

Mag. Gabriele Pröll

„Du musst nicht kommen – sei einfach da“

Weibliche Lust - Ein kulturelles Thema

Stellen sie sich ihre sexuelle Lust sinnbildlich als Garten vor, der sich in ihrem Besitz oder in ihrer Pflege befindet. Gärten sind lebendige Bereiche in der Natur, die von Menschen gestaltet werden. Wenn ich so durch Gartenlandschaften spaziere, sehe ich ganz unterschiedliche Gärten, die mehr oder weniger natürliche Prozesse zulassen oder nicht. Gärten sagen meines Erachtens viel über die Lust und die Lebendigkeit der Besitzerinnen und Pflegerinnen aus. Viele Gärten in unserer Garten-Lust-Kultur sind begradigt, zurechtgestutzt und in der Auswahl der Pflanzen streng kontrolliert. Oft sehe ich Gärten, die nur aus einem Rasen und zum Nachbar hin aus einer Thujenhecke bestehen. Nichts darf einfach nur da sein und wachsen, weil es gerade will, alles wird sofort peinlich ausgejätet, sogenanntes „Unkraut“ wie zum Beispiel Löwenzahn wird oft mitsamt den Wurzeln ausgestochen. Es geht nicht mehr um Lebendigkeit, Vielfalt und das Zulassen von Wachstum, sondern vor allem um die Wirkung nach außen. Der Garten muss gepflegt ausschauen, einer bestimmten Schönheitsnorm entsprechen, peinlichst abgegrenzt und eingezäunt sein und es darf keine wie immer gearteten Sinneseindrücke wie Gerüche oder Geräusche geben. Alles, was abstirbt und vergeht, wie verblühte Pflanzen oder Laub, sollte möglichst nicht sichtbar sein und wird sofort entsorgt. Übrig bleibt oft ein kahler Garten, der in seinem Wesen eher tot als lebendig ist, aber dafür ordentlich und gepflegt wirkt.

Wenn sie dieses Bild mit der Lust der dort wohnenden Frau vergleichen, was fällt Ihnen da ein?

Meine Fantasie sagt mir, dass die Hüterin dieses Gartens auch ihre ganz persönliche Lust streng kontrolliert, ihre Sexualität in einem eher sehr begrenzten und gleichförmigen Rahmen lebt und wenig Lust dabei empfindet. Sie duldet kein Unkraut im Garten, keine unberechenbare Regung, keine Hingabe, kein sich fallen lassen. Lust, die sie einfach überkommen könnte oder sich ausbreitet, wird im Keim erstickt, so wie die ganz eigenen Körpergerüche, die Lustersäfte und Stimmgeräusche oft peinlichst vermieden werden. Vielleicht geht sie auch mit einem Tuch ins Bett, um die Sauberkeit zu wahren. Diese Frau lässt Sexualität häufig einfach über sich ergehen,

so wie das Gras den Rasenmäher. Selbstverständlich ist sie meistens auch rasiert, gut gewaschen und gepflegt. Sie tut viel für ihr Aussehen, trägt vielleicht schöne „Reizwäsche“ und gebärdet sich beim Sex so, dass sie von sich glauben kann, „gut im Bett“ zu sein. Sie achtet auch in der Sexualität auf ihre Wirkung, indem sie sich so bewegt, dass ihr Körper „gute Figur“ macht.

Leider sehe ich meistens begradigte, nicht sehr lebendige Gärten. Manchmal aber begegnen mir ganz andere Gärten, die mich zum Stehenbleiben und oft auch zum Staunen animieren. Es sind meist gewachsene Gärten, mit alten und dazwischen auch jungen Bäumen, bunten Wiesen mit Sträuchern, blühenden Stauden und Blumen. Diese Gärten wirken oft geheimnisvoll und es gibt vieles zu entdecken. Sie sind meist ein bisschen verwinkelt oder unterteilt in verschiedene Bereiche. Da gibt es die Wiese mit Blumen, Obst und Laubbäume, einen Kräuter- und Gemüseteil, einen Bereich für den Kompost und für alte Äste, die einfach Zeit und Platz haben möchten, in Ruhe zu verrotten, um sich in neue, fruchtbare Erde zu verwandeln. Hier dürfen auch kleine Tiere wie zum Beispiel Igel ihren Unterschlupf finden. In solchen Gärten tummelt sich das Leben, Insekten finden genug Nektar und Vögel ihre Nistplätze. Manchmal höre oder sehe ich auch kleine Teiche, Tümpel oder Wasserfälle. Oft gibt es auch Bereiche, die gar nicht kultiviert werden und sich einfach entwickeln dürfen, wie es der Natur gerade einfällt. Die Gärtnerinnen lieben es auch, ein bisschen zu experimentieren mit der Erde, verschiedenen Pflanzen und Standorten. Selbstverständlich wird auch in diese Gärten eingegriffen, auch sie sind begrenzt und werden vor Verwahrlosung oder Überwucherung geschützt. Die Grenze ist allerdings ganz woanders zu finden als in den begradigten Gärten und auch der Focus ist ein anderer. Es geht nicht so sehr um Aussehen und Ordnung, sondern mehr um das Kultivieren von Lebendigkeit und Wachstum, um das Gestalten eines Miteinanders verschiedener Arten.

Wenn Sie sich die Hüterin dieses Gartens anschauen, welche Frau stellen Sie sich da vor und wie lebt die ihre Lust?

