

## ÜBER LUST UND LIEBE...

.... und weshalb an unseren Beziehungen und der heutigen Sexualität, wenig Natürliches ist.

Ein Reiseführer zu entspannter, angenehmer Sexualität für interessierte Frauen und Männer

Hildegard Fuhrberg

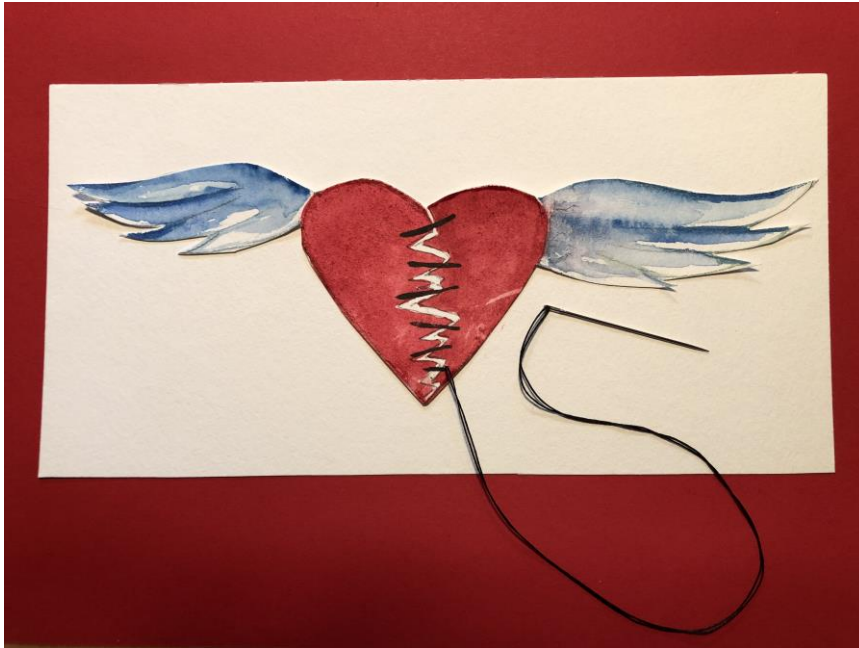


Foto Fuhrberg

### Was will dieser Text?

Dieser Text ist einem Teebeutel ähnlich, ein Konzentrat. Genießbar wird er nur, wenn Wasser dazu kommt. Also bitte den Teebeutel unbedingt ins Wasser der eigenen Reflexionen hängen und in kleineren Schlucken langsam zu sich nehmen.

Es mögen sich bitte alle gleichgeschlechtlich orientierten, heterosexuellen, transgender oder asexuellen Menschen gleichermaßen angesprochen fühlen. Sie alle haben aus meiner Sicht eine ganze Reihe, sehr ähnlicher Probleme.

Menschen mit den unterschiedlichsten sexuellen Vorlieben haben alle bestimmte gemeinsame Erfahrungen gemacht: Verliebtheit und Geilheit und das Verschwinden von Beidem in Beziehungen. Oft ist das ein Feld von Lügen und Verletzungen, das zu persönlichen Dramen führt. Literatur, Filme und

Musik berichten zuhause, was wir von uns selbst und auch aus unserem Freundeskreis kennen.

Dieser Text will nicht sagen, wie es „sein muss“. Der Text möchte anregen zum Überprüfen der eigenen Lebenspraxis und Mut machen, ungewohnte Themen anzusprechen und neue Wege zu gehen. Es geht um Wissen, Reflexion und Austausch, auch im Interesse der nächsten 7 Generationen. Ich möchte zu einem Lebensweg des Lernens, des Wachsens und Reifens einladen. So erhält unser Leben einen Sinn, der im heutigen gesellschaftlichen Konsumparadies tragisch abhanden gekommen ist.

Über die persönliche Dimension hinaus, die allein schon bedeutend genug wäre, ist es nicht übertrieben, darauf hinzuweisen, dass der persönliche Bereich immer auch politisch ist. Wie wir uns verhalten, hat eben gesellschaftliche Folgen. So kann die Reifung von verantwortlichen und mitfühlenden Individuen ohne weiteres als aktive Friedensarbeit bezeichnet werden. Krieg ist mit zufriedenen, freundlichen Menschen nicht zu machen und nur Maschinen allein können keinen Krieg machen. Das ist die schöne Folge von tragfähigen Beziehungen, aber nicht deren primärer Sinn.

### Wer schreibt diesen Text?

Heute bin ich 66 Jahre alt. Ich bin weiterhin berufstätig, da ich Ruhestand als schädlich empfinde. Ich habe als berufstätige Frau zwei Kinder in der Familie erzogen, die heute erwachsen sind. Ich habe eine enge, aktive Verbindung zu meinen drei Enkelkindern. Seit 40 Jahren bin ich mit ein- und demselben Mann zusammen und durch Höhen und Tiefen gegangen. Mein Leben war bisher bunt und zu jedem Experiment bereit. Ich bin viel in der Welt herumgekommen. Mein Beruf als Heilerin hat mir seit 40 Jahren Einblicke in die Tiefen der menschlichen Dramen möglich gemacht. Das gibt mir das Recht und die Möglichkeit, denjenigen die es hören wollen, meinen guten Rat anzubieten. Als Großmutter sehe ich mich für das Wohl der nächsten 7 Generationen mitverantwortlich. Es ist mein Angebot für die, die es wissen wollen...

### Über die Sprache....

Die Sprache wurde bewusst alltagstauglich gewählt. Eine bildungsbürgerliche Distanz durch eine „angemessene“ Therapeutesprache, ist bei diesem Thema keine Hilfe. Es finden sich auch keine Hinweise auf wissenschaftliche Studien, obwohl es die zum Teil sogar gibt. Der Text soll für sich sprechen und von den Erfahrungen derjenigen geprüft werden, die ihn lesen.

## **WIE DER HASE SO LÄUFT.....**

Dass Liebe und Sex gelegentlich zusammen gehen, ist allen bekannt. Dass das aber nicht immer so sein muss, ist auch bekannt. Viele machen die Erfahrung, dass Sex besser ist, wenn das Herz mit dabei ist. Manche möchten genau das aber auf gar keinen Fall. Sie stehen auf „schmutzigen, geilen, anonymen Sex“. Da sind romantische Gefühle und Zärtlichkeiten eher hinderlich. Menschen sind verschieden. Aber es gibt dennoch durchaus Gemeinsamkeiten.

Beziehungen zu anderen Menschen sind elementar für unser Lebensgefühl. Beziehungen unter Erwachsenen die eine angenehm erlebte Körperlichkeit mit einbeziehen, sind Teil eines artgerechten menschlichen Lebens. Ein artgerechtes Leben steht nicht nur Käfighühnern zu, sondern auch uns Menschen. Und auch bei uns hängt die körperliche und seelische Gesundheit mit daran, ob wir unter menschlich artgerechten Bedingungen leben können oder im Käfig von Gewohnheiten, Lügen, Zwängen und Süchten sitzen. Körperlich sinnlich erfahrene Nähe ist für uns gesund und wird von Vielen sehnsüchtig gesucht.

Aber wer von uns kennt z.B. ein altes Paar das sich immer noch liebevoll ansieht? Wer kennt ein Paar, das auch nach Jahren noch Freunde daran hat sich zärtlich zu berühren?

Wir alle kennen das verbiesterte Schweigen, zickige Vorwürfe und gnadenlose Streitereien in vielen dauerhaften Beziehungen aus eigener Erfahrung und aus unserer Umgebung. Aber auch verlogene Harmoniesucht und hirnlose Koseworte in erschütternd leeren Partnerschaften, sind nicht selten zu beobachten.

Tatsache ist, dass die Scheidungsraten hoch sind und Singlehaushalte immer mehr werden. Alleinerziehende Elternteile sind in Schulen mittlerweile sehr häufig. Auf pompöse Hochzeiten im 7. Himmel folgen später immer öfter sogenannte wechselnde Lebensabschnittspartnerschaften auf dem Boden der Tatsachen.

Es sieht also nicht gut aus um diesen Teil eines menschlich- artgerechten Lebens. Die „Liebe“ das ist ein Urbedürfnis, das im heutigen kulturellen Feld leider für Schöne und Reiche reserviert scheint. Deshalb wollen ja alle schön und reich sein. Es ist angeblich das ultimative Lebensglück ,das einen trifft wie ein Blitz. Dann folgt, wie im Märchen, eine Zeit des „ Glücks und der Zufriedenheit“ bis an ihr Lebensende. Das ist das Versprechen, der romantische Traum an den jedes verliebte Paar glauben will. Beide vertrauen sich blind, weil die Liebe ja angeblich auch blind macht.

In der ersten Zeit einer Paarbeziehung ist körperliche Nähe aufregend und das Begehren ist stark. Wir idealisieren und bewundern das Objekt unserer Begierde. Sogar Narben scheinen Lachgrübchen zu sein. Jede Minute Gemeinsamkeit macht uns glücklich. Und selbst deutliche Warnhinweise wie zu viel Alkohol oder ein verschwenderischer Umgang mit Geld, biegen wir uns hin, bis es passt. Aber mit der Zeit ändert sich die Gefühlslage nach und nach.

Macken und Kanten des geliebten Menschen werden deutlicher sichtbar. Viele Paare nörgeln zunächst herum und streiten dann plötzlich verbissen um Badezimmerangewohnheiten oder um Geldfragen. Sex wird selten. Das Bedürfnis mal wieder öfter für sich allein zu sein oder - wie früher - mal mit Freunden oder Freundinnen loszuziehen, ist wieder da. Die ersten kleinen Mogeleyen kommen vor. Und nun scheiden sich die Geister.

Manche stellen fest: „Och, du warst doch nicht die/ der Richtige!“ und trennen sich.

Andere sind bereit, sich mit Realitäten abzufinden: „Normal ist auch ganz schön und nicht so anstrengend!“

„Es kann einfach nicht sein, dass das das Ende ist, wir sind doch so lange zusammen und wir haben uns doch geliebt!

