

Orgas-Muss? Nein Danke!

Enthemmt und immer lustvoll? Der weibliche Körper spricht eine andere Sprache.

„Wenn du auf deinen Körper hörst, wird er dir sagen, ob es gut für dich ist, was dir die Leute sagen.“ (Daniel Odier)

Der wilde, lustvolle, häufige Sex, von dem so viel die Rede ist: Wo findet der statt? Das Leben meiner Freundinnen und der Frauen, mit denen ich arbeite, sieht anders aus. Sie haben Beziehungsprobleme, vermissen Sex, kämpfen mit ihren Pfunden, um attraktiv zu sein. Sie suchen Nähe, sind nach der Arbeit platt und wollen bestenfalls kuscheln. Sie haben Fantasien, trauen sich aber nicht, sie auszusprechen, geschweige denn, sie auf der Parkbank zu leben. Die Frauen, die ich kenne, sind mit den Mühen des Alltags voll und ganz beschäftigt. Einem Alltag fern von den illustren Bildern, die uns verführerisch anstrahlen. Von Bildern, die uns einflößen, wie wir als Frau sein könnten – oder schlimmer noch: sein sollten. In den Medien regiert der makellose Körper. Digital retuschierte Busen, Bäuche und Pos, aalglatte, enthaarte, braune Haut präsentieren sich erotisch schlängelnd. Eben ‚heiß‘. Es sind diese perfekten virtuellen Körper, die uns fortwährend als Vorbilder für Weiblichkeit vor der Nase herumtanzen. So ein virtueller Körper riecht nicht – und wenn, dann duftet er nach Retortenmosschus oder Reagenzrosenextrakt. Er kennt seine optimierte Kalorien- und Vitalstoffzufuhr, verfügt über Beuge- und Dehnungsrhythmen für Bauch- und Gesäßmuskulatur. Er blutet diskret und im Geheimen, stöhnt auf Wunsch, kennt kurze hochexplosive Lustgeschneise und hofft, dem Altern zu entkommen.

Carmen, 35 Jahre, eine schöne Frau, sagt: „Ich habe mich jeden Tag gefragt: Wie komm ich zu einer erfüllten Sexualität und wie fühlt sich das überhaupt an? Und das beschäftigt mich heute noch. Du kannst doch niemanden fragen: Wie fühlt sich ein Orgasmus an? Schrei ich da, oder was?“

Druck und Anspannung beim Sex haben viele Gesichter. Sie drücken sich in Form von Blockierungen aus. Der Körper wird eng, weicht



zurück oder macht zu. Die schon erwähnte Lustlosigkeit kann ein Resultat von Anspannung sein. Es sind Antworten des Körpers auf: Das müsstest du tun... so solltest du sein. – Die Anspannung entsteht vor allem aus den inneren Bildern, wie guter Sex auszusehen habe. Eine 35-Jährige beschreibt, dass sie ständig damit beschäftigt sei, was sie als Nächstes tun müsse. Muss sie während des Liebesspiels die Stellung wechseln? Sollte sie sich bestimmten erogenen Stellen widmen? Macht es ihm Spaß? Für sie läuft ein innerer Film ab, der vorgibt, wie guter Sex auszusehen hat. Sie folgt nicht der Sprache ihres Körpers, sondern bedient Vorstellungen, wie guter Sex sein sollte.

Die Übersexualisierung in den Medien bringt uns einem erfüllten Sexualleben nicht näher. Im Gegenteil, sie macht Stress: Wie muss ich mich verhalten, damit ich erotisch bin? Wie muss ich aussehen? Was ist angesagt? Gefüttert werden die Filme im Kopf. Von unserer eigenen körperlichen Realität entfernen wir uns dabei immer mehr.

Regina König (Tantra-Lehrerin, Aruna Institut) ist so etwas wie eine Kronzeugin, denn sie hat als Seminarleiterin mit Hunderten von Frauen gearbeitet: „Meine wichtigste Botschaft an Frauen 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 warm ist 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. Aufräumen mit Vorstellungen, wie was beim Sex auszusehen hat, aufräumen mit Glaubenssätzen, wie: ‚Ich bin nicht attraktiv, sexy, kann das nicht ... und, und...‘. Wir müssen aufhören, uns an Idealen zu orientieren und primär auf der Körperebene schauen, wie wir uns erweitern und tiefer mit uns selbst in Kontakt kommen können.“



Claudia Haarmann, „Unten rum“, Innenwelt-Verlag