In mir taucht eine Frau auf, die offene Haare trägt, ihren Intimbereich nicht rasiert und deodoriert, vielleicht sogar nicht einmal ein Höschen trägt, um Luft an ihr Lustzentrum heranzulassen. Diese Frau ist kreativ in ihrer Sexualität, experimentiert gerne, lebt verschiedene Bereiche und Qualitäten. Sie mag sich, erforscht und berührt sich gerne selbst und lässt auch geschehen, gibt sich hin, hat keine Angst

vor unerwarteten Berührungen oder Regungen. Sie kann sich selber und auch ihren Partner/Partnerin gut riechen und drückt unkontrollierte Lustgefühle gerne auch stimmlich aus. Wenn sich etwas nicht gut miteinander verträgt, löst sie diese Verbindung auf wie eine unfruchtbare Pflanzengemeinschaft im Garten. Altes, Verbrauchtes oder sich schematisch wiederholendes, das keine Freude mehr macht, lässt sie einfach los, bis es verrottet ist und sich erneuert. Sie mag es auch, wenn es einmal lange dauert, oder nur bis zu einer gewissen Grenze geht oder auch gar nichts ist, weil sie weiß, dass auch Pflanzen nicht immer blühen, für alles ihre Zeit brauchen und auch wieder verblühen. Sie wohnt in ihrem Körper, ist in Verbindung mit ihrem Unterleib, spürt und akzeptiert die Unterschiedlichkeit ihres Begehrens und ihrer Lust.

Das sind zwei ganz konträre Garten und Lustbilder. Dazwischen gibt es eine ganze Palette an Vielfalt und Möglichkeiten, die entdeckt und erkundet werden wollen. Leider überwiegt aus meiner Erfahrung der kontrollierte Garten bei Weitem und das ist nicht nur Sache der einzelnen Frau, sondern vor allem auch kulturhistorisch begründet. Für Frauen ist es oft gar nicht leicht, „lust-voll“ zu leben. In unserer Gesellschaft herrscht ein Frauenbild vor, in dem die ordentliche, kontrollierte, gepflegte und vor allem die „leidende Frau“ stärker erwünscht ist als die Frau, die einfach ihre Lust lebt.

In diesem Artikel geht es darum, den zum Teil verborgenen bzw. häufig mit Schuld und Scham behafteten Teil der Lust auf die Spur zu kommen, um der weiblichen Sexualität wieder Kraft, Würde und Raum zu geben. Informationen zum sich „wandelnden“ Frauenbild, zur Veränderung von inneren Bildern und anerzogenen Denkmustern sollen dazu anregen, wieder mehr in Kontakt mit dem unerschöpflichen, ureigenen „Lustpotential“ zu kommen. Weibliche Lust umfasst alle Lebensbereiche, ich möchte mich aber hier auf die sexuelle Lust und meine Erfahrungen dazu aus der Beratungstätigkeit beziehen. Ich arbeite schon seit vielen Jahren schwerpunktmäßig mit Frauen, die ihre Weiblichkeit auf körperlicher, mentaler und seelischer Ebene heilen möchten. Ich sehe mich nicht als Expertin für weibliche Lust, sondern als erfahrene Beraterin, die Frauen begleitet, sich von Krankheiten, Beschwerden und unglücklichen Lebensumständen zu lösen, um ihr volles Potential lustvoll zu leben.

Als Begleiterin bin ich auch selbst eine betroffene Frau, die auf dem Weg ist, ihr Frausein in Fülle und Lust zu entdecken und zu leben. Aufgewachsen auf einem Bauernhof im Mühlviertel, kam ich schon sehr früh in Kontakt mit der christlich geprägten Körper- und Lustfeindlichkeit der Frau. Meine Mutter war gefangen in einem katholisch-masochistischen Frauenbild und ich hatte immer das Gefühl, alles, was Spaß und Lust bereitet, ist Sünde. Mit diesem Gefühl kam ich als junge Frau nach Wien, um mich von einem vertrauten, aber leidvollen, patriarchal-entwürdigenden Umgang mit Weiblichkeit zu verabschieden. In der Anonymität der Großstadt hatte ich das Gefühl, mich jeglicher Kontrolle und Normierung entziehen zu können, um meine Lust frei auszuleben. Schon bald wurde mir klar, dass das Illusion ist, weil ich dieses Leidensbild der Frau in mir trug. Ich hatte es so verinnerlicht, dass ich mein Leben auch in der äußeren, scheinbaren Freiheit in manchen Bereichen leidvoll inszenierte. Irgendwann begriff ich, dass es um innere Befreiung geht und um die eigenmächtige Erlaubnis, das vertraute Bild von mir loszulassen und mich in mir zu wandeln und neu zu gebären. Diese Wandlung passierte nicht von heute auf morgen und auch nicht nur einmal, es ist ein Selbstheilungsprozess, der mich auch jetzt noch immer wieder herausfordert, tiefer in mich zu sinken und Schritt für Schritt die Fülle und Lust zu entdecken und zu leben.

Auf der Suche nach einem lustvollen Frausein habe ich mich auch theoretisch mit dem weiblichen Potential beschäftigt, habe Frauenforschung studiert, zwei Forschungsprojekte zum Thema Menstruation durchgeführt, ein Buch über „Das Geheimnis der Menstruation“ geschrieben und viele Seminare und Weiterbildungen zum Thema Weiblichkeit besucht und selbst gehalten. Gerade habe ich ein Forschungsprojekt abgeschlossen zum Thema „Innere Bilder in Selbstheilungsprozessen bei Frauen mit Unterbauchbeschwerden“. In dieser Arbeit geht es um die konkreten Erfahrungen von Frauen in Selbstheilungsprozessen nach der Methode Wildwuchs®. Die Methode Wildwuchs ist eine Selbstheilungsmethode, die Frauen ermöglicht, mit Hilfe innerer Bilder und Körperbotschaften ihren eigenen Heilungsweg zu gehen. Die Frauen in meinem Forschungsprojekt erzählen, wie sie es erlebt haben, mit der Methode Wildwuchs ihre Beschwerden in Lust und Wohlfühl umzuwandeln. Die Ergebnisse werden im Herbst 2013 auch in Buchform veröffentlicht.