Natürlich geht auch: „Warte mal, den/die krieg ich schon noch hin erzogen, bis es passt!“

Oder Resignation greift um sich: „Für mich gibt's wohl einfach nichts Besseres!“

Leugnen ist auch eine Möglichkeit: „Wir lieben uns wahnsinnig, wie am ersten Tag!“

„Vernünftige“ Menschen die am Ende mit ihrem Latein sind, gehen mit ihren Konflikten vielleicht in eine Paartherapie.

Es gibt auch Mischungen aus alledem. Und so vergeht die Zeit, bis doch „etwas“ passiert!

Das Ereignis kann die Geburt eines Kindes sein oder das deutlicher werdende Alter, Kinder sind alle ausgezogen, es kann auch eine berufliche Veränderung sein oder eine gesundheitliche Krise wie z.B. eine Depression oder ein Unfall. Ein Seitensprung mit Knall oder die Luft, die ganz langsam und leise rausgeht, irgendwann wird es offenkundig, dass es nicht mehr so ist wie einst im Mai. Unzufriedenheit stellt sich ein und der Alltag wird schwieriger.

## **UND DANN?**

Wer bis hierher innerhalb einer Beziehung durchgehalten hat, wird nun eine von vielen möglichen Strategien wählen um das ständige Problemgemurmel im Hintergrund zum Verstummen zu bringen.

Möglichkeiten sind dann:

- „Lass sie/ihn quatschen! Alles egal! Ich hör drüber weg“
- „Da gibt es jemand anderen den/die ich echt spannend finde! Eine Affäre hätte doch Pep! Wieso eigentlich nicht?“
- „Meine Geilheit mach ich mit Porno ab und Freundschaft ist schon auch ok!“
- „Wenn ich genug Zeit für meinen eigenen Kram habe, geht’s schon irgendwie!“
- „Manchmal finde ich sie /ihn ja noch ganz nett und manchmal kann ich sie /ihn mir auch schön saufen.“
- „Wer vernünftig ist, reißt sich einfach mal zusammen und findet sich mit den Dingen ab wie sie nun mal sind.“
- „Ich bleibe da, weil ich nicht einsam sein will. Allein sein ist auch blöd.“
- „Vielleicht ist alles nur so eine Krise. Das wird schon wieder, irgendwie!“
- „Ich muss doch auch Rücksicht nehmen auf die Kinder. Die sind noch zu klein.“
- „Mir geht es finanziell besser, wenn ich da bleibe.“
- Im Bett gehts ja und manchmal ist es auch toll, wenn nur nicht dieses ewige XXX wäre....
- „Oh mein Gott, für mich gab es noch nie etwas Gutes, schon früher nicht!“!
- „Was sollen nur meine Bekannten denken, wenn ich mich trenne? Wir waren doch das Traumpaar.“

- „Irgendwie traue ich mich nicht, mich zu entscheiden. Ich bin ja nicht mehr jung.“
- „Wer auch kleine Brötchen backen kann, ist auch stark. Der Himmel hängt nicht nur voller Geigen. Ich bin realistisch. Man muss die Menschen auch nehmen, wie sie sind“
- „Lass uns mal eine Auszeit nehmen. Ich brauche einfach mal Raum für mich.“
- Berufstätige Eltern und Kinder, das geht eben nicht so einfach. Da muss man echt viel aushalten.

Und so weiter und so weiter..... Mischungen sind leicht möglich.

Das ist der Boden auf dem Entfremdung und Sprachlosigkeit wächst. Alle kennen solche Paare, die nur noch so tun „als ob“.

Wenn es dann eines Tages doch zum offenen Bruch kommt, fällt garantiert einer von beiden aus allen Wolken und hätte nie gedacht dass er/sie in Wirklichkeit „so“ ist. Verletzung, das Gefühl der Degradierung, Empörung, Wut und Enttäuschung machen sich dann breit. Dabei hatten sie sich doch völlig vertraut, und nun das! Und auf soviel wurde verzichtet und so viele Kompromisse wurden gemacht, soviel Einsatz gezeigt. Wofür eigentlich? Ein großer Katzenjammer raubt dann den Nachtschlaf.

### **WIE ES WEITER GEHT.....**

Nun liegt bald eine Entscheidung an.

Bleib ich allein, weil ich erst mal genug von Beziehungen habe?

Oder stürze ich mich sofort in die nächste Beziehung voller Hoffnung, dass es diesmal besser läuft?

### **UNENDLICHE GESCHICHTE.....**

könnte man das auch nennen. Es ist die Geschichte vieler Menschen, denn zufriedene Langzeitbeziehungen werden immer seltener. Das hat viele Gründe. Einer davon ist, dass es heute ganz alltäglich ist, sich zu trennen. Das war früher ein Skandal. Wir werden also ehrlicher.

### **WO DER HUND BEGRABEN LIEGT...**

Ein Grund für unglückliche und getrennte Beziehungen liegt an dem zeitgeistigen Klima unserer Kultur das uns erfolgreich weiß gemacht hat, dass wir ein Recht darauf hätten, ohne Mühe und ohne Wissen ein optimales Leben

zu bekommen. Leicht zugänglicher Spaß, das ist das Credo jeder Konsumgesellschaft: „Sei hübsch und nett und cool, dann wirst Du geliebt und bist glücklich. Was du dazu brauchst, verkaufen wir dir!“ Kosmetika, modische Kleidung, Fitnessgeräte, Diätprodukte, Prosecco, schöne Reisen und schnelle Autos. Teure Fahrräder sind auch Verkaufsschlager.

Und dieser Slogan dröhnt aus jeder Werbung, jeder Mode, jedem Trend, in Liedern und Filmen auf uns ein. Es ist schon längst unter unsere Haut gekrochen. Wir hängen schon am Haken des konsumierens von Menschen und merken es nicht.

„Liebe“, dass soll ein Abo sein auf Bewunderung und tollen Sex, auf Geborgenheit und voller echtem „Verstanden werden“. Wir erwarten einen Weihnachtsmann der fabelhaften Gefühle und die unerträgliche Leichtigkeit des Seins serviert. Das Ganze soll über uns kommen wie ein warmer Regen, leicht und mühelos. Wir haben schließlich alles getan was man so dafür tun muss: Wir haben abgenommen, Sport gemacht, Humor entwickelt, Körperpflege und Mode zum Einsatz gebracht, coole Sachen gesagt, uns gut geschminkt und wir sind beruflich wer. Und wer toll ist, hat ein Recht darauf, bewundert, begehrt und geliebt zu werden. Das ist der deal! Eigentlich! Und es ist so verdammt ungerecht, dass das einfach nicht klappen will. Was läuft da schief?

Vielleicht müsste ich einfach noch schlanker sein, noch erfolgreicher, noch beliebter, noch relaxter, noch fitter, noch cooler, noch jünger, noch witziger, noch geiler, noch besser gedressed, noch durchtrainierter, noch verständnisvoller oder gelassener sein? Diese Fragen entstehen durchaus.

Wir vergessen, dass die Vorstellung dass ein ewiges Liebesglück uns anhaltend selig macht, eine recht neue Erfindung ist. Noch vor hundert Jahren heiratete man den „Acker“ von nebenan oder die Beamtenpension. Diese Vernunftbeziehungen sind oft nicht unglücklicher als die Ehen die im 7. Himmel geschlossen werden. Das ist irritierend.

Die Ansicht, dass man nur gut genug sein muss um sein ewiges Glück zu verdienen, drückt auf die Seele. Denn alle wissen es: Wir sind alle nur Menschen und keineswegs perfekt. Und wir werden niemals so perfekt sein wie die Reichen und Schönen aus der Zauberwelt der Medien. Was für ein Elend!

Aber Verliebte stylen sich als Objekt ihrer Gefühle eifrig einen Idealmenschen zurecht, den es so gar nicht gibt. Diese „Liebe“ ist tatsächlich blind, blind für Tatsachen. Und dabei geht es mehr um den Gewinn von Punkten im eigenen Interesse, als um den anderen Menschen selbst. Der Zugewinn von gesellschaftlichem Ansehen durch gutaussehende, sportliche und erfolgreiche Menschen als Partner, ist erheblich. Der angegraute Chefarzt und das junge Model, das sind oft die Muster. Es kommt aber auch vor dass das etwas privater ausfällt: ein „starker“ Mann oder eine „süße“ Frau ziehen jeweils die Partner an, die das für sich selbst auch nötig haben. Verliebte Phantasien zielen, genau wie erotische Träume, immer auf den Ausgleich eigener Defizite. Ängste, gemischt mit kompensierenden Sehnsüchten sind Quälgeister die sich in einem solchen Milieu sehr wohl fühlen. Das ist nicht verwunderlich.

Wenn dieses vermeintliche Rezept für Glück oft genug kaputt gegangen ist, werden wir kleiner. Schließlich sind wir klein genug, dass wir einverstanden sind mit dem, was wir halt so kriegen. Wir haben kapituliert und begriffen, dass das wahre Glück nur für andere, tollere Menschen da ist. Resignation macht uns bitter, böseartig und nörgelig. Aber so ist das Leben halt, nicht wahr? In der Not frisst der Teufel eben Fliegen..... oder er resigniert schmallippig.

### **ABER EIN UNGEHOBENER SCHATZ ....**

an Erfahrungen und Wissen wartet auf uns, wenn wir bereit sind, zuzuhören. Er steckt in allen unseren schmerzlichen Erfahrungen und Verletzungen.

Wer bereit ist, nimmt bitte zur Kenntnis:

Liebe als Konsumgut ist oft unser Wunsch und genau das passiert dann auch. Aber so etwas verbraucht sich nun mal. Das ist bei allen Konsumgütern so. Also hören wir auf zu jammern und fangen an, daraus zu lernen.

Vertrauen, ohne eine Belastungsprobe war bestellt, einfach nur so. Das ist eine schöne Absicht und ein frommer Wunsch, aber halt nicht mehr. Vertrauen wächst aus guten Erfahrungen in Krisen und nur dort.

