angst vor Nähe. Das war eine grosse Bereicherung für sein ganzes Leben, erzählte er mir. Wir begannen mit der hawaiianischen Lomi-Lomi-Massage – genüssliche, rhythmische Bewegungen der Hände und Unterarme, die behutsam bis in die tief liegenden Muskeln und Bindegewebsschichten vordringen und gezielt das Loslassen fördern. Besondere Aufmerksamkeit schenkte ich dabei dem Rücken, in dem viele Blockaden sass – H. arbeitete als Informatiker und sass stundenlang bewegungslos vor dem Computer, wobei er seinen Körper fast vergessen hatte. H. kam regelmässig alle zwei Wochen zur Massage, und langsam brachte ich ihn auch wieder in Verbindung mit seinem Bauch – dem Sitz der Gefühle und Erinnerungen. Ich begleitete ihn, sie anzunehmen und auszudrücken. Dann wechselten wir zur taoistischen Massage, die den Intimbereich mit einschliesst, und H. lernte seinen Körper als Ganzes wahrzunehmen, die Verbindung seines Körpers mit dem Genitalbereich besser zu spüren und in hoher sexueller Energie zu verweilen, ohne dass es gleich zu einer Entladung führen musste. Mit der so angeregten Lebensenergie war er ganz anders im Alltag unterwegs als zuvor – und auch im Liebesleben!

Es gibt so viele Entdeckungen zu machen, während wir unsere Sexualität erkunden! Je empfindsamer wir werden, umso besser können wir auch andere Menschen verstehen. Wir erfahren, dass Sex nicht Stress bedeutet, sondern ein wunderbares Zusammenspiel natürlicher Energien ist, das uns Kraft gibt und unser Herz berührt.

Marion Heine ist Sexual-, Paar- und Körpertherapeutin, systemische Familienstellerin und Art of Being® Tantralehrerin. Sie arbeitet in eigener Praxis in Basel: www.onvana.ch.