Nun habe ich schon viele Frauen auf ihrem Selbstheilungsweg begleitet und möchte in diesem Artikel die wesentlichen Punkte herausfiltern, die immer wieder am Weg auftauchen und zu beachten sind. Im ersten Teil werde ich in Ansätzen über wesentliche, vor allem katholisch-moralische Einflüsse schreiben, die dazu beigetragen haben, das „Leidensbild“ der Frau zu festigen. Im zweiten Teil geht es um konkrete Möglichkeiten, das Bild der „lustvollen Frau“ zu entwickeln und zu stärken.

1. Die „leidende Frau“

Das „Leidensbild“ der Frau wurde schon in vorchristlichen Zeit durch Philosophen aufbereitet. Der Abwertung des Weiblichen liegt eine über 5000 Jahre alte Geschichte zugrunde, in der Entheiligung und Degradierung der Natur zur Ware letztlich zum Kapitalismus führte. Die Frau wurde der Natur gleichgesetzt und zum Lustobjekt geformt. Weltweit werden Frauen noch immer sexuell missbraucht, geschändet, gefoltert und ausgebeutet.

Von der Urgeschichte bis zur Entstehung des Eingottglaubens und Beginn des Patriarchats waren Frauen in matriachale Gemeinschaften eingebettet, in denen Sexualität und Spiritualität zusammengehörten, Zyklus und Menstruation einen hohen gesellschaftlichen Stellenwert hatten und die schöpferische, fruchtbare, sexuelle, weibliche Kraft besonders verehrt wurde.

Im Patriarchat kam es zu einer Umwertung in enger Zusammenarbeit von Philosophen und „Kirchenmännern“. Sie spielten sich den Ball gegenseitig zu, um die Frau nach ihren Wünschen zu formen. Fast alle namhaften Philosophen brachten Frauen Geringschätzung und Abwertung entgegen. Sie stellten den Logos über den Körper und entwürdigten damit die Leibweisheit der Frau. Sie ordneten den Männern Verstand und Kultur, den Frauen Gefühl und Natur zu. Diese Entwicklung trennte die Spiritualität von der Sexualität und den Kopf vom Körper.

Die Kirche verbannte die Frauen, der Kelch als ursprüngliches Symbol der heiligen Wandlung in der Gebärmutter wurde zum Kelch Jesu und das weibliche Blut der Wandlung wurde zum Blut Christi. Männer wurden dadurch zu Blutsbrüdern im kirchlichen „Männerbund“. Es wurde nicht nur Leib und Seele getrennt, sondern die ganze Frau gespalten in die Heilige und in die Hure. Einerseits wurde die Frau zur verführerischen Eva, die Adam verführte und damit alle Frauen mit der Schuld der

Vertreibung aus dem Paradies belastete. Andererseits wurde sie zur heiligen, keuschen, selbstlosen Frau in der Figur der Maria, die nie menstruiert hat und ohne Geschlechtsverkehr schwanger wurde; die Frau als heilige Mutter, die in ihrem Schoß Kinder, vor allem Männer, austragen soll. Hier wurden Geist und Unterleib getrennt und unterschiedlich bewertet, Maria wurde ihres Unterleibs entledigt und vom heiligen Geist geschwängert, womit sich die Sexualität und Fruchtbarkeit zu einer rein spirituellen, körperlosen Angelegenheit dezimierte. Der Unterleib wurde Eva zugeteilt, auch Maria Magdalena, der Hure und Sünderin. Er wurde mit Schuld, Scham, Schmutz und Sünde beladen und zum Teufelswerk degradiert.

Schuld und Scham als christliches „Geschenk“

Frauen wurden mit einer grundsätzlichen Schuld beladen, hatte doch Eva Adam mit einem Apfel verführt. Sie mussten bestraft werden mit den Schmerzen der Geburt und sämtlichen Beschwerden der weiblichen Körperlichkeit. Eine bekannte und sehr populäre Vertreterin der Kirche, nämlich Hildegard von Bingen sieht im Sündenfall von Adam und Eva den Ausgangspunkt der Menstruation: „*Alle Gefäße des Weibes würden unversehrt und gesund geblieben sein, wenn Eva allezeit im Paradies verblieben wäre.*“¹ Die Begehrlichkeit der Frau wurde nicht nur zur Sünde, sondern auch zum Auslöser für die Menstruation. Die Menstruation wurde zum Fluch, Frauen leiden monatlich als Strafe für ihr sexuelles Begehren.

Hier ist deutlich zu erkennen, wie das weiblich-spirituelle Machtpotential von Männern übernommen wurde, indem Frauen einfach entwürdigt, gespalten, ausgesperrt und schließlich sogar ausgemerzt wurden. Die Verfolgung der weiblichen kreativ-heilenden Kräfte gipfelte in der mittelalterlichen Hexenverbrennung. Genau zur Hochblüte der Hexenverbrennung kam der männliche Ärztestand auf und Männer übernahmen auch hier das Wissen der Frauen. Paracelsus (1493-1541), einer der Begründer der modernen Medizin, berief sich sogar öffentlich darauf, sein Wissen von den weisen Frauen zu haben.