Liebe kann man weder kaufen noch ertrotzen. Man kann sie auch nicht durch Anpassung und „richtig machen“ bestechen. Liebe ist das was passiert, wenn jemand die Schönheit einer anderen Seele erkennen kann. Es ist kein Nehmen und Bekommen oder Haben, egal wie schön und toll du bist. Das wäre ein Geschäft, nicht Liebe. Liebe will geben und glücklich machen. Man muss selbst lieben, wenn man diese Erfahrung machen will. Das macht glücklich. Aber



Menschen wollen „Geschäfte“ machen und „haben“ und „bekommen“. Aber das ist keine Liebe

Du dachtest verliebt sein, sei Liebe. Weit gefehlt, denn das ist nur ein Hollywoodmovie indem sich Verliebte ahnungslos verlaufen. Schmetterlinge im Bauch halten selten länger als ein halbes Jahr. Das ist auch bei der schönsten Frau und dem tollsten Mann so. Da gibt es nicht die/ den „Richtige/n“, wo Verliebtheit dann ewig hält. Liebe kann anfangen, wenn die Verliebtheit zu Ende ist und beide weiter lernen wollen. Damit rechnet niemand. Aber genauso ist es. Das ist für junge Menschen schwer verständlich, aber Enttäuschungen lehren uns Besseres.

Viele glauben heftige Eifersucht und jemanden zu „brauchen“ wie die Luft zum atmen, sei ein eindeutiger Liebesbeweis. Weit gefehlt! Es ist nur die kränkliche Angst, selbst wenig wert zu sein. Das ist alles. Lernen wir daraus! (Siehe Anlage 5 zu Verliebtheit)

### **IST PSYCHOTHERAPIE EINE LÖSUNG FÜR VERLETZTE PAARE?**

Wenn eine professionelle Person einem Paar Hilfestellung gibt, sich entzweieende Illusionen, Lügen oder herzlose Gewohnheiten offen einzugestehen, dann ist das großartig. Es kommt auch vor, dass eine unpersönliche Unterstützung sinnvoll ist, damit ein verhaaktes Paar überhaupt lernt, wieder miteinander zu sprechen. Insofern kann eine Paartherapie Sinn machen. Es ist ein guter Schritt, doch oft keine Lösung. Ein anderer Mensch kann nichts stellvertretend für ein Paar lösen. Auch kein Psychotherapeut/in. Eine Inspiration und eine gute Beratung ist viel wert, doch ein Stellvertretermärchenhappyend gibt es allein dadurch, nicht. Nur was wir selbst gestalten, wird anwachsen.

Wenn es darum geht, Lösungsstrategien in der Paartherapie zu entwickeln, ist Vorsicht geboten. Das Menschenbild von Therapeut/innen spielt zusammen mit dem Menschenbild der gewählten Therapierichtung stark in die Beratung hinein. Es ist notwendig, zu überprüfen ob sich da Übereinstimmungen ergeben. Es sind nicht immer nur „Widerstände“ oder „alte Muster“, wenn sich bei Klienten Unmut regt oder Unverständnis breit macht. Anregungen dazu finden sich in der Anlage 2 zu Paartherapie.

### **DIE MUTTER IST SCHULD....**

Mütter sind sehr oft an „allem schuld“. Sie sind gerne, je nachdem,

- Fürsorglich, zuviel oder zuwenig
- Zugewandt, zuviel oder zuwenig
- Lustig, zuviel oder zuwenig
- Nachdenklich, zuviel oder zuwenig
- Offen, zuviel oder zuwenig
- Nett, zuviel oder zuwenig
- Verständnisvoll, zuviel oder zuwenig
- Gesprächig, zuviel oder zuwenig
- Klug, zuviel oder zuwenig
- Liebevoll, zuviel oder zuwenig

Usw.

Weshalb sind Kinder eigentlich der Maßstab der Dinge? Was berechtigt sie dazu ihre Mütter abzuurteilen? Könnten die Mütter das nicht ebenso mit ihren Kindern tun?

Verantwortung abzugeben und mit dem Finger auf die Mutter zu zeigen, ist viel einfacher, als sich der eigenen Verantwortung zu stellen.

Mütter sind Menschen. Menschen machen Fehler und irren sich, alle! Auch ihre Kinder irren sich und machen Fehler. Auch Mütter haben ihrerseits ihre Prägungen und sind in ihrer Zeit angesiedelt, genau wie die Kinder auch.

Wer über 20 Jahre alt ist, kann die Verantwortung und die Ursachen für das eigene Fehlverhalten oder Befinden, nicht mehr auf die Fehler der Mutter abschieben. Erwachsene sollten irgendwann darauf verzichten nach dem mütterlichen Schnuller zu greifen. Mütter können nicht stellvertretende für uns atmen. Warum sollten sie unser für unser Leben verantwortlich sein? Sie sind für ihr eigenes Leben verantwortlich, so wie ihre Kinder auch.

Erwachsene Menschen sind voll dafür verantwortlich, wie sie mit den kindlichen Erfahrungen umgehen. Wer das nicht tut, ist noch nicht erwachsen. Egal welches Lebensalter erreicht wurde. Es steht Erwachsenen gut an zu sagen:

„Bei meiner Mutter habe ich ungute Verhaltensweisen oder Gefühle gelernt. Nun will ich es besser lernen. Dafür bin ich nun allein verantwortlich.“

Das passt für Erwachsene. Mütter haben meist ihr Bestes gegeben, egal was ihre Kinder darüber denken. Sie sind für das verantwortlich was sie getan haben. Aber die erwachsenen Kinder sind dafür verantwortlich, was sie daraus

machen. Insofern sind Mütter am Elend ihrer erwachsenen Kinder niemals „schuld“. Sich an die eigene Nase zu fassen, hilft hier weiter.

Übrigens.... Was ist eigentlich mit den Vätern?

Und Varianten von „Mutter ist schuld“ sind.....

- Du bist schuld
- Die andern sind schuld

Auch das ist sehr bequem.

### **WAS SICH ZU LERNEN LOHNT.....**

Zufriedene Langzeitbeziehungen sind nicht „glücklich“ im Sinne von Werbetrailern, lachend und tanzend, laut und überdreht im Dauerurlaub. Liebe ist kein Tanz im 7. Himmel. Sie ist eher wie ein wärmender Mantel im Regen oder ein Schatten in der Hitze. Liebe ist das, was Dankbarkeit in uns wachsen lässt. Liebe will fürsorglich sein. Bei Kindern, alten Eltern, in Freundschaften oder auch bei Tieren. Wenn das nicht der Fall ist, ist es etwas anderes.

Sie ist ehrlich im Sinne von authentisch, sich selbst treu und respektvoll dem anderen gegenüber. Gewachsenes Vertrauen und ein gemeinsamer, offener Lernprozess, das macht diese besondere Lebenserfahrung aus. Das alles ist nur möglich, wenn beide bereit sind:

- Se gerade sein zu lassen und großzügig über kleine menschliche Macken des anderen wegzusehen.
- darauf zu verzichten, immer Recht zu bekommen. Andere dürfen ihre eigene Meinung haben und ich meine eigenen Sicht auch. Wir müssen nicht immer einer Meinung sein. Was für den einen eine 6 ist, sieht für andere wie eine 9 aus. Das nur als ein kleines Beispiel, dass beide Recht haben können, ohne sich einig sein zu müssen.
- Freude daran zu empfinden den/ die andere/n zu unterstützen
- In unser Inneres hineinsehen zu lassen.
- Das Innerste des Anderen erkennen zu wollen.
- Auf rechthaberische Kontrolle des Anderen zu verzichten
- Eigene Anteile an Konflikten zu erkennen und Verantwortung dafür zu übernehmen.
- das Wohlergehen des anderen, selbst zu genießen.
- großmütig erkannte Fehler des Anderen zu verzeihen.
- einsichtig um Verzeihung für eigene Fehler zu bitten.

- Aufrichtigkeit geben und auch Unangenehmes offen anhören und mitteilen.
- Dem anderen Raum geben, auch für unerwartete Seiten.
- Sich immer wieder Zeit für gemeinsam erlebte Höhepunkte zu nehmen, sei es körperlich oder spirituell oder sozial.
- selbst ein befriedigendes Leben für sich zu gestalten, auch ohne Paarbeziehung. So können Menschen andere in ihr eigenes, erfülltes Leben einladen. Sonst machen sie womöglich andere für die kostenfreie Lieferung eines solch guten Lebens, gallig verantwortlich.
- Eine Streitkultur zu entwickeln die ohne Beleidigungen und Schuldzuweisungen auskommt (Anlage Streitkultur).
- Familienlasten erkennen und wirklich hinter sich zu lassen.
- Die Beziehung in verschiedenen Lebensphasen immer wieder neu zu erfinden, nur so bleibt sie lebendig. Elternschaft, Alter, berufliche und gesundheitliche Krisen und Trauer verändern Menschen. Deshalb muss sich auch die Beziehung verändern.
- Viel zusammen lachen.
- Ruhig zuhören anstatt sich sofort zu verteidigen

Das sind sehr hochgesteckte Ziele und die Arbeit daran braucht mindestens ein ganzes Leben. Dass das einfach ist, hat niemand versprochen. Manchen wird das als unzumutbarer Berg erscheinen, der nur mit jahrelanger Therapie machbar scheint. Aber nach allen Irrtümern immer wieder auf diesen Kurs zurückzukehren, das ist ein Weg, der Schritt für Schritt hinführen kann zu einer lebenslangen, liebevollen Beziehung die auch im Alter noch erfüllend ist. Es braucht nur eine Entscheidung: „Ist es mir das wert?“ Eines ist klar, in jeder neuen, tolleren Beziehung wird sich das alte, unselige Muster sonst nur irgendwann wiederholen. Hindernisse sind, auch gesellschaftlicher Art, reichlich vorhanden. Arbeit oder Lifestyle passen sich nicht den Menschen an. Die Erwartung ist andersrum. Da wir alle Menschen mit unseren Begrenzungen sind und in begrenzenden Bedingungen leben, ist eine Beziehung die diese Kriterien erfüllt, die glückliche Frucht vieler Jahre. Nicht etwa die Voraussetzung für Glück. Weit entfernt von säuselnder Harmonie, einfach beständig diesen Kurs des Wachsens zu halten und immer wieder tragfähige Kompromisse zu finden, darum geht es. Ja, Liebe ist liebevolle Aufmerksamkeit und beständiger Einsatz. Das ist das Geheimnis von Paaren die viele Jahre ein gutes Leben miteinander teilen. Und das ist es allemal wert! Das große Glück

wartet ganz sicher nicht anderswo. Dieser Weg schenkt uns erfüllende Erfahrungen, die mit sämtlichen Milliarden der Welt nicht zu kaufen sind. Es ist ein lebenslanges Lernen und Wachsen, das uns schließlich zu dem macht, was wir eigentlich sind: Menschen! Tolerant, gnädig, liebevoll, fürsorglich und fröhlich gelassen. Solche Menschen sind ein Segen für die Welt, denn so behandeln Liebende alle Menschen, nicht nur ihr Herzblatt. Das ist ein erfüllender Lebensweg, nicht das Ziel eines gut organisierten sportlichen Wettkampfs. Diese Liebe ist sicher nicht blind. Sie öffnet uns vielmehr die Augen für die Schönheit und die Herausforderungen einer anderen lernenden Seele und auch für uns selbst.

