

Weibliche Sexualität

Mögliche Säulen einer neuen Sexualkultur

In der letzten Folge „Weibliche Sexualität – eine Standortbestimmung“ habe ich versucht aufzuzeigen wie sehr wir Frauen geprägt sind von 2000 Jahren Körper- und Lustfeindlichkeit, und wie wir uns gleichzeitig bemühen, dem von den Medien geschaffenen Ideal von der attraktiven und allzeit lustvollen Frau gerecht zu werden. Was für ein Spannungsfeld, in dem wir uns da befinden! Das Alte passt nicht mehr, und das Neue passt auch nicht.

Daraus ergibt sich die Notwendigkeit einer neuen, zeitgemäßen Sexualkultur, die auf Selbstverantwortlichkeit und Selbstachtung basiert. In der Gefühle und Emotionen ihren authentischen Ausdruck finden dürfen, und in der auch Raum ist für spirituelles Erleben. Eine Sexualkultur, die jetzt durch uns und mit uns entstehen darf, und die unserem jetzigen Bewusstseins- und Wissensstand entspricht. Die es so noch nie zuvor gegeben hat.

Diese neue Sexualkultur steht für mich auf 3 Säulen:

I.) Das große Feld der Selbsterfahrungs- und Kommunikationsmethoden aus der Humanistischen Psychologie, die uns helfen den Kontakt mit unserem Körper, mit unserem Wesen und mit unseren Partnern zu vertiefen. Dazu gehören auch Techniken von Körper-, Atem- und Energiearbeit.
II.) Aktuelles Wissen zur Anatomie und Physiologie der Frau, um überholte Vorstellungen und falsche Annahmen über den weiblichen Körper zu berichtigen.

III.) Unterstützung und Anregung aus anderen Sexualkulturen. Überlieferte und in sich stimmige Traditionen wie z.B. das chinesische Tao, das indische Tantra und auch die Lehren der nordamerikanischen Indianer können uns Möglichkeiten aufzeigen, Sexualität und Spiritualität in gesunder Weise zu verbinden.

Als Gesundheitspraktikerin für weibliche Sexualität schreibe ich hauptsächlich über die Sexualität der Frau. Ich freue mich selbstverständlich, wenn auch Männer diesen Beitrag lesen. Eine neue Sexualkultur ist ja auch nur möglich, wenn Frauen und Männer neue Wege erforschen und miteinander in einen fruchtbaren Dialog kommen. Viele der hier aufgegriffenen Punkte betreffen sowohl die weibliche als auch die männliche Sexualität. Wenn ich also „wir“ schreibe, spreche ich Frauen und Männer an. Wenn ich ganz explizit über Frauen schreibe, verwende ich den Ausdruck „wir Frauen“.

Kommunikation und Selbsterfahrung, Körper- und Atemarbeit

Dieser Themenbereich ist ein weites Feld, und es würde den Rahmen hier sprengen, auch nur

die gängigsten Richtungen aufzuzeigen. Deshalb beschränke ich mich auf Basis-Bausteine, die sich in der Praxis als wesentlich und wirksam erwiesen haben:

Doris Christinger schreibt in ihrem Buch „Auf den Schwingen weiblicher Sexualität“: „In wohl keinem Lebensbereich sind wir so sprachlos wie im Bereich der Sexualität.“ Und das beginnt bereits beim Vokabular für den Lustbereich. Sage ich dazu „Scheide“, dann verwende ich ein Wort aus der Kriegskunst (Das Schwert in die Scheide stecken). Sage ich „Vagina“, dann klingt das für mich sehr medizinisch und technisch. „Muschi“ aus der Kindersprache oder „Möse“ aus dem Pornobereich klingen nicht besser. Lasst uns kreativ werden und schöne Bezeichnungen finden für die Organe, die uns so viel Sinnlichkeit, Lust und Liebe schenken können: Jadetor, Liebeshöhle, geheime Grotte, Muschel... Meine Lieblingsbezeichnung ist „Yoni“. Dieser Ausdruck kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Ursprung, Quelle, Schoß“. Mit „Yoni“ wird sowohl der innere und äußere Genitalbereich, als auch der spirituelle Schoßraum bezeichnet. Für mich ist dieser Begriff neutral und mit keinen Assoziationen verbunden. Ich kann ihn daher leicht und gerne aussprechen.