Das Weibliche wurde als peinlich, krank, schuldbeladen, dumm, minderwertig und unvollständig bewertet. Kein Wunder, dass Frauen alles daran setzten und noch immer tun, es den Männern gleichzutun, so „emanzipiert“ wie möglich zu sein, um

¹ Fischer-Homberger, Esther (1979): *Krankheit Frau und andere Arbeiten zur Medizingeschichte der Frau*, Bern/Stuttgart/Wien, Verlag Hans Huber, S.54

anerkannt zu werden. Auch in der Sexualität orientieren sich viele Frauen an den pornographisch gefärbten Wünschen der Männer und gebärden sich dementsprechend abgekoppelt von ihren wahren Gefühlen und Bedürfnissen, um zu gefallen.

„Kopfsex“ hat längst den „Körpersex“ abgelöst bzw. durch die Körperentfremdung geschwächt, so wie Masturbation echte Begegnung. In unserer rationalen Gesellschaft zentriert sich alles im Kopf. Die Lust, der Orgasmus spielt sich auch meist im Kopf ab, sexuelle Fantasien helfen, den Körper (und häufig auch den Partner) nicht unmittelbar spüren zu müssen. Denn sonst würde vielleicht die Leere, die Leblosgkeit und Fremdheit offengelegt werden und die ist nicht leicht auszuhalten. Da ist es schon besser, noch mehr und intensivere sexuelle Erlebnisse bzw. Fantasien aufzubauen. Diese Tatsache erfahre ich in der Beratung zum Thema Sexualität in einem immer stärkeren Ausmaß.

Andererseits erzählen emanzipierte Frauen in der Beratung häufig, dass ihnen selbstbestimmte Sexualität sehr wichtig ist, sie aber Probleme haben, loszulassen und die Kontrolle auch einmal abzugeben. Echte Hingabe scheint hier schwierig zu sein.

Die Scham ist weiblich

Durch den katholischen Einfluss bekamen Frauen eine große Portion von Frauenverachtung und Körper-Scham auf ihren Weg mit. Mit Beginn der modernen Medizin kam die Manipulation der Frauen durch die Ärzte dazu. In der Frauenheilkunde haben Männer über Jahrhunderte die intimsten Körperteile der Frau erkundet, betastet, „behandelt“ und beschrieben. Der Historikerin Marlene Faro ist aufgefallen, dass in der Literatur, die sie für ihr Buch „An heimlichen Orten“² herangezogen hat, kein einziger Satz über Scham oder Unbehagen der Männer steht, wenn sie in so einer intimen, heiklen Situation zwischen Patientin und Arzt stehen. Das Schamgefühl wurde, gleichsam wie das Schuldgefühl, den Frauen zugeordnet. Die Scham wurde Ihnen aber nicht im Kontakt mit dem Arzt als fremdem Mann³, vor dem sie sich entkleiden und in ihrer Geschlechtlichkeit darbieten mussten, zugestanden, sondern in Bezug auf ihre Mangelhaftigkeit und ihre Fehler.

„Das Schämen ist ein schmerzliches, unangenehmes Gefühl über eine Unvollkommenheit“, diagnostizierte der hochangesehene sächsische Frauenarzt

² [Faro, Marlene](#) (2002): [An heimlichen Orten](#), Leipzig, Reclam Verlag, Leipzig

³ Frauen wurden erst zu Beginn des 19. Jahrhunderts zum Medizinstudium zugelassen

Johann Christian Jörg 1832 in seinem „Handbuch der Krankheiten des Weibes“, und zog den Schluss: *„Ein Weib ohne Schamhaftigkeit ist eine Verneinung der Natur. Gewiss wurden die Geschlechtsteile mit dem Namen der Schamtheile belegt, weil sie am Körper die unvollkommensten sind und daher am allermeisten zum Schämen veranlassen müssen.“*⁴ Die Auswirkungen der Scham als Grundgefühl liegen auf der Hand. Frauen schämen sich für ihr sexuelles Begehren, ihre Menstruation und auch häufig für eine Schwangerschaft. Ihre Scham hat sie gelehrt, ihre Geschlechtlichkeit mit all ihren Aspekten möglichst zu verstecken bzw. zu unterdrücken.

Sexualität ist nur zur Zeugung, die Gebärmutter nur zum Gebären da. Das ist die zentrale Botschaft der Kirche an die Frau, die alles andere als schuld- und schambehaftete Sünde abwertet. Frauen müssen sich für ihre sexuelle Lust und ihre Sexualorgane schämen, im wahrsten Sinne des Wortes. Begriffe wie „Schamlippen, Schambein, Schamhügel“ unterstützen dieses Gefühl sprachlich und erinnern uns im Alltag ans Schämen. Viele Frauen tragen das Muster einer schmutzigen, sündhaften Sexualität in sich, vielleicht als Sühne für ihre Lust. Niemand sagt beim Mann „Schamstengel“ oder „Schambeutel“, einzig die „Schamhaare“ haben wir gemeinsam.

Ich plädiere dafür, den Begriff „Scham“ ein für allemal von unseren Sexualorganen zu verbannen und beispielsweise statt „Scham-Lippen“ „Charmlippen“ oder „Lustlippen“ oder „Venuslippen“ zu verwenden. Auf jeden Fall sind diese Lippen bei jeder Frau anders und einzigartig. Einzigartigkeit braucht keinen Vergleich, deshalb erübrigt sich jede Korrektur.