Ein solcher Weg von Paaren ist aber nicht gerade häufig. Warum eigentlich nicht?

## **WIE WIR UNS INS ELEND REITEN...**

Das Elend von vielen Beziehungen hat eine einzige Wurzel mit zwei Strängen: Unwissenheit mit einem persönlichen und einem kollektiven Anteil! Die daraus wachsende Pflanze hat einen Ast mit seltsamen Früchten. Der Ast ist ein tiefes menschliches Grundbedürfnis das unwissende Menschen zu den Früchten treibt, die Suchtverhalten heißen. Diese Früchte sind vergiftet und zerstören schleichend unsere Ehrlichkeit, unsere Fröhlichkeit, unsere Selbstachtung und unsere Gefühl für den Wert von echten Beziehungen und unsere Gesundheit. Sucht ist ein Monster mit vielen Köpfen. Männer wie Frauen verlaufen sich unwissend in den Irrgärten von Sucht. Es kann die Sucht nach Anerkennung sein, nach Harmonie, nach beruhigenden oder aufputschenden Substanzen, nach Gewinn, Internet oder Handydauerntzung oder Macht. Auch Pornouser können suchthaft am Konsum von Clips hängen. Aus allem kann eine suchthafte Abhängigkeit entstehen, auch aus einem zunächst harmlosen Sicherheitsbedürfnis, einem „wichtig sein“ Plan, Perfektionismus oder einfach Ordnungsliebe. Selbst Leistungssport, Diät und Ernährung kann zu Sucht führen und zwanghafte Ausmaße annehmen.

Und? Was ist schon dabei? Manche Menschen haben einfach einen kleinen Vogel. Aber was so harmlos aussieht, ist es nicht. Sucht wird nach und nach ein so hoher Wert, dass alles andere der Sucht untergeordnet wird, Menschen, Beruf, Selbstachtung. Alles verblasst gegen die Sucht.

Was unterscheidet denn Sucht von einer harmlosen Vorliebe?

Das lässt sich an einem einfachen Beispiel gut erklären. Ordnungsliebe wäre es, wenn ich mich daran freue, dass die Kleidung in meinem Schrank farblich sortiert und gut aufgeräumt ist. Wenn einmal keine Zeit zum Sortieren ist, weil eine Freundin ein Fest feiert, dann ist das natürlich völlig in Ordnung. Kein Problem! Das Fest ist wichtiger. Eine Kontrollsucht ist es, wenn ich nicht zum Fest einer Freundin gehen kann, weil meine Kleidung noch nicht ordentlich durchsortiert ist. Da ist der Fetisch Ordnung und Kontrolle wichtiger als alles andere. Menschen die darauf angesprochen werden, fangen schnell an zu lügen und ihre Sucht zu rechtfertigen oder zu verstecken. Sucht frisst unser Leben langsam auf. Und das ist gefährlich, wie z.B. Magersucht zeigt.

Eine harmlose Vorliebe ist Freude an einer angenehmen Handlung die sein kann oder auch nicht. Eine Sucht ist ein Zwangsverhalten das wichtiger ist als alles andere. Es muss sein, egal was es kostet!

Wie kommt das?

Unwissend wie wir Menschen sind, geraten wir in die Mühlen des Alltagslebens. Wir möchten dies und müssen aber das oder leiden darunter, dass das Leben einfach nicht so läuft, wie wir uns das so vorgestellt haben. Konsumpropaganda füttert uns mit vielen Storys aus dem schreiend glücklichen Wolkenkuckucksheim der anderen, der glücklichen Menschen. Wir glauben alles. Wenn's dann nicht klappt, leiden wir. Das ist unangenehm. Sehr unangenehm! Wir vermissen irgendetwas schmerzlich: Zeit oder Ruhe, Geborgenheit oder Lebensfreude, Anerkennung oder menschliche Nähe. Da heran zukommen ist aber nicht so einfach. Dieser Mangelzustand ist sehr unangenehm. Und da machen wir eine angenehme Erfahrung die das unangenehme Gefühl irgendwie für einen Moment verjagt. Das kann alles sein: eine Schönheitsoperation, fressen oder hungern, Videospiele oder Alkohol, Seitensprünge oder Spielautomaten oder jemanden zusammenbrüllen, Marathonarbeiten oder Marathonsport, Liebesromane lesen oder masturbieren, recht haben oder schlank sein, Sicherheitswahn oder Heilewelt spielen. Die Liste der Möglichkeiten für schnelle Kicks, ist sehr lang. Alle diese Methoden bedeuten aber, dass ich mich für einen kurzen Moment, mitten im Elend, etwas angenehmer fühle. Ich spüre für einen Moment meinen Mangel nicht mehr. Nein, mein Problem hat sich nicht verändert, geschweige denn gelöst. Aber für einen Moment ist mir einfach besser, weil mich Glückshormone durchfluten. Das lässt zwar schnell nach, aber es ist ja möglich alles zu wiederholen. So entsteht das zwanghafte Suchtbedürfnis, ganz langsam nach und nach. Es frisst sich ins Leben hinein und wird immer wichtiger.

Wichtiger als Selbstachtung, als Rücksicht, als Freundschaft oder Zuverlässigkeit. Spieler riskieren das Familienvermögen, Pornouser ihre Beziehungen, Magersüchtige die Gesundheit, Alkoholiker die Arbeitsstelle usw. Sucht macht nicht glücklich, sie macht stumpf. Es ist eine Flucht aus dem Leben hinaus, in eine Welt voller flüchtigem Faschingsglitter hinein. Der Preis ist hoch. Wir rennen unserem Suchtvergnügen hinterher und lassen dafür alle Werte liegen. Menschen werden langsam zu hohlen Zombies die nur noch an einem einzigen Bedürfnis, zappelnd hängen. Neue Verdrahtungen im Hirn legen für diese Strukturen schnell neuronale Trampelpfade an. Und alles nur, weil wir unwissende Menschen sind, die unter Schwierigkeiten des Lebens litten und das Pech hatten, Konsumlügen über Mangelzustände aufzusitzen.

Die Zombiisierung von Menschen deren Sucht auf dem Mist einer gesellschaftlichen Konsumreligion gewachsen ist, führt dazu, dass sie nicht mehr in der Lage sind, sich auf andere Menschen einzulassen. Liebevolle Beziehungen werden immer unmöglicher, wenn Pornosucht, Harmoniesucht, Sicherheitswahn, Freiheitswahn oder substanzuelle Drogen am Steuer sind. Da sind co-abhängige Mitspieler eher erwünscht. Dieser Prozess ist schleichend, aber deutlich. Das ist der gesellschaftliche Anteil des Problems.

Süchtige sind selten einsichtig. Abstreiten, verharmlosen und rechtfertigen ist häufig. Da muss alles herhalten um eine Sucht zu leugnen oder zu begründen. Betroffene empfinden sich selbst oft als hilflose Opfer ihrer Sucht.

Es ist das Wesen der Sucht, dass rationale Einsichten nicht reichen um sich davon zu lösen.

Was hilft?

Einsicht, Verzicht auf Begründungen und Rechtfertigungen, Eigenverantwortung übernehmen, Disziplin, Abstinenz und Hingabe. Die Bereitschaft etwas Unangenehmes anzunehmen und auszuhalten. Die Anlage 3 zu Wege aus der Sucht, kann dazu inspirieren.

Dieser Weg ist keine schnelle Nummer. Es erfordert Menschen die Willens sind, einen aufrechten Gang zu wählen und zu leben. Dies wird nur dann der Fall sein, wenn der eigene, innere Leidensdruck groß genug ist. Viele trockene Alkoholiker und Nichtraucher legen Zeugnis ab, dass es möglich ist, von einer Sucht los zu kommen. Menschen sind verantwortlich für ihre Süchte. Eine Sucht kommt nicht ungebeten daher geflogen, wie eine Grippe. Sie hat einen

Nährboden auf dem sie anwächst. Die Bedingungen für eine Entwöhnung sind bekannt.

Da eine tragfähige, liebevolle Beziehung mit abhängigen Menschen nicht funktioniert, stehen dann die Chancen für Liebende nicht gerade günstig. Wer seine Sucht pflegt, ist selten klar genug um an sich selbst verantwortlich zu arbeiten. Das ist gegenwärtig jedoch ein verbreitetes Muster. Sucht ist ein machtvoller Beziehungskiller.

Zum Aspekt der Suchtverirrung in Beziehungen, kommt noch etwas Anderes erschwerend hinzu, was man den „Rucksackeffekt“ nennen könnte. Der übliche Weg ins Elend hat noch weitere Aspekte.

