

Wir haben unsere sexuelle Unschuld verloren.

Wir leben in einer gespaltenen Kultur sagen heute viele Systemkritiker.

Das mag sein, aber es ist auch sehr interessant, sich die Spaltung in Bezug zur Sexualität anzusehen.

Die eigentlich ganz banale Tatsache, dass alle Menschen sexuelle Wesen sind, ist in unserer Kultur völlig verdreht worden. Einerseits werden wir überflutet mit sexuellen Reizen – andererseits gibt es im persönlichen Sexualleben des Einzelnen noch immer viele Tabus. Einerseits bleibt im Fernsehen fast nichts unausgesprochen und andererseits tun wir uns im Alltag sehr schwer, unsere erotische Befindlichkeit ganz unkompliziert auszudrücken. In der Erotik fühlen sich die wenigsten von uns wirklich frei. Zu groß sind die alten kindlichen Verletzungen, Unsicherheiten und Ängste, wenn es um Körperlichkeit und Intimität geht.

Selbst nach vielen Jahren Therapie herrscht bei vielen Männern und Frauen eine große Unsicherheit im Umgang mit der eigenen Lust. Wir haben alle Strategien gelernt, unsere Sexualität nicht dauernd zu fühlen. Entweder beschränken wir Erotik nur auf bestimmte Situationen oder wir schneiden uns von der Lust ab und behaupten, wir bräuchten keinen Sex, oder aber wir füttern uns mit sexuellen Reizen.

Kurz - wir haben unsere sexuelle Unschuld verloren. Aus natürlichen menschlichen Impulsen sind zwanghafte Hintergedanken geworden.

Vielleicht meinst du, Sex sei so eine intime Angelegenheit, dass es selbstverständlich heikel sei, sich frei und offen mitzuteilen. Das mag stimmen. Mir kommt es jedoch oft so vor, als würden wir alle mit vielen Pflastern, Verbänden und Warnschildern herumlaufen, mit denen wir uns davor schützen, an unseren Wunden berührt zu werden.

Mensch sein heißt auch, sexuell zu sein. Doch wie geht es dir bei der Vorstellung, das auch dein schmutziger Nachbar, den du durch und durch unsympathisch findest, ein sexuelles Wesen ist? Die Gefühle werden wahrscheinlich von der Irritation bis zum Ekel reichen...

Dass jeder Mensch ein sexuelles Wesen und Sex die natürlichste Sache der Welt ist, das wissen wir zwar im Kopf, aber in der Kindheit wurde uns beigebracht, dass es da etwas gibt, was „nichts für uns“ ist. Die Geheimnistuerei um die Sexualität hat damals nicht nur unsere Neugier geweckt, sondern sie hat uns vor allem tief in unserer Unschuld und Spontanität verletzt...

Selbst wenn wir im Laufe des Erwachsenwerdens ein mehr oder weniger befriedigendes Sexualleben aufbauen können – tief im Inneren sitzt die Wunde, dass Sex nicht wirklich okay ist oder dass du sexuell nicht okay bist. Diese Wunde wird von Scham- und Schuldgefühlen, von Wert- und Glaubenssystemen und von einer Reduzierung unserer Erfahrungsfähigkeit überdeckt und versteckt. Wir haben uns so sehr an dieses Wundsein gewöhnt, dass wir uns einen spontanen und respektvollen Umgang mit unseren sexuellen Impulsen kaum mehr vorstellen können. Sogar in unseren Phantasien spalten viele von uns Gefühle wie Geborgenheit, Nähe und Intimität von Lust, erotischem Knistern und Sexualität ab. Wir bekommen diese

Spaltung vom Fernsehen oder Kino gespiegelt: das gibt es Erotik-Thriller oder den romantischen Schmachtfetzen – beides zusammen ist die absolute Ausnahme.

Um diese Wunde der Abspaltung von Sex und Herz leben zu können, entwickeln beide Geschlechter unterschiedliche Strategien. Viele Männer suchen nach Wegen, sich Sexualität verfügbar zu machen. Denn durch Pornografie oder Prostitution (hier würd ich anders formulieren, sonst hört es sich an als seien die Männer die Pornodarsteller oder die Prostituierten, an der Stelle sind sie jedoch als nutzende Akteure gemeint) vermeiden sie allzu viel Gefühl und verhindern dadurch geschickt, den Schmerz der Abspaltung spüren zu müssen.

Frauen sind meist mehr mit ihren Gefühlen verbunden und identifiziert. Sie schneiden sich deshalb oft von ihrer sexuellen Lust ab oder begrenzen sie nur auf bestimmte Situationen.