Es heißt, Energie folgt dem Gedanken und somit auch dem Wort. Lasst uns Worte verwenden, die wir gerne in den Mund nehmen und mit denen wir uns in unserem Frausein achten und ehren: Statt Schamlippen dürfen es auch Charmelippen oder Venuslippen oder Rosenblätter sein. Und wir haben definitiv keine Brustwarzen. Dieses Wundergebilde des menschlichen Körpers, so unglaublich sensitiv im Liebesspiel und anatomisch exakt passend, um den Säugling zu stillen, verdient eine andere Bezeichnung. Wie wäre es mit „Brustknospen“ oder „Rosenknospen“? Diese Bezeichnungen hier sind Vorschläge und Beispiele. Es ist sicher auch eine sehr schöne Möglichkeit, zusammen mit dem Partner oder der Partnerin eine ganz eigene, gemeinsame erotische Sprache zu kreieren. Neue Worte auszuprobieren und zu erleben, was für wen stimmig, anregend oder kuschelig ist. Das mag anfangs etwas ungewohnt sein, aber auch gerade deshalb anregend – für beide.

Die Kommunikation im Bereich von Sexualität und Intimität ist nicht nur deshalb so schwierig, weil wir so wenige Worte dafür kennen und geläufig aussprechen. Wir Frauen haben auch ein Handicap, wenn es darum geht in Kontakt mit unserer Yoni zu sein und wahrzunehmen, was wir mögen, und was wir nicht mögen. Das liegt in unserer Anatomie begründet: Unsere Geschlechtsorgane sind größtenteils in der Tiefe unseres Körpers verborgen. Sie sind – wenn überhaupt – nur sichtbar, wenn wir uns ganz bewusst vor den Spiegel setzen und uns anschauen. Beim Mann ist das ganz anders. Von Kindesbeinen an hat er seinen Penis täglich mehrmals im Blick, er berührt sich beim Pinkeln und beim Duschen. Und er kann sich mit seinen Geschlechtsgeossen vergleichen. Die Nervenbahnen vom Penis zu den Augen und zu seinen Händen sind ausgebildet und geübt.

Bei uns Frauen sind diese sensorischen Nervenbahnen meist nicht so ausgebildet, weil wir sie erst später oder gar nicht entwickeln. Es braucht dazu ein ganz bewusstes Tun: uns vor dem Spiegel anschauen, ganz bewusst Teile der Yoni berühren und ganz konkret nachspüren: „...ah jetzt berühre ich die Mitte zwischen den beiden Venuslippen... ahh so fühlt sich das an. Die Verbindung von den Augen zur Yoni und zu den Händen, dann zum Gehirn und wieder zurück will ausgebildet und eingeübt werden. Und das braucht Zeit und Geduld. Eine wunderschö-



ne Selbsterfahrungsübung für Frauen ist daher, sich über die Dauer von mehreren Monaten regelmäßig nach den Duschen vor den Handspiegel zu setzen und das „andere Gesicht“ achtsam und liebevoll einzucremen. Ganz bewusst das je nach Zyklus wechselnde Farbenspiel der Blütenblätter wahrzunehmen – von perlmuttrosa über erdbeerrot bis hin zu Rubin- und Purpurtönungen. Und neugierig forschend jeden Teil der Vulva zu berühren – die inneren und äußeren Lippen, die Mittellinie vom Damm zum Yonieingang, über den Harnröhrenausgang hin zur Perle und zum Schaft der Klitoris. Diese Übung schafft Kontakt und Nähe zur eigenen Yoni. Sie wird uns vertrauter, und wir können Berührungen besser einordnen und differenzieren.

Mit diesem so ausgebildeten und trainierten „Körperspürfühlen“ fällt es uns dann auch im sexuellen Kontakt mit dem Partner/der Partnerin leichter, uns ganz konkret mitzuteilen und Wünsche auszudrücken. Trotzdem braucht es manchmal Mut, um aus der Routine von Sprachlosigkeit auszusteigen und sich dem Partner auch mit Worten zu öffnen. Vielleicht können hier auch kleine Rituale helfen, um einen Raum von spielerischer und kreativer Sinnlichkeit zu gestalten, wie z.B. das gegenseitige Vorlesen von erotischer Literatur, die beiden gefällt, oder vielleicht ein gemeinsames Bad.

Die drei Schlüssel, um die Sexualenergie zu wecken: Atem, Bewegung und Stimme (ABS =Antiblockiersystem)

Der Weg zu intensiverer sexueller Lust geht über eine vertiefte Atmung. Wir können uns das so vorstellen, dass die sanfte Glut oder das beginnende Feuer sinnlicher Lust durch tiefere Atmung angefacht und verstärkt wird wie durch einen Blasebalg. Es ist nicht unbedingt so, dass mehr Lust zu mehr Atmung führt, sondern eher, dass eine tiefere Atmung die Lust vergrößert. Das muss aber nicht ein hektisches Ein- und Ausatmen sein. Es reicht als Übung, nur für einige Minuten ganz sanft bei jedem Atemzug etwa eine Sekunde länger als gewohnt auszuatmen. In der Folge wird es dann von selbst zu einer leicht verlängerten Einatmungsphase kommen.

Durch diese kleine Atemübung – allein oder gemeinsam im Liebespiel angewandt – wird es bereits zu einem spürbaren Zuwachs an Energie kommen, indem die Hände und vielleicht auch die Füße anfangen, lebendig zu prickeln. Wie fühlt es sich an, wenn beide im selben Rhythmus atmen? Und wie fühlt es sich an, wenn beide gegenläufig atmen, d. h. einer den Ausatem des anderen einatmet? Mit der vertieften Atmung kommen wir auch in tieferen Kontakt mit unseren Gefühlen und Emotionen. Diese wollen als Laute, als Seufzer, als kleine Tränen oder auch als Lachen ausgedrückt werden.

Der zweite Schlüssel in diesem Antiblockiersystem ist die Bewegung. Bewegung bringt Energie ins Fließen. Bereits ein kurzer Spaziergang lässt uns wahrnehmen, wie es in uns strömt und pulsiert. Wir fühlen uns lebendiger und wacher. Wie wäre es mal mit etwas Bewegung vorm Liebemachen? Sinnlicher Tanz zu zweit oder das erdende Stampfen zu afrikanischen Trommeln? Und je mehr Bewegung, desto tiefer die Atmung. Und wie fühlt es sich an, wenn ich beim Sex genüsslich das Becken vor und zurück schaukle? Vielleicht auch noch den Atem dazu nehmen? Wie fühlt es sich an, wenn ich die Augen öffne und meine Gefühle durch meine Augen ausdrücke? Vertiefter Atem und Bewegung lassen fast immer eine ganz eigene Dynamik entstehen, der wir uns hingeben können, wie einer Welle. Mit der wir auch spielen können, indem wir sie auch mal verstärken oder etwas zurückhalten.

Als drittes Element kommt dann noch die Stimme dazu. Mit unserer Stimme bringen wir unsere Innenwelt nach außen. Wir drücken durch die Kehle aus, was uns innerlich berührt und bewegt. Gerade in Zuständen von hoher Lust und Erregung ist das Tönen, das Seufzen und Stöhnen auch wie ein Ventil, das den Energiepegel in natürlicher Weise regulieren kann. Ich bin mir sicher, dass das Achterbahnfahren auch deshalb so großen Spaß macht, weil nach Herzenslust geschrien werden darf. Beim Liebemachen ist es uns eher peinlich, in dieser Weise loszu-

lassen. Das Spielen und das Experimentieren mit der Stimme ist uns fremd. Außerdem sind die wenigsten Wohnungen so schalldicht gebaut, dass weder die Nachbarn noch unsere Kinder zu Mit Hörern werden. Das sind natürlich nachvollziehbare Gründe, die uns hindern, die Stimme in voller Lautstärke loszulassen. Dennoch schränken wir unsere Möglichkeiten ein, wenn wir der Stimme beim Lieben gar keinen Raum geben. So möchte ich an dieser Stelle einfach ermuntern, je nach Situation den Unterkiefer beim Ausatmen loszulassen und einfach mal zu schauen, welcher Laut die Kehle verlassen mag.

Es lohnt sich auch noch aus einem anderen Grund, die Stimme loszulassen: Reflektorisch ist das Kiefergelenk dem Becken zugeordnet und der Mund dem Muttermund. Wenn ich also meine Stimme einsetze, entspanne ich damit meinen Kiefer und den Mund und indirekt auch den Becken- und Genitalbereich. In Indien gibt es die Technik des Wehensingens. Die gebärenden Frauen lassen bei jeder Wehe die Stimme los und tönen die Wehenergie durch ihren Körper. Dadurch kann sich der Muttermund leichter öffnen. Was also beim Kinderkriegen die Yoni entspannt und öffnet, darf gerne auch in der sexuellen Lust seinen Platz haben.

Dieser 2. Teil über weibliche Sexualität war ein kleiner Exkurs in den großen Bereich von Kommunikation, Körper- und Atemarbeit. Er erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, sondern will motivieren und zum Forschen anregen, wie die unterschiedlichen Methoden eingesetzt werden können um uns allen einen Zuwachs an sexueller Lust und sinnlicher Freude und damit auch Erfüllung und inneren Frieden zu beschaffen.

In der nächsten Folge wird es dann um aktuelles Wissen zu Anatomie und sexuelle Physiologie der Frau gehen: um Orgasmus und die Wellen weiblicher Lust, um G-Punkt und weibliche Ejakulation und noch einiges mehr.

Inari H. Hanel

Literatur: Doris Christinger „Auf den Schwingen weiblicher Sexualität“



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