Es geht darum, dass wir alle ein unsichtbares Gepäck mit uns herumtragen, das wir allzu gern wortlos dem geliebten Menschen übergeben würden damit, es dort ganz selbstverständlich gelöst und versorgt wird. In diesem Gepäck befinden sich Verletzungen und geheime Hoffnungen, Vorlieben und Abneigungen die wir selbst kaum klar erkennen. Sie entstammen meist unserer Familiengeschichte. Alles was wir z.B. an unserer Mutter gern mochten, suchen wir wieder in anderen Frauen und alles was wir an ihr gehasst haben, hassen Männer auch an anderen Frauen, gnadenlos und heftig. Bei Vätern ist es entsprechend. Diese Bedürfnisse sind meist nicht im Alltagsbewusstsein präsent, sondern unsichtbar. Wir erhoffen uns stillschweigend von unseren verborgenen Wunden in einer Liebe erlöst zu werden. So kann es passieren, dass eine selbstbewusste junge Frau ein vernachlässigtes Mädchen im Gepäck hat, die von einem Mann erlöst werden möchte der nun grade ihre besser sichtbare, persönliche Stärke bewundert und alles andere gar nicht sieht. Oder ein sensibler, ruhiger junger Mann ist im Inneren ein zorniger kleiner Junge. Er möchte endlich mal den Ton angeben. Aber die Frau die sich in ihn verliebt hat, schätzt seine bedachte, gelassene Art sehr. Alles andere bemerkt sie nicht. Das Drama ist programmiert.

Dieses unsichtbare Gepäck laden wir unwissentlich auf die Schultern unseres Partners/ Partnerin ab. Es ist eine verborgene Gemengelage aus Verletzungen und Hoffnungen, kindlicher Wut und bitteren Vorwürfen.

So werden beide aus allen Wolken fallen, wenn sich das Verborgene irgendwann doch in unkalkulierbaren, gänzlich unerwarteten Streits zeigt. Und die, die die Erwartung hatten, geliebt, gesehen und verstanden zu werden, sind bitter enttäuscht über das ablehnende Unverständnis und die kalte



Fühllosigkeit die plötzlich, wie aus dem Nichts erscheint. Bittere Vorwürfe und Anklagen sind die Folge.

In dieser sehr persönlichen Dimension liegen auch die Gründe weswegen es öfter vorkommt, dass wir uns immer dieselben „Typen“ aussuchen die mit denselben Mängeln behaftet sind, egal welche Haarfarbe sie haben. Unser „Beuteschema“ enthält eben leider auch immer wieder ähnliche, verborgene Schwächen, die wir angestrengt übersehen wollen. Das ist unser Anteil an dem scheinbar unerklärlichen Drama indem sich jeder als unschuldig Opfer sehen möchte. Wir wählen ein bekanntes Unglück eher, als ein unbekanntes Experiment.

Niemals haben Menschen in jungen Jahren gelernt, was nötig wäre, um eine stabile Beziehung zwischen unwissenden und schwachen Menschen möglich zu machen. Ist es ein Wunder, dass so wenig Beziehungen existieren die als Vorbild gelten könnten?

## **Das große Missverständnis....**

Viele Männer versuchen durch Sex Entspannung und Nähe intensiv zu erleben. Für viele Frauen sind Entspannung und Nähe aber Voraussetzungen für Sex. Das knirscht und führt zu Ärger. Es täte vielen Männern gut anzunehmen, dass man mit wortlosem Gerammel höchstens Erschlaffung, Müdigkeit und Austausch von Körpersäften erzeugen kann. Liebevoller Nähe und erfüllende Entspannung brauchen ein offenes Herz. Ist das nicht der Fall, dann müssen Frauen sich oft selbst eine Showeinlage erfinden um wenigstens mitzuspielen. Will das der Mann? Er ist dann ganz bei sich und sie auch, aber es gibt dann nichts Gemeinsames? Frauen spüren das und tun sich schwer damit. Zurecht!

Wir müssen reden. Über uns selbst und über uns beide, nicht über irgendwas. Nicht nur über Familie, Politik, Wetter, Haushaltsmanagement oder Freunde, wie das so oft der Fall ist. Über alles wird geredet, nur nicht über unser Innerstes. Das ist eine echte Intimhemmung und erzeugt Gefühlsstau. Wir müssen uns selbst für das Gegenüber sichtbar und erkennbar machen und zwar ständig, nicht nur alle 6 Wochen. Das ist Intimität. Das Ziel ist, uns zu bewundern, zu loben, zu begehren und uns zuzuhören. Wer sich anerkannt und gesehen fühlt, ist einer erotischen Werbung gegenüber offen. Das lässt auch nach Jahren nicht nach. Werbung ist mehr als ein Blumenstrauß von der Tanke.

Was spricht gegen das reine Spaßprinzip einer Lebensabschnittspartnerschaft?

Selbstredend muss niemand eine Langzeitbeziehung führen. Es ist immer möglich zu gehen, wenn es mühsam wird. Aber wenn Kinder Teil der Beziehung sind für die wir Verantwortung übernommen haben indem wir eine Vertrauensbeziehung zu ihnen aufgebaut haben, sind dem Lustprinzip Grenzen schon gewisse Grenzen gesetzt. Kinder leiden unter zerbrochenen Beziehungen noch mehr als Erwachsene. Wir bürden ihnen ein schweres Erbe auf. Daraus erwächst die Verantwortung, die Beziehung möglichst auf gute Beine zu stellen, auch in Krisen alles zu geben, was hilfreich ist, um den Faden gemeinsam zu halten. Von der Aufgabe, die übernommene Verantwortung gegenüber Kindern zu tragen, kann sich niemand trennen oder scheiden lassen. Dieses Einlassen nützt nicht nur Kindern. Auch Erwachsene lernen so, reifere und zufriedener Menschen zu werden.

Wer unverbindliche Kontakte sucht, verzichtet damit auf eine Entwicklung hin zu Intimität und Tiefe. Und im Falle eines Falles, ist dann auch niemand da auf den ich mich verlassen kann. Dann fühle ich mich zurecht verlassen. Das ist der Preis. Wenn Sex von Intimität getrennt ist, bleibt die Erfahrung auch auf der körperlich sinnlichen Ebene hängen. Das muß nicht schlecht sein, aber es ist nicht das was möglich wäre wenn die Seele sich öffnet.

Gibt es auch Grenzen?

Eine Beziehung ist dann an einem unausweichlichen Ende angekommen, wenn sich einer von beiden jedem gemeinsamen Lernprozess anhaltend verweigert. Andauernde Aggressivität, Streit, Vorwürfe oder demonstrative Gleichgültigkeit gegenüber der anderen Person sind auch ein schwerwiegender Trennungsgrund, ebenso wie körperliche Attacken oder machtbesessene Forderungen ohne jede Einsicht. Alles was andauernd und unbelehrbar gegen die Selbstachtung anderer verstößt, ist ein sinnvoller Trennungsgrund. Dann kann es selbst für Kinder erleichternd sein, wenn eine solche Atmosphäre in einer Trennung aufgelöst wird.

Diese Themen sind die eine Seite der Medaille. Es gibt in Beziehungen noch eine andere Seite. Es ist die andere Seite derselben Medaille. Es geht um Sexualität. „Sex, das ist die natürlichste Sache der Welt, so wie essen und trinken!“ wird oft gesagt. Und da fängt es schon an. Viele Fragen dazu tauchen auf. Eine davon ist:

## WAS IST AN ESSEN UND TRINKEN HEUTE NOCH NATÜRLICH?

- Magersucht, Fettsucht, Fastfood, haute cuisine mit winzigen Häppchen, vegan, Grillspaß, Diäten, Astronautennahrung, Eiweißriegel, Süßigkeiten ohne Ende, Alkohol, Zuckerfruchtsäfte, Kalorienzählen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Genfood, essen to go, Pestizide und Insektizide in Lebensmitteln, verborgene schädliche Fette, Fertignahrung, Konservierungsstoffe usw. usw. Das ist unser Alltag. Daran ist nichts mehr „natürlich“ bis auf die blanke Notwendigkeit, uns überhaupt mit Nahrung am Leben halten zu müssen.
- Essen muss grundsätzlich sein, wenn wir leben wollen. Und Sex? Lust auf Sex ist ein Bedürfnis, das wohl alle erwachsene Menschen kennen. Aber lebensnotwendig? Nein, eher nicht. Kinder und viele Alte haben kaum ein genitales Sexualleben mit einem Partner. Und sie leben, egal ob ihre Bedürfnisse befriedigt werden oder nicht. Nonnen, Kranke oder Trauernde ebenfalls. Sex ist also eindeutig ein „kann“ Ding, kein „muss“ Ding. Und das gilt tatsächlich auch für Männer, oder sogar junge Männer. Niemand muss eine Frau vergewaltigen, nur weil er grad keine Nutte findet. Das behauptet die gängige Erklärung für Prostitution - rotzfrech. Und keiner muss eine Frau sofort vergewaltigen, nur weil sie ihr Haar nicht mit einem Kopftuch bedeckt hat. So wie man auch kein Kind umbringen muss, nur weil es heult. Wenige Menschen wären bereit z.B. eine Bank zu überfallen, weil sie sehr dringend Geld brauchen. All das sind nur billige Rechtfertigungen für Verbrechen die schwache, gierige Menschen ohne jede Selbstachtung, begehen. Sex muss niemals sein, seien die Bedürfnisse auch noch so stark. Jeder Trieb kann beherrscht werden.
- Pornos werden als häufige Sexualität dargestellt. Porno ist „normal“. Damit ist ein Niveau als normal eingestuft, das beim Essen bedeuten würde, im Park ein Kaninchen zu fangen, den Kopf abzureißen und in das blutige rohe Fleisch zu beißen. Essen wäre das auch. Ist das aber „natürlich“? Ja, so natürlich wie auch pornos „natürlich“ sind ist das auch.