Frauen haben über Jahrhunderte gelernt, dass sie weniger wert sind als Männer, dass sie sich ihres Körpers schämen sollen und dass Lust mit Schuld behaftet ist. Die Scham ist eine Verwandte von der Schande. „Sitz doch nicht so da, da kann man ja deine ganze Schande sehn“ ist eine bis heute verwendete Zurechtweisung für Mädchen, die zu breitbeinig sitzen. Ein Großteil der Frauen ist noch immer mehr oder weniger im „Scham-Schande- Schuld-Bild“ verhaftet. Die historische Spaltung wirkt bis heute und ist bei vielen Frauen, die in meine Praxis kommen, auch körperlich spürbar. Sie haben das Gefühl einer Blockade zwischen Oberkörper und Unterleib, erleben den Unterleib oft abgetrennt bzw. gar nicht zu ihnen gehörend.

Mich wundert immer wieder, dass uns das Christentum über so lange Zeit erzählen kann, dass Eva aus der Rippe von Adam geboren wurde, wo wir doch täglich

⁴ vgl. Buse, a.a.O., S.14f

erleben, dass Frauen die Kinder gebären. Mich wundert auch, dass die „heilige Maria“ nur die Mutter von Gott ist und selbst keine Göttin war und mich wundert auch, dass der heilige Geist männlich sein soll, wo wir doch nachlesen können, dass damit die weibliche „Ruach“ gemeint ist. Mich wundert, dass Frauen monatlich eine heilige Wandlung durch ihr Blut erfahren, der Kelch die Gebärmutter symbolisiert und trotzdem noch immer das Blut Christi für die heilige Wandlung steht. Mich wundert, dass Frauen noch immer vom Priesteramt ausgegrenzt und menstruierende Frauen aus Kirchen verbannt werden. Mich wundert vieles und ich wünsche mir, dass die heilige Maria als sexuelle, lustvolle Göttin in Erscheinung tritt, das würde vieles radikal verändern. Hören wir doch auf, auf Erlaubnis vom Papst zu warten und feiern wir doch einfach unsere göttliche Lust!

2. Ein Weg zur „lustvollen“ Frau

Immer mehr Frauen nehmen die Entfremdung von sich selbst als Identitätskrise wahr und möchten heimkehren, wieder in sich zuhause sein. Sie möchten wieder ganz werden, die Spaltungen aufheben und die Verbindungen stärken. Gelingende weibliche Identität bedeutet, dass Frauen sich selbst mit all ihren Potentialen und Bedürfnissen kennen und mögen. Hier gibt es viel zu heilen, sehr viel!

Im Zusammenhang mit Körper und Sexualität erlebten sie oft Grenzüberschreitungen und Verletzungen, die vor allem von Männern ausgelöst wurden. Gewalt und sexueller Missbrauch sind im Zusammenhang mit sexuellen Problemen und Unterleibsbeschwerden ein immer wiederkehrendes Thema. Jede 4. Frau wurde sexuell missbraucht, Vergewaltigungen sind nach wie vor an der Tagesordnung. Vergewaltigung kann den Grundzustand des vegetativen Nervensystems auf Jahre hinaus beeinträchtigen. Wenn wir uns vor Augen halten, dass 30% aller Frauen regelmäßig keinen Orgasmus bekommen und z.B. ca. ein Drittel aller amerikanischen Frauen an vermindertem sexuellen Verlangen leidet, kann das mit der Erfahrung von negativem Stress durch Missbrauch und Abwertung zu tun haben. Die Lust der Frau braucht aber positive Emotionen, Vertrauen und Entspannung, um sich zu entfalten.

Sexuelle Identität

In Selbstheilungsprozessen nähern sich Frauen ihrer Körperlichkeit wieder an und lernen dadurch, sich selbst anzunehmen und zu nähren. Aus der Beratungserfahrung zeigt sich, dass es hier einen hohen Bedarf an einem sogenannten „Nachnähren“ gibt. Darunter verstehe ich, dass der weibliche Körper generell ein Manko an guter Nahrung und an würdevoller Zuwendung aufweist. Um zur authentischen Frau zu werden, wäre es wichtig, sich schon als kleines Mädchen willkommen zu fühlen und darin unterstützt zu werden, sich selbst in der weiblichen Geschlechtlichkeit zu entdecken. Wenn es immer nur heißt, „da unten“ oder „greif da nicht hin“ oder „pfui, wasch dir die Hände“ usw., bleibt der eigene Unterleib nicht nur unerforscht und gewissermaßen fremd, sondern wird auch zu einem negativ bewerteten Tabu.

In weiterer Folge, in der Pubertät, wo Mädchen zu Frauen werden, wäre es ebenfalls wichtig, einen Rückzugsraum zu schaffen, in dem eigenen Gedanken, Impulsen und Phantasien nachgegangen werden kann, Bilder und Visionen entwickelt werden und eigenes inneres Potential frei und erlebbar werden kann. Dazu ist ein gewisses Maß an Alleinsein notwendig. Es geht darum, den eigenen, weiblichen Körper und die inneren Welten unabhängig von äußeren, auch männlichen Bewertungen zu entdecken. Inneres Empfinden und auch sexuelles Begehren wird in der Einsamkeit entdeckt. Doch um diese Einsamkeit ungehindert und frei von Angst erleben zu können, braucht es zuvor eine Welt, die dem Mädchen Schutz und vor allem Halt gibt. Sich selber angenommen zu wissen und im geschützten Raum zu entdecken, ermöglicht die „Selbstwerdung“ und die Beziehung zu sich selbst.

