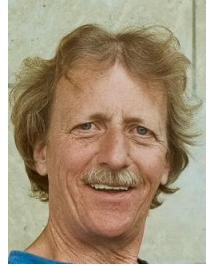


Sexualität als Kraftquelle

Der Umgang mit (erotischer) Intimität will gelernt sein

von Raimar Ocken, Berlin (2015)



Über Sexualität wird viel geschrieben, gelesen, nachgedacht und sicherlich noch mehr davon geträumt. Für viele Menschen ist sie nichts Selbstverständliches wie zum Beispiel gutes Essen und Trinken, Körperfitness oder erquickender Schlaf. Das hängt sicherlich damit zusammen, dass ihnen niemand vorgelebt und erklärt hat wie ein konstruktiver Umgang mit dieser Energie – ich möchte sie als Lebenskraft bezeichnen – geht. Hierzu ein paar Informationen.

Bei Tieren und Pflanzen dient Lebensenergie in Form von Sexualität in der Regel ausschließlich der Arterhaltung. Bei uns Menschen ist das anders. Sie geht bei uns darüber hinaus und es obliegt uns, uns damit auseinander zu setzen. Wollen wir dem natürlichen Auftrag zur Arterhaltung entsprechen oder nicht? Wollen wir den Umgang mit der Sexualität als Kraftquell und/oder als Möglichkeit zum emotionalen Spannungsabbau nutzen? Oder beides, oder gar nichts?

Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens seine individuelle Art und Weise des Umganges mit Sexualität soweit ihm seine Kultur dies zugesteht, gleichwohl gibt es aber auch Ähnlichkeiten. Die frühkindliche Form kennzeichnet sich derart, dass das Kind Körperkontakt benötigt, der frei von genitaler Stimulierung ist. Es will fühlen und gefühlt werden. Als weitere Sinne kommen Schmecken, Sehen und Hören hinzu. Das Kind hat andere Bedürfnisse als der reife Erwachsene. Werden diese Bedürfnisse nicht kindgerecht befriedigt, so entstehen Krankheiten und/oder psychischen Traumen. Daraus ergibt sich das Phänomen, dass viele Menschen zwar als Erwachsene bezeichnet werden bzw. sich bezeichnen, aber letztlich mehr oder weniger „nur“ kindliche Züge an den Tag legen. Im Allgemeinen sind dies: ein sehr starkes Verlangen nach Körperkontakt oder ein eher ablehnendes, Rechthaberei, Schmollen, Naivität, Egoismus und Egozentrik, Neid, Eifersucht, Eitelkeit usw. usf.

Das Kind benutzt besonders den Mund und die Hände, um Kontakt mit der Welt herzustellen und sich Freude zu verschaffen. Dies geschieht durch Saugen, Schmusen, Beißen und Anfassen. Wenn das Kleinkind etwas älter geworden ist und es gelernt hat, zwischen „Ich“ und „Du“, dem Selbst und dem Anderen, zu unterscheiden, ist es ihm auch ein Bedürfnis, zu geben, Freude zu schenken.

Im Gegensatz zu einigen anderen Heilkundige gehe ich davon aus, dass das Fühlen dem Sehen in der Entwicklung der Menschwerdung voraus geht. Das bedeutet in diesem Zusammenhang, dass es dem Kind in seiner frühesten Lebensphase wichtiger ist zu fühlen, als zu sehen. Die Herstellung des Blickkontaktes dient in vielen Fällen anfangs als Regulativ, nach dem Muster:

„Wenn ich ‚Mama‘ nicht fühlen kann, dann muss ich sie zumindest sehen“. Außerdem kommt dem Sehen die Aufgabe zu, uns rechtzeitig vor nahender Bedrohung zu warnen. „Mama“ bezieht sich in diesem Zusammenhang auf jede Person, die das Kind nährt und wärmt. Sie kann auch ein Mann sein.

Mit dem Beginn der Pubertät tritt die genitale Sexualität in Erscheinung. Eher ist verdächtig und später ebenfalls. In beiden Fällen können behandlungsbedürftige Probleme vorliegen. In den Jahren der jugendlichen Pubertät kommt der Mitwelt die Aufgabe zu, dem angehenden Erwachsenen Hilfestellung bei der Bewältigung seiner Persönlichkeitsveränderung zu geben. Leider versagt unsere Gesellschaft in den meisten Fällen dabei, dem Jugendlichen positives Vorbild zu sein und ihm mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. So wird Sexualität zu etwas Unbegreiflichem, Unanständigem, etwas Schizophrenem, denn es wird einerseits tabuisiert und abgelehnt, aber andererseits häufig thematisiert – in Filmen, Zeitschriften, Zeitungen und Büchern, auf Plakatwänden, im Radio, im Fernsehen und im Internet. In den seltensten Fällen sind die dort dargebotenen Darstellungen und Informationen als Lernhilfe für einen guten Umgang mit Sexualität zu gebrauchen. Eher im Gegenteil: Es werden Normen aufgestellt *wie man zu sein hat bzw. wie man nicht zu sein hat*, anstatt bei der individuellen Entfaltung der Persönlichkeit im Einklang mit der Mitwelt zu unterstützen. In der Regel hat der Jugendliche sich mit den Jahren daran gewöhnt, mit seinen Problemen alleine klarkommen zu müssen. So wundert es nicht, wenn er in Sachen Sexualität eher wie ein Kleinkind agiert als ein reifender Erwachsener, der in zwischenmenschliche Beziehungen eintritt. Depressivität und introvertiert-distanziertes Verhalten geben Zeugnis von dem gescheiterten Versuch, Sexualität als Kraftquell und die Schönheit der Akkumulation der emotionalen Energien in der Begegnung mit einem anderen Menschen zu erleben. Es ist kein Wunder, denke ich, dass einerseits zunehmend mehr und jüngere Frauen sich zum Beispiel die Brüste oder die Schamlippen operieren lassen (wollen), weil sie vermeintlich nicht gut genug aussehen, andererseits sich zunehmend mehr Frauen wegen Erkrankungen der Geschlechtsorgane behandeln oder gar operieren lassen müssen.