Fakt ist: Essen und trinken ist heute nicht „natürlich“, obwohl es sein muss. Auch Sex muss nicht sein, sondern kann sein. Und Sex ist heute tatsächlich genauso natürlich wie essen und trinken, nämlich gar nicht.

Woran zeigt sich, dass Sex nicht natürlich ist?

Sex hat eine biologische und eine kulturelle Seite, die innerhalb von Beziehungen zusammen wirken. Die biologische Seite wird von der kulturellen Seite gelenkt und gedeutet. Das gestaltet unsere Art Sex zu erleben oder erleben zu wollen.

Da gibt es Sexualhormone die unseren Körper mit deutlichen Sexualorganen ausstatten: Brüste, Behaarung, Wachstum des Penis, Körperschweiß und unseren Körper männlich oder weiblich formen. Bei Frauen setzt die Menstruation ein. Das Interesse an Sex steigt an. Soweit die Natur, die damit die Fruchtbarkeit der Art fördern möchte. Aber wie wir all das erleben und für uns interpretieren, hängt von der Kultur ab, in der wir leben. Diese Kultur ist im Wandel begriffen. Und Kultur ist eben nicht Natur. Das Erleben von Sexualität unterscheidet sich enorm in verschiedenen Kulturkreisen der Erde. Zu verschiedenen Zeiten, in verschiedenen sozialen Schichten und Altersgruppen ist eine extrem unterschiedliches Verhältnis zu Sexualität zu beobachten. Nichts daran ist naturgegeben. Ein paar Beispiele dafür sind:

- Das Recht auf die erste Nacht, das ein Adliger früher mit der Magd hatte, bevor sie heiratete.
- Die Lust am Schmerz und an der Unterordnung beim Sex.
- Die Lust andere zu verletzen und zu dominieren beim Sex.
- Viagra als Verkaufsschlager.
- Enthaltensamkeit als religiöse Erhöhung.
- Sexpuppen.
- In Indien ist nur Sex in der regulären Ehe wirklich Sex. In der Ehe gibt es keine Vergewaltigung. Vergewaltigung ist deshalb gar nie möglich.
- Vergewaltigung.
- Frauenfleisch das man mieten kann: Prostitution.
- Frauenfleisch das man beliebig nutzen kann: Porno.
- Fetischismus.
- Lust an schmutzigem, anonymen Sex.
- Verheimlichte Seitensprünge.
- Swingerclubs.

- Religiöse Rituale aller großer Religionen, die meist weibliche Sexualität nieder machen
- Klitorisbeschneidungen.
- Sex ohne jede Verantwortung als Hippieideal.
- Lustlosigkeit vieler älterer Frauen die phantasielosen Sex ablehnen.
- Gleitgel und Sexspielzeug.
- Sex als Belohnung.
- Sexentzug als Bestrafung.
- Bevorzugung von großen oder kleinen Brüsten oder Hintern je nach der jeweiligen, wechselnden Mode.
- Genitalrasur als „must have“, die Körper wie Kinderkörper aussehen lassen.
- Anal bleaching ( kosmetisches Bleichen der natürlichen Analfärbung ).
- Analsex .
- Geile Rollenspiele: Krankenschwester, Schulmädchen, Nonne, Handwerker, Polizist.... etc.
- Die Last alleinerziehend zu sein.
- Angst der Frauen nachts im Dunklen draußen.
- Schmutzige Worte für Sexualorgane die auch Beleidigungen sind.
- Zeitungsberichte über Sexualmorde aus Lust.
- Sexuelle Gewalt an Kindern.
- Operationen an Brüsten und Genitalien
- Usw. usw. usw.....

All das hat wirklich gar nichts mit „Natur“ zu tun und all das ist in unserem Alltag dennoch vorhanden und prägt unser Verhältnis zu Sexualität von Kindheit an. Sexualität wird zum größten Teil kulturell geprägt. Zur allgemeinen kulturellen Prägung kommen dann auch sehr persönliche frühe Erlebnisse dazu. Das ist eine gute und eine schlechte Nachricht zugleich. Schlecht insofern, als solche Prägungen sehr tief sitzen, sogar als „Natur“ bezeichnet werden. Gut insofern, weil was von Menschen gestaltet wurde, auch von Menschen verändert werden kann. Von „einfach“ hat jedoch keiner gesprochen.

Warum muss denn beim Sex alles verändert werden? Kann nicht jeder nach seiner Facon selig werden?

Tatsache ist, dass Sexualität die Menschen zwar zusammen bringt, ihnen aber kurz danach heftige Probleme in ihren Beziehungen machen kann und sie in einen offenen oder latenten, leidvollen Kamp fzustand versetzt.

Unser heutiger Lifestyle beinhaltet ein aufregendes Sexualleben zwingend. Wir haben scheinbar ein gutes Recht auf atemberaubende Orgasmen. Tritt das trotz Beziehungen nicht ein, hängt der Haussegen schief. Wir sind dann „oversexed and underfucked“ was ein Drama zu sein scheint. Sexuelle Probleme machen uns in Beziehungen gewaltig zu schaffen. Hier eine kleine Auswahl:

- Sie will nicht so wie er will, oder umgekehrt
- Sie oder er ist scharf auf wen anders
- Beide haben keine Lust
- Er findet Pornos besser als sie
- Sie will alles kontrollieren
- Sie stellt komplizierte Ansprüche
- Er ist zu müde
- Sie hat ihre Regel
- Er hat keine Erektion
- Sie hat keinen Orgasmus
- Das Kind nervt ständig
- Sie ist zu dick
- Sex klappt aber der Rest leider nicht
- Ihre Titten sind zu groß/klein/hängend/spitz/oder oder oder .....
- Er schnarcht sofort danach
- Sie haben nie Zeit für mehr als einen Quicki

Und wenn's längere Zeit nicht mehr klappt, dann läutet schnell mal das Totenglöckchen für die Gemeinsamkeit. Insofern ist das sexuelle Wohl und Wehe substantiell für Beziehungen.

Was passiert in Beziehungen kaum, wenn längere Zeit „tote Hose“ herrscht?  
Und was passiert oft?

Oft passiert dann:

- Er liebt mich nicht mehr, bin ich zu fett?
- Sie ist so ungeil geworden in ihrem kindischen Bärchen Schlafanzug
- Alleinsein wäre vielleicht doch besser
- Seine Socken stinken und er bohrt in der Nase
- Findet sie den Affen bei der Arbeit womöglich geiler als mich?
- Ganz schön langweilig geworden, so zu zweit
- Bin ich ein Versager?

- Bin ich unweiblich?
- Was mach ich bloß falsch?
- Ich suche mir ein nettes kleines, unverbindliches Abenteuer
- Ich bin sauer, so hab ich mir das nicht vorgestellt

Unausgesprochene Unzufriedenheit, heimliche Schuldzuweisungen und Selbstzweifel führen langsam aber sicher in eine Art von „innerer Trennung“, auch wenn die Fassade noch steht. Kennzeichnend dafür ist, dass es immer stiller wird. Hier wird nicht gestritten, nur noch ein klein wenig genörgelt. Hier herrscht im Wesentlichen Friedhofsruhe. Das kann man auch leicht mit sehr viel Arbeit zudecken. Die Kinder, Der Haushalt, die Firma, die Arbeit, das Haus renovieren oder Sport. Und das ist auch der Hintergrund beim sogenannten Fremdgehen. Ein kleiner, prickelnder „side – kick“, wenn man die schmutzigen Socken und den Mundgeruch des Partners genau wie die Ausreden schon kennt, sucht nur den Reiz des Neuen, nicht einen anderen Menschen. Diese Trennung von Mensch und Kick zeigt ein entseeltes Warenverhältnis zu Sex an.

Sehr selten passiert:

- Ich sage das, was ich denke und befürchte, ganz offen
- Ich sage direkt, was mir nicht gefällt
- Ich benenne mögliche eigene Anteile und mache Lösungsvorschläge, ohne mein Gegenüber mit Vorwürfen zuzuknallen

Das ist ein Verhalten das an dem ganzen Menschen interessiert ist, nicht nur an einer tollen Performance die er oder sie, grad einfach nicht liefert, auf die ich aber meine, ein “Recht“ zu haben.

Ein Paar das sich jetzt wirklich auf offene Worte einlässt und Tacheles reden kann, begibt sich auf eine spannende Entdeckungsreise. Ein Mensch könnte in seiner Wahrhaftigkeit, seiner Stärke, seiner Schwäche und seiner Wandelbarkeit entdeckt werden. Das ist kein sanftes Dahingleiten auf einer Gondel. Das kann durchaus zu Streit und Verletzungen führen. Es ist eine Gratwanderung, denn „Streit“ ist nicht gleich „Streit“. Inspirationen zu einer guten Streitkultur im ANHANG 2.

Angenommen ein Paar ist diesen Weg bis hierher zusammen gegangen, welche Probleme könnten denn da plötzlich auf dem Tisch liegen?

## **WELCHE SEXUELLEN PROBLEME SIND HÄUFIG UND WAS IST DA LOS?**

Ein verharmlostes Thema häufiger Sexualstörungen ist heute der Konsum von Porno Clips, die meist bei Männern heute gang und gäbe sind. Welche Störungen dadurch auftreten können, ist ein absolutes Tabu. Es gibt kein gesellschaftliches Bewusstsein über damit verbundene Probleme. Auch bei Psychotherapeut/innen herrscht oft Unwissenheit über die Dimensionen. Porno gilt unter den heutigen Bedingungen der liberalen Sexualmoral als akzeptable Selbstbestimmung, vielleicht etwas schmuddelig. Aber auch das hat ja angeblich so seinen Reiz. Wir sind ja heute alle so tolerant.