Selbstheilungsprozesse ermöglichen, den Körper in einem geschützten, gehaltenen Rahmen sinnlich zu erkunden und das „Selbst“ neu aufzurichten. Frauen kommen sich in diesem Rahmen näher, kommen zu sich, in ihre Mitte, in ihren Körper. Sie beginnen, ihren Körper wahrzunehmen und als Verbündeten zu verstehen. Sie entdecken Körperräume, vor allem ihre weiblichen Räume auf eine neue Art und der Körper kann so etwas wie ein Zuhause werden. Selbstheilung ermöglicht, den eigenen Körper von Projektionen und Vereinnahmungen anderer zu befreien, die nicht gut tun. Es geht darum, den Körper wieder für sich selbst zu vereinnahmen, sich Halt und Struktur zu geben und das eigene Potential wahrzunehmen. Das bedeutet, sich selbst in Verbindung mit dem Körper zu leben und zu nähren. Die Verbindung zur Brust vermittelt beispielsweise vielen Frauen Weichheit und Geborgenheit, zu den Sexualorganen neue Lust und Freude und zur Gebärmutter den Zugang zur Intuition und zur ureigenen Schöpfungskraft.

Das Entdecken des eigenen Selbst passiert über den Körper und ist etwas Kindliches, hat mit kindlicher Neugier, mit „spielendem in sich Versinken“ zu tun. Der haltende Raum wird in der Arbeit mit inneren Bildern im Beratungssetting zur Verfügung gestellt. Die Beraterin ermöglicht durch ihre Präsenz, dass die Frau loslassen und ihren Körper in der Entspannung selbst erkunden kann. Dadurch kann die Klientin aus den eigenen, inneren Bildern und Körperbotschaften ihre Selbstheilungsschritte entwickeln. Durch die Visualisierungen, die eine intensive Begegnung mit dem Körper ermöglichen, erfährt die Frau, dass der Körper ein fühlendes Wesen ist, das zu ihr gehört, eine lebendige, ganz eigene Sprache spricht und für die Heilung elementare, wichtige Informationen liefert. Dadurch entsteht so etwas wie Zusammenarbeit mit dem Körper, „Teamworking“ und der Aufbau neuer Verbindungen.

Das Feuer heilen

Anhand einiger Beispiele aus der Praxis werde ich im Folgenden die Selbstheilung der Lust anschaulich machen. Im Heilungsprozess erfahren Frauen über ihren Körper und über innere Bilder, was sie tun können, um ihre eigene Lust zu empfinden. Das kann zum Beispiel sein:

Entspannung und Zärtlichkeit statt bzw. vor dem Sex

Wir wissen heute, dass Frauen Entspannung brauchen, damit die Lust kommt. Eine entspannte Atmosphäre, genügend Zeit, Loslassen, Berühren und emotionale Nähe stärkt Vertrauen, Öffnung und sexuelles Verlangen. Frauen sehen in der Beratung oft ganz konkrete Bilder von derartigen Situationen oder erfahren die angesprochenen Qualitäten im Dialog mit dem Körper.

Sex während der Blutung

Für mich war die Ablegung der Scham während der Regel ein wichtiger Schlüssel zur Intensivierung meiner Lust. In der Arbeit mit Frauen, die Menstruationsprobleme haben, spielt Sexualität auch fast immer eine Rolle, weil hier ein enger Zusammenhang in Bezug auf das Loslassen der Scham besteht. Sexualität in der Zeit der Blutung hat eine ganz besondere Qualität. Vor und während der Menstruation ist eine Frau offener, ihre Geschlechtsteile sind stärker durchblutet und das Gewebe ist weicher und größer. Ein Orgasmus kann bei

Menstruationsbeschwerden, Spannungen und Bauchkrämpfen sehr heilsam sein. Wenn Frauen es zulassen, kann die Zeit der Blutung eine Art „Brunstzeit“ sein, in der Erregbarkeit und sexuelle Sensibilität stärker ausgeprägt sind, was zu ganz besonders intensiven, oft auch als „animalisch“ beschriebenen Erleben führen kann. Wenn Frauen die Scham und Männer die Angst vor der menstruierenden Frau ablegen, können Beschwerden in der Zeit der Blutung auf direkte Art in Lust umgewandelt werden. Erfahrungsgemäß legen Frauen ihre Scham in dem Ausmaß ab, in dem sie ihre Sexualorgane kennen und mögen lernen. In der Beratung entwickeln sie im Dialog mit dem Körper ihre ganz persönlichen und konkreten Schritte dazu.

Mut zur Ehrlichkeit

Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit kann ganz schön riskant sein, ist aber in Heilungsprozessen oft absolut notwendig. Gerade in Abhängigkeitsbeziehungen ist es manchmal recht schwierig, ganz ehrlich zu sein. Eine Klientin brach z.B. die Beratung ab, weil sie Angst hatte, dass ihr Mann sie verlassen würde, wenn sie ihm gesteht, dass sie jahrelang den Orgasmus vorgespielt hat.

Längerfristig bringt die Wahrheit aber immer echte Lust ins Leben, sie zahlt sich aus. Schon öfter habe ich Frauen begleitet, die in Zusammenarbeit mit ihrem Körper und ihrer inneren Stimme mutig und Schritt für Schritt immer authentischer wurden und damit aufhörten, etwas vorzuspielen, aufzupuschen oder etwas zu tun, was sie gar nicht wollten. Diese Frauen kamen sich und ihrem Körper dadurch immer näher und die Sexualität konnte sich entkrampfen. Das sexuelle Erleben wurde dadurch entspannter und befreiter, was häufig sehr lustfördernd wirkte.