Der Umgang mit Sexualität will gelernt sein. Im günstigsten Fall geschieht dieses Lernen wie anderes Lernen, das der Persönlichkeitsentwicklung dient, auch: Es regen sich die ersten Impulse, erotische Gefühle werden wach. Der junge Mensch versucht, wenn alles gut läuft, sie konstruktiv für sich und für sein eventuelles Gegenüber umzusetzen (auszuleben). Das gelingt besonders anfangs nicht immer zur vollkommenen Zufriedenheit. Es muss geübt werden, bis der Mensch eines Tages befähigt ist, seine Form des Umganges mit Sexualität zu leben.

Erwachsenensexualität kennzeichnet sich durch Fähigkeiten wie Verantwortung für das Ausleben der Sexualität zu übernehmen, Aufschub der Bedürfnisbefriedigung ertragen zu können, zu geben und zu nehmen, Anteilnahme und Mitgefühl zu vermitteln, für den Anderen verzichten zu können, „ja“ zum „Wir“ zu sagen.

Beim Ausleben der genitalen Sexualität ist meiner Meinung nach darauf zu achten, dass in der Regel in jedem Erwachsenen auch noch ein Anteil des früher gelebten „Kind-Ichs“ vorhanden ist.

Landläufig wird er als „das Kind im Manne“ oder, allerdings wesentlich seltener, als „das Kind in der Frau“ bezeichnet. Dieser kindliche Anteil verhält sich Ich-bezogener, als der Erwachsene in seinem Erwachsenen-Verhalten, das heißt, er stellt die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund und bedarf mehr der Fürsorge und Versorgung. Dies gilt es zu beachten, wenn sich Jugendliche oder Erwachsene intim begegnen (wollen). Sind bei einem oder mehreren von ihnen starke kindliche Bedürfnisse vorhanden, so ist es sinnvoll oder gar notwendig, diese zu befriedigen *bevor* genitale Sexualität gelebt wird. Dazu dient das *Vorspiel*. In manchen Fällen ist es gar verunmöglicht, genitale Sexualität zu leben – der Penis eregiert nicht, die Scheide ist trocken und geschlossen – bevor die Wünsche und Bedürfnisse des inneren Kindes befriedigt sind. Eine der wichtigsten Erkenntnisse in der Erwachsenensexualität ist die, dass das „Kind-Ich“ der eigentliche Bestimmer in der Begegnung mit anderen Menschen ist. Wenn das „Erwachsenen-Ich“ damit konstruktiv umgehen kann, dann ist es ihm möglich, seine Form der Sexualität zur Zufriedenheit zu leben.

Anmerkungen:

➤ Genitale Sexualität mit vielen:

Wenn Sie mit mehreren Menschen intim-sexuelle Kontakte pflegen wollen, dann seien Sie sich darüber im Klaren, dass „je unverbindlicher desto oberflächlicher“ gilt. Quantität und Qualität haben einen Schnittpunkt. Der ist zwar nicht bei allen Menschen an derselben Stelle, aber vorhanden. „Alles ganz toll und ganz viel“ geht nicht, auch wenn Ihnen das dreist so vorkommen mag oder Sie von dem Wunsch geleitet sein mögen.

➤ Sexualität macht Geräusche:

Lieben darf auch laut sein. Aber bedenken Sie bitte, dass Sie damit niemand stören. Sie müssen die Geräusche nicht unbedingt vor Ihren Kindern verbergen, wenn sie freudvoll klingen. Sprechen Sie mit ihnen darüber, wenn sie alt genug sind. Sado-Maso-Spiele sollten allerdings von ihnen ferngehalten werden, denke ich.

➤ Sexualität und Spontaneität:

Es ist nicht jedermans Sache „mal schnell übereinander herzufallen“ – zu wollen oder zu können. Besprechen Sie das mit Ihrem Gegenüber.

➤ Cunnilingus und Fellatio:

Lieben mit dem Mund. Auch nicht jedermans Freude. Wenn es Ihnen beiden gefällt, dann achten Sie vorher auf Reinlichkeit. Ist Waschen oder Duschen vor dem Lieben nicht möglich, dann sollten Sie unter Umständen auf diese Begegnungsform verzichten. Verzichten Sie aber bitte vor allen Dingen auf die Anwendung von Desinfektions- und Geruchsmittel (Parfums). Falls Sie Angst vor Bakterien und/oder Viren haben und diese Angst loswerden möchten, so kommen Sie in meine Sprechstunde.