Ein paar Fakten zu Pornos:

- 1/3 aller Impulse die durch das WWW gehen, sind Pornos. Weltweit! Es müssen sehr, sehr viele Männer sein, die das nutzen. Keiner gibt es zu, obwohl es angeblich so „harmlos“ ist.
- Konsumenten sind zu 90 % Männer jeden Alters und jeder Schicht. Die Sichtweise der Filme ist eindeutig auf ein männliches Publikum zugeschnitten.
- Der dargestellte Sex ist phantasielos, maschinell, verlogen und gewalttätig. Die Damen stöhnen erkennbar mechanisch und schielen gleichzeitig zum Filmteam, um sich zurück zu versichern. Die Operationsnähte der fußballgroßen Brüste sind oft gut zu sehen. Penisse die mit Attrappen auf Pferdegröße gepimpt werden, werden, oft ohne Gleitmittel, brutal in die Innereien einer Frau gerammt. Ihr vorgebliches Lustgeschrei ist möglicherweise eher Schmerzgeschrei. Das sagen Aussteigerinnen. Das ist nur mit reichlich Drogen zu ertragen. Fast alle Pornostars sind definitiv drogenabhängig. Auch das bestätigen Aussteigerinnen. Das erklärt, weshalb sie bei sowas freiwillig mitmachen. Sie brauchen das schnelle Geld für Drogen. Die Suizidrate der Frauen ist hoch. Porno ist Gewalt. Porno ist Prostitution. User leugnen das oft.
- Zärtlichkeit oder Küsse sind kein Teil einer modernen Porn-Kultur, wohl aber dreckigste Beschimpfungen und Entwürdigungen der Frau. Das ist eben geil für Männer.
- Analsex und „blasen“ ist erst durch Pornos richtig modern und hip geworden. Das wurde zu einer neuen Mode, die Männer zunehmend toll finden und Frauen werden nicht gefragt und sind bei diesem Thema sowieso eher stumm. Sie wollen ja nicht ungeil sein.

Frauen die sich deutlich kritisch zu Pornos äußern, werden von Männern oft aggressiv mundtot gemacht:



- Geh nach Hause Oma!
- Halt die Klappe, das geht dich nichts an!
- Hässliche Emanze!
- Frigide Betschwester!
- Lass Dich doch mal anständig durchficken!
- Was ich allein mache, geht dich einen Scheiß an.

Intellektuell verbrämt heißt das:

- Vielleicht bist du nicht zeitgemäß auf dem Laufenden!
- Meine Phantasien gehören mir!
- Ich lasse mir nicht moralisch in mein Sexualleben reinreden.
- Du verstehst nichts von Männern
- Kümmere Dich bitte um deine eigenen Probleme

Es gibt auch zahlreiche Rechtfertigungen:

- Aber ich liebe doch nur dich! Das ist doch nur Sex mit Damen die ich gar nicht kenne und auch blöd finde. Sie sehen nur gut aus und sind geil. Alles ist rein körperlich.
- Das ist doch gar nicht real.
- Ich hol mir doch nur Appetit. Gegessen wird zuhause.
- Ist doch ein harmloser Spaß. Du bist doch nicht verklemmt, oder?
- Du willst ja nicht mit mir schlafen. Ich kanns aber auch nicht durch die Rippen schwitzen.
- Ich habe doch nur deshalb ein gestörtes Sexualleben, weil meine Mutter mich wahlweise entweder „nicht genug“ oder „viel zu sehr“ geliebt hat.
- Alle Männer machen das, was willst du?

Natürlich gibt es auch einen kleinen Teil von Frauen, die auch gern Pornos schauen. Aber eine Frau identifiziert sich mit der Frau im Clip, so wie der Mann sich mit dem Mann mit dem künstlichen Pferdepenis identifiziert. Mann und Frau schauen also nicht wirklich denselben Clip an. Frauen schauen pornos oft um sich zu informieren was Männer geil finden. Allerdings sind diese Clips von Männern für Männer gedreht. Frauen sind nur Mietfleisch, das gedemütigt und gequält werden kann, wie es passt. Sie sind angeblich „Darstellerinnen“ und werden ja bezahlt und kommen „freiwillig“ zum Dreh. Das rechtfertigt vorgeblich alles. Damit könnte man grundsätzlich auch Leibeigenschaft und einen Mindestlohn von 2,50 € rechtfertigen. Da gibt es auch genug arme Schweine, die das noch mitmachen würden. Wäre es dann also in Ordnung? Wer erkennbar Drogensüchtige so hemmungslos ausnutzt, ist ein

verkommener Mensch. Und wer das zum Spaß nutzt, hat auch eine verkommene Seite in sich. Die gesellschaftliche Akzeptanz ändert nichts an dieser Tatsache. In den USA gibt es z.B. auch Gebiete in denen ist Todesstrafe Gesetz. Und? Ist es dadurch in Ordnung so wie es die Todesstrafe für Ehebrecherinnen ( nur für Frauen) in anderen Ländern gibt? Sind wir nicht alle für unsere Sichtweisen selbst verantwortlich? Brauchen wir nicht auch eine geltende persönliche Ethik, die sich nicht nur am gesellschaftlichen mainstream orientiert? Bleiben wir nicht auch für das verantwortlich, was wir von anderen übernehmen? Sollten wir also wirklich „Scheiße“ fressen, weil Abermilliarden von Fliegen nicht irren können?

Männer und die paar Frauen die User sind, sehen nicht hin. Sie wollen nicht hinsehen. Frauen die eine solche, frauenverachtende, Darbietung sexuell anregend finden, sollten sich im klaren darüber sein, dass sie damit in jedem Fall masochistische Züge ausleben. Bei Männern ist es eher Sadismus. Beides, Sadismus wie Masochismus, ist keine Frage von erlaubt oder verboten. Aber es gibt dabei eine absolute Regel: Alles geht nur, wenn alle erwachsenen beteiligten Menschen zustimmen und nur solange sie gültig zustimmen. Wie aber kann eine drogensüchtige, traumatisierte Frau eine gültige Zustimmung dazu geben, sich Gewalt gegen Geld auszusetzen? Diese Frauen sind nicht zurechnungsfähig. Aber alles, was keine klare, zurechnungsfähige Zustimmung hat, ist Gewalt, weil es weh tut und verletzt. Dass tun diese Praktiken allemal. Gynäkologen könnten erschütternde Dinge darüber berichten.

Es ist menschlich verständlich, dass weder Pornodamen noch die Pornouser zugeben möchten, dass es bei Porno eindeutig um Prostitution geht. Es ist angeblich alles nur virtuell und es sind nur Filmdrehs usw. Nun es geht aber unstreitig um sexuelle Handlungen gegen Geld und ohne Geld würden dieses Geschäft mit der Geilheit nicht stattfinden. Das nennt man Prostitution. So einfach ist das. Ja und diese Sexualität findet bei porn usern, definitiv „außer Haus“ statt. Das sind Seitensprünge und die Lust daran ist nicht virtuell.

Sehr viele Frauen wollen nicht glauben dass es „Ihre“ Männer auch tun. Aber das ist naiv. Fast alle Männer nutzen pornos. Das hat Folgen für die Beziehung, immer!

Nicht wenige Männer wollen tatsächlich glauben, dass diese Pornofrauen tatsächlich „notgeil“ seien. Nun ja, was ich denk und tu, das traue ich andern zu.

**Was passiert, wenn Menschen sich an Gewalt sexuell erfreuen?**

**Was passiert, wenn Sex völlig von Zuneigung abgespalten, völlig anonym und mechanisch genossen wird?**

**Was passiert, wenn Männer sich daran gewöhnen, weibliches Mietfleisch zu genießen?**

**Was passiert, wenn User nicht merken, dass ihr Spaß andere verletzt?**

Auf lange Sicht gesehen, bahnt sich im Hirn der User eine Autobahn für Dopaminschüsse. Das sind situationsabhängige Glückshormone. Die Steuererklärung drückt, die Prüfung nervt, der Müll muss runter, ich bin müde, ich habe einen Kater oder ich habe Schulden und muss zu viel zu arbeiten, ich bin allein.... All das kann blitzschnell aufgelöst werden: Ein wenig geiles Wixen mit einem Clip und dann ist mir besser, entspannter! Ahhhhh! Gut, es hält nicht lang, aber dann kann das ja nochmal gemacht werden. Nochmal und nochmal und nochmal! Und so entwickelt sich nach und nach ein suchthaftes Verhalten, das ständige Bedürfnis nach dem erleichternden Kick. Daraus entsteht ein Zwang, eine Sucht.

Pornos prägen Vorlieben. In den letzten Jahren wurde z.B. analsex dadurch überhaupt erst modern. Der Tabubruch war ein toller Kick. Heute denken schon Jugendliche, dass der ganz normale Sex, anal sei. Pornos sorgen dafür, dass Brüste aus der Mode kommen und dafür Hintern von Frauen „geil“ sind. Das funktioniert wie bei Modifarben. Pornos bewirken, dass Männer Frauen in zwei Kategorien teilen: geile Nutten und cleane Schwestern, Mütter, Freundinnen. Jedes sexuelle Begehren einer „guten“ Frau, rückt sie dann automatisch in Richtung Nutte. Nach und nach läuft im Hinterkopfe eines Mannes bei allen Frauen der abschätzende Pornofilm mit und jeder Respekt geht langsam verloren. Er wird unfreundlich, dominant und distanziert allen gegenüber.

**Was ist eine Sucht und wo ist das Problem, wenn es kein Heroin ist?**

Sucht ist eine illusionäre Pseudo - Flucht vor Problemen, mit Hilfe von Kick - Substanzen. Für die Entscheidung diesem Impuls zu folgen, bleiben alle Süchtigen selbst verantwortlich. Egal was Menschen wiederfährt, wir können ganz verschieden darauf reagieren. Das ist niemals das Werk dunkler Mächte.

Diese Substanz kann Heroin, Alkohol oder eine Psychopille usw. sein, kann aber auch das körpereigene Dopamin sein. Ob dieser Kick durch Glücksspiele,

Pornos, Schokolade oder Macht ausgelöst wird, ist zunächst egal. Für einen kleinen Moment ist das Problem dann unwichtig geworden. Das hält leider nicht an und muss deshalb immer wieder, in zunehmend stärkerer Dosis, wiederholt werden. Das ist dann eine ausgewachsene Sucht.

Pornosucht ist leichter zu verheimlichen, als Heroinsucht oder Essucht. Das ist ein Vorteil, denn die Sucht muss verzweifelt verheimlicht werden. Das persönliche Ansehen in Gesellschaft und Familie hängt daran. Denn was unter Jugendlichen noch als „lustig und interessant“ gilt, was unter Sportskumpels noch als verwegener Männerspaß durchgeht, ist bei Familienvätern, treusorgenden Ehemännern oder Verliebten, die womöglich noch eine angesehene Position bekleiden, ein Vertrauensbruch und sozial völlig unannehmbar. Porno gilt in besseren Kreisen als „versautes Unterschichtsphänomen“. Das ist falsch.

Wie kommt es, dass Frauen das Nutzen von Pornos als Angriff auf sich empfinden? Männer verstehen das oft nicht.

Frauen spüren, dass Männer mit Pornos eine Sexualität genießen, die völlig mechanisch, lieblos und anonym herabwürdigend für Frauen ist. „Ficken“, das Wort ist eine bekannte Beleidigung „fick dich“. „Fotze“ ebenfalls. Das ist aber der Jargon, der zu vielen Pornos gehört. Es gibt nur sehr wenige masochistisch geprägte Frauen, die von so einer Sexualität träumen. Das ist in der Tat eine Beleidigung für eine Frau. Dafür gibt es keine Rechtfertigung oder einleuchtende Erklärung. Pornos befeuern erschütternde Machtphantasien von machtlosen Männern die sich im Alltag oft gedemütigt oder klein fühlen. Ein typisches Radfahrerphänomen: nach oben buckeln und nach unten treten.

Es gibt aber viele Frauen die bei einer so geprägten, mechanischen Fastfood Sexualität stillschweigend mitmachen, obwohl sie es abstoßend finden. Sie sprechen das meist nicht aus und wollen verzweifelt einen „toleranten, coolen“ Eindruck machen. Manche lügen sogar und heucheln Orgasmen, lächerlich künstlich stöhnend wie in den Clips. Männer merken das nicht und fühlen sich toll.

Wer Pornos nutzt, baut nicht nur ein einsames Suchtmuster auf. Das Porno Muster gräbt sich auch einen Weg in die Beziehung hinein. Es soll dort bitte genauso zugehen wie in den Clips, hart zur Sache, mit Beschimpfungen, schnell, lieblos und unpersönlich, mit seltsamen Methoden. Das führt dann dazu, dass Frauen Männer belügen oder sich irgendwann ganz aus dem Sexualleben zurückziehen, weil sie gar „keine Lust“ mehr haben. Der Gedanke,

dass sie nur keine Lust auf unpersönlichen Pornosex haben, kommt ihnen selten. Gerade ältere Frauen sind oft zu gehemmt, um zu verlangen, dass er sich um sie bemühen sollte, sie umweben müsste, zärtlich sein müsste, um sie zu erregen. Männer reagieren auf solche Vorschläge oft seltsam. Manche Männer schlagen dann 50/50 Modelle von Zärtlichkeit vor. Mit Blick auf die Uhr, wird jeder genau gleich lang, unbeteiligt befummelt. Andere sind empört: „Ich muss mich abrackern und du liegst da wie ein Pfannkuchen und lässt Dich bespaßen. Schlussendlich hilft dann doch alles nichts. Du kommst eh nicht auf Touren.“ Derartig abgewiesene Frauen werden vermutlich nie wieder etwas dazu sagen, was sie sich wirklich wünschen. Dieser Zug ist dann durch. Liegt das dann an den Frauen?

Fakt ist, dass viele pornosüchtige Männer für eine Sexualität, die anders ist als das, was in Porno Clips läuft, impotent geworden sind. Es sind nicht immer das Alter oder die Medikamente oder die Langeweile in der Beziehung. Es sind auch die Pornos, weshalb ein Orgasmus mit vertrauten Partner/in nicht mehr drin ist. Bei manchen hapert es auch schon an der Erektion, aber nicht immer. Oft ist es nur die Orgasmusunfähigkeit die durch Pornosucht entstanden ist. Hausärzte und Urologen berichten, dass immer mehr jüngere Männer um Viagrarezepte nachfragen. Pornos sind ein häufiger Hintergrund dafür, der aber nie angesprochen wird. Vielleicht ist der Arzt selbst User und schützt das Tabu deshalb. Fakt ist jedenfalls, dass die meisten Formen von Impotenz keine organischen Ursachen haben, Männer aber sehr kränken. Ihre ganze männliche Identität hängt daran. Je impotenter sie sind, desto dominanter treten sie auf.

In den USA gibt es eine Bewegung die sich „no fap“ nennt. (nicht wichsen) Sie klärt junge Männer auf, dass Pornokonsum in die Impotenz führt. Dort wird Betroffenen gesagt, wie sie da wieder heraus kommen können. Sie sagen, es ist eine Sucht. Das ist sehr gut. Nur sind ihnen die Frauen und das damit geprägte Frauenbild der Männer, herzlich schnuppe. Das spielt überhaupt keine Rolle. Das ist eiskalt und mitleidlos. Es geht nur um die Panik impotent gewordener Männer, also um Männerinteressen und ihre Probleme.

**Nur einmal vorgestellt, es wären Tiere, statt Frauen, die zu Sexdiensten benutzt werden würden. Vielleicht Ziegen oder Hunde? Nun, Sodomie ist verboten, aus gutem Grund. Tierschützer und alle die Tiere mögen, würden auch auf die Barrikaden gehen. Unzurechnungsfähige Frauen gewaltsam zum Sexspaß zu benutzen, ist nicht verboten. Frauen kommen ja „freiwillig“ und werden bezahlt. Mit dieser menschenverachtenden Lüge waschen sich alle rein. Es ist gelogen. Drogenabhängige sind nicht zurechnungsfähig. Sie werden**

## **verarscht und benutzt wie Papiertaschentücher. Wer möchte, fragt bei Aussteigerinnen einmal nach.**

Das Problem des Tabus um dieses Themas gilt bis in Expertenkreise hinein. Psychotherapeuten/innen sind meist extrem ahnungslos, was dieses Thema betrifft, sogar auch dann wenn sie Paartherapien anbieten. Und wer weiß, vielleicht ist auch der Psychologe selbst User und deswegen blind auf diesem Auge?

Es gibt übrigens sehr wenige Veröffentlichungen von Fachleuten, die dieses Thema aufgreifen. Diese wenigen sind aber nicht sehr tiefgründig und werden kaum diskutiert. Umso mehr Chats gibt es dazu im Internet. Betroffene trösten sich oder leugnen und verharmlosen jedes Problem damit.

Familienangehörige suchen Rat. All das spielt sich auf nichtprofessionellen Ebenen ab. Der Bedarf an Austausch und Rat ist erkennbar groß. Aber das Thema hat heute keinerlei psychotherapeutische Relevanz. Das ist erstaunlich, denn es muss ein Massenphänomen sein. Das zeigen die aberwitzigen Gewinnmargen der Portalbetreiber. Aber es gibt hier eine „Omerta“, ein Schweigen wie bei der Mafia. Das ist gepaart mit der völlig naiven Ahnungslosigkeit vieler Frauen, die in Beziehungen mit betroffenen Männern leben.

Frauen schreiben das nachlassende sexuelle Interesse des Partners z.B. ihrem eigenen Übergewicht oder der schlaffen Haut zu. Man ist halt schon zulang zusammen. Sie finden, dass wachsam beaufsichtigte Computer und Handys, normal sind. Sie schreiben die zunehmende Unfreundlichkeit und das Desinteresse an jeder Werbung und Zärtlichkeit der Langeweile oder der Arbeitsüberlastung in einer Langzeitbeziehung zu. Erektionsschwierigkeiten und Orgasmushemmungen bringen sie mit Stress, Alter, Medikamenten oder alten Familienthemen in Verbindung. Sie finden Erklärungen für alles. Sie beruhigen sich damit selbst und lassen sich mit harmlosen Worten schnell einlullen. Das geht solange gut, bis die trauernde Witwe dann die Pornos auf seinen hinterlassenen Geräten entdeckt. Das ist durchaus nicht selten. Aber wer keine Pornos nutzt, hat auch keine auf dem Handy oder dem PC. Da hilft keine Ausrede. Vor dieser Tatsache schrecken viele Frauen voller Scham zurück.

Es sind nicht immer frühkindliche Probleme der Erziehung oder erlebte Enttäuschungen, die Männer unfreundlich und gleichgültig zu Frauen werden lassen. Manchmal ist es auch einfach das schlechte Gewissen, wegen der Pornosucht. Wenn das der Fall ist, spricht das direkt für den Mann. Manche

Männer sind da an viel schwierigeren Punkten. Sie sind als kleine Jungen unterschwellig sehr böse auf Mütter, Kindergärtnerinnen, Erzieherinnen, Lehrerinnen, Aufpasserinnen und alle anderen Frauen, geworden. Alle wollten sie ihm etwas verbieten, ihm Vorschriften machen oder ihn zu etwas zwingen oder ihm zwangsweise Ohrentropfen einverleiben. Kinder sind auch wütend wenn erwachsene Frauen ihnen nicht geben was sie möchten , ein Eis im Winter, den roten Ball oder den tollen Roller. Der kleine Junge ist wütend und möchte es ihnen dann später auch mal so richtig zeigen. Er möchte Frauen auch einmal demütigen und abweisen. Endlich auch mal! Dazu sind gewalttätige Pornos gut geeignet. Das klappt und hat aber nicht mit einer tatsächlich falschen Erziehung zu tun. Es zeigt nur den schmerzlichen Widerspruch, dass es hauptsächlich weibliche Personen sind, die den kleinen Jungen erziehen müssen und hauptsächlich männliche Personen sind, die die echte Macht in Familie und Gesellschaft inne haben. In diesen Spalt fallen viele kleine Jungen und bleiben darin hängen. Das erklärt den