Kontakt, Zuwendung und Erforschen des eigenen Körpers

Die Klientinnen besuchen in der Tiefenentspannung verschiedene Orte und Organe im Körper und besprechen bestimmte Themen mit diesem Bereich.

Eine Klientin, die in die Beratung kam, weil sie keine Lust auf Sex hatte, besuchte ihre Gebärmutter und besprach das Problem mit ihr. Ihre Gebärmutter wollte wahrgenommen und akzeptiert werden und brauchte viel Aufmerksamkeit. „ Wenn ich sein darf und akzeptiert werde, könnte ich für Freude sorgen und ein wohlig, warmes Gefühl aussenden.“ Das waren klare Worte der Gebärmutter an diese Klientin, die sie folgendermaßen in ihrem Alltag umsetzte: Sie legte täglich ihre

Hände auf die Gebärmutter, lächelte ihr zu und atmete tief in sie hinein. Durch diese Verbindung lernte sie schrittweise, sich selbst und ihre sexuellen Gefühle mehr und auch teilweise anders zu spüren. Neben verschiedenen anderen Maßnahmen brachten diese Erfahrungen wieder Lust, sogar ein hohes Maß an Lust in ihr Leben und ihre Beziehung zu sich selbst und zum Partner bekam eine neue Qualität. Eine andere Klientin bekam von ihrer Vagina die Botschaft, sich selbst im geschützten Rahmen am ganzen Körper, aber auch an der Klitoris und in der Vagina zu streicheln und ganz bestimmte Berührungen und Intensitäten auszuprobieren.

Grenzen wahrnehmen und setzen

Manche Frauen empfinden Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder unangenehme Gefühle und meinen, sie müssen das über sich ergehen lassen. Im Kontakt mit ihrem Körper lernen sie, sich und ihre Bedürfnisse besser zu spüren und vor allem ernst zu nehmen. Eine betroffene Frau beispielsweise besuchte ihre Scheide und diese zeigt ihr ganz klare Zeichen darüber, ob das Eindringen eines Mannes für sie okay ist oder nicht. Wenn es nicht okay war, konnte die Frau immer ein rotes, schräges Kreuz quer über ihre Scheide sehen. Anfangs ignorierte die Frau dieses Zeichen noch manchmal, doch dieses wurde in der Farbe immer intensiver und irgendwann war es der Klientin nicht mehr möglich, wegzuschauen. Sie trennte sich schließlich von ihrem Partner und erlebt eine ganz andere, für sie bisher unbekannte, schöne Form der Sexualität, die ihr keinerlei Beschwerden, sondern nur Lust bereitet.

Hingabe

Frauen, die Schwierigkeiten haben, einen Orgasmus zu bekommen, teilen mit vielen anderen das Problem, dass es ihnen aus ihren bisherigen Erfahrungen heraus nicht oder nur schwer möglich ist, loszulassen und die Kontrolle aufzugeben. Viele dieser Frauen haben einfach schlechte Erfahrungen gemacht, die ihre Angst immer wieder mobilisiert und dadurch volle Entspannung behindert. Eine betroffene Frau sah in der Beratung als erstes Lösungsbild nur Dunkelheit. Ihre Aufgabe war es, sich möglichst oft in Dunkelheit zu begeben, indem sie z.B. in der Wohnung für einige Minuten alles finster macht oder einige Schritte in die dunkle Nacht oder den dunklen Wald hineingeht. Dabei ist es wichtig, sich selbst, den Körper und die Gefühle wahrzunehmen, die da freigesetzt werden.

Eine andere Frau hatte das Bild, mit geschlossenen Augen in den Armen ihres Partners zu liegen, selbst gar nichts zu tun, sondern sich nur berühren zu lassen. Jede Berührung sollte ganz bewusst und intensiv aufgenommen werden und im Anschluss sollte sie ihm erzählen, wie sie es empfunden hat.

Heißes Becken

Manchmal bekommen Frauen in den Visualisierungen zu ihren Lösungs- und Heilungsschritten ganz konkrete Bilder von ihrem Körper, die Wärme, Weite, Dehnung oder bestimmte Bewegungen anzeigen. Eine Frau hatte zum Beispiel ein Bild, wie sie beim Sex ihr Becken kippt und mit der Atmung und Muskulatur in Einklang bringt. Eine andere Frau sah sich selbst in einer weiten Hockstellung im Wald und wieder eine andere bekam ein inneres Bild von sich, wie sie genüsslich in der Badewanne liegt und danach mit einer warmen Ölmassage von ihrem Partner verwöhnt wird. Wenn Frauen diese, oft sehr unterschiedlichen, inneren Bilder umsetzen, berichten sie häufig, dass sie ihren Unterleib mit der Zeit viel lebendiger, wohliger, wärmer, stärker durchblutet und in einem ausgedehnteren Lustgefühl erleben, das den ganzen Körper erfassen kann.

Das waren nur einige Beispiele, die zeigen, dass weibliche Lust dann am besten erblühen kann, wenn eine Frau sich selbst und ihren Körper gut spürt, ihre Bedürfnisse kennt und sich in einer entspannten, vertrauensvollen Umgebung befindet.

Nachdem sich ein Großteil unserer Sexualität im Kopf abspielt, werde ich anschließend Anregungen geben, wie Frauen ihrem Denken und ihrer anerzogenen Moral anders begegnen können.

Das sexuelle Wertesystem ändern

Unser Denken beeinflusst über das Nervensystem unmittelbar den Körper und die Gefühle. Gehirnforscher haben herausgefunden, dass alle unsere Erfahrungen sich „ins Gehirn einschreiben“ und unsere Einstellung prägen. Wie wir denken, fühlen, handeln, wie wir uns öffnen können oder uns zurückziehen müssen, wie wir mit unserem Körper und unserer Sexualität umgehen, alles wird durch unsere bisherigen, besonders frühkindlichen, Erfahrungen geprägt. Erfahrungen prägen unsere Haltung, die wiederum unser Verhalten prägt.

Im Bereich der Sexualität sind die meisten Frauen in ein Wertesystem hineingeboren und darin erzogen worden, das geprägt ist von einer patriarchalen, christlich-moralischen Geschichte, die ich im Ansatz im ersten Teil beschrieben habe. Dementsprechend richten Frauen ihr Leben nach diesen Grundwerten aus und beschränken sich dadurch oft in ihrer Lebendigkeit. Im Anschluss finden sie einige Beispiele von Denkmustern, auch „Glaubenssätze“ genannt, die Frauen häufig innerhalb der Beratung für sich formulieren. Diese Glaubenssätze gilt es, noch einmal genauer zu betrachten, zu verabschieden bzw. zu verändern. Dazu gibt es spezielle Techniken, die ermöglichen, das eigene Denken bewusst steuern zu lernen.

Häufige Glaubenssätze

- Frau sein, bedeutet leiden und erdulden
- Wenn ich nein sage, werde ich nicht mehr geliebt
- Ich darf nicht voll leben
- Alles muss immer schnell gehen
- Wenn ich die Kontrolle verliere, passiert etwas Schlimmes
- Wenn ich die Kontrolle aufgebe, werde ich verletzt
- Wenn ich die Kontrolle aufgebe, muss ich sterben
- Ich muss gut sein im Bett, sonst werde ich nicht begehrt
- Mein Körper ist nicht schön genug
- Wenn ich die Regel habe, bin ich nicht attraktiv und rieche ich nicht gut
- Für meine sexuellen Wünsche und Fantasien muss ich mich schämen
- Eine lustvolle Frau ist ein dreckiges Miststück
- Körperflüssigkeiten sind grauslich
- Männer muss man befriedigen, um sie bei Laune zu halten
- Mit meinem Zeug darf ich niemanden belasten
- Ich habe fixe Vorstellungen, wie was zu sein hat
- Für einen Mann muss man alles machen, sonst wird er untreu oder geht weg

- Nur, wenn ich mich unwohl oder krank fühle, darf ich mich abgrenzen
- Eine Frau, die sexuell aktiv ist, ist eine Hure
- Nur wenn ich leide oder krank bin, darf ich mich mit mir beschäftigen
- Wenn ich meine Lust lebe, mache ich mich schuldig
- Sexualität ist Sünde
- Die Gebärmutter ist nur zum Kinderkriegen da
- Ich muss es über mich ergehen lassen, sonst verliere ich meinen Partner
- Sexualität ist schmutzig
- Die sexuelle Verweigerung ist mein einziges Machtmittel
- Wenn ich schwach werde, werde ich nicht mehr geliebt
- Es kann nicht sein, dass mich ein Mann meinetwegen liebt
- Ich muss mir die Liebe verdienen
- Wenn ich meine echten Gefühle zeige, zerbreche ich daran

Ich denke, diese Sätze sprechen für sich und viele Leserinnen werden sich darin wiedererkennen. Wenn Sie möchten, setzen sie sich alleine oder mit einer Freundin hin und formulieren sie ihre Glaubenssätze und sexuellen Denkmuster. Schauen sie sich noch einmal bewusst deren Entstehung und Auswirkung an und verabschieden sie diese Sätze, indem sie sie zum Beispiel wegschmeißen, verbrennen oder begraben.

Ich habe den Eindruck, dass in der sexuellen Beziehung zwischen Frau und Mann gerade viel an Entwicklung und Veränderung passiert. Manche folgen mehr ihrer wilden, animalischen Sexualität und ihren Phantasien, andere befreien lang unterdrückte Emotionen, in dem sie die Sexualität als Ventil benutzen, andere sind dabei, den Ursprung der Sexualität wieder zu entdecken und der Intelligenz der Körper zu folgen, wieder andere finden zurück zur spirituellen Anbindung. Manche entdecken das Menschsein jenseits von Geschlecht, von Trennung in Mann und Frau, jenseits der sexuellen Begierde als Direktverbindung zur Quelle unserer

Lebensenergie. Vieles ist möglich, alles ist in Ordnung, wenn es für alle Beteiligten passt.

Zusammenfassend geht es aus meiner Sicht bei der Heilung von Weiblichkeit und Befreiung der weiblichen Lust um mehr als nur rein sexuellen Lustgewinn, den ich auf jeden Fall sehr schätze. Es geht um ein Abstreifen von nicht mehr passenden Konventionen und Normierungen und um ein Zusammenfügen und Verbinden von Bereichen, die in der Geschichte getrennt und gespalten wurden. Diese heilende Verbundenheit bezieht sich auf Körper, Geist und Gefühl, auf Oberkörper und Unterleib, auf Polaritäten wie männlich und weiblich, gut und böse, Selbstbestimmung und Hingabe und schließlich auch auf die Verbundenheit miteinander, mit der Natur und der Schöpfung.

„Das höchste Glück in der sexuellen Vereinigung besteht in einem Gefühl der Verbundenheit, wo Angst keine Rolle mehr spielt.“

Mit dieser Erfahrung möchte ich den Artikel beenden und mich in aller Verbundenheit bei den Leserinnen bedanken.