**Männer haben große Angst davor,
nicht sexuell aktiv sein zu können oder zu dürfen.**

**Frauen haben große Angst davor,
lustvoll sein zu müssen.**



**Frauen haben Panik vor sexuell fordernden Männern,
Männer rennen vor emotional fordernden Frauen davon.**

Manchmal ist es auch umgekehrt. Weil natürlich beide Geschlechter etwas vom Partner brauchen, haben wir die ganze Palette an Manipulationen gelernt:

Frauen täuschen sexuelle Lust vor, um vielleicht doch etwas Liebe vom Mann zu bekommen.

Männer täuschen Liebe vor, um Sex zu bekommen.

Beides geschieht aus demselben Grund: die Trennung von Sex und Herz soll vor zu großem emotionalen Schmerz schützen. Beides zusammen zu erleben, gelingt einem Paar oft nur punktuell.

Weil viele Situationen im Beziehungsleben unvermeidlich unsere kindlichen Verletzungen berühren, reiht sich Missverständnis an Missverständnis. Die meisten Paare vertrauen sich bald nicht mehr. Im Gegenteil, sie verletzen sich immer wieder, indem sie sich gegenseitig für ihren Schmerz verantwortlich machen. Die vielen kleinen Unehrllichkeiten, mit denen sich Männer und Frauen zu manipulieren versuchen, treiben uns immer weiter weg von dem liebevollen Wesen, das wir eigentlich sind. Der Mann, der ehrlich und direkt nach Sex fragt, handelt sich genauso eine Abfuhr ein wie die Frau, die bedingungslos geliebt werden will. Beide haben den Affentanz gelernt, den sie aufführen, bevor sie einem Anderen die wahren Bedürfnisse und Wünsche offenbaren. Beide erleiden Schmerz, ob sie sich den eingestehen oder nicht.



Aber der Schmerz ist eine wichtige Triebkraft, die uns auf den Weg zur Heilung schickt. Heilung setzt schon dann ein, wenn wir beginnen, die alten Verletzungen der Kindheit und den Schmerz daraus wieder wahrzunehmen, statt ihn weiter zu kaschieren und ihn zu verdrängen. Es ist jedoch die Frage, ob uns das allein gelingt? In den meisten Fällen braucht es Helfer, denen persönliche Wachstumsprozesse eine Herzensangelegenheit sind. Gesundung und Wachstum brauchen einen geschützten Rahmen, in dem wir uns erlauben können, zunächst einmal wirklich zu fühlen, was wir fühlen.

Wo Trauer einfach Trauer, Wut einfach Wut und Angst einfach Angst sein kann. Ein Raum, in dem Ehrlichkeit unterstützt wird und Manipulation ins Leere läuft. Wir müssen dort unsere Schutzmechanismen kennenlernen und für uns selbst die Verantwortung übernehmen. Das beinhaltet auch die eigene Bereitschaft, nicht den anderen zu beschuldigen oder zu bestrafen für das, was er tut oder nicht gibt oder was sonst die eigenen Wunden berührt. Denn selbst wenn sich ein Gefühlschaos einstellt und wir meinen, Achterbahn zu fahren, dann zeigt das an, dass wir endlich wieder lebendiger werden.



Ilona Steinert

DGAM Regionalstelle Freiburg
 Die Regionalstelle Freiburg will so ein geschützter Raum sein.
 Wir veranstalten regelmäßig Tagesseminare zum Thema Scham, andere zum Thema Schmerz. Nähere Infos unter www.dgam-freiburg.de



Erlesenes

Die Rubrik zu guten Leseerfahrungen

In diesem Fall: ‚Gehörtes‘



In seinem Seminar erläutert Ulrich Clement auf ansprechende Weise sexuelle und partnerschaftliche Dynamiken - was sie verbindet, was sie unterscheidet, und wie sie sich in den letzten Jahrzehnten verändert haben. Dabei werden zahlreiche theoretische und moralische Fragen diskutiert. Für alle, die sich für die Beziehung von Paarthemen und Sexualität interessieren finde ich diese 5 Stunden Seminarvortrag sehr empfehlenswert. Man bekommt etliche typische Problemdynamiken verständlich erklärt, Hinweise auf mögliche Veränderungen und nebenbei einen guten Einblick in die aktuelle Forschung.

Gerhard Tiemeyer

Ulrich Clement:

Dynamik des sexuellen Begehrens in der Paarbeziehung

Als aktuelles Sonderangebot bei <https://shop.auditorium-netzwerk.de> für 7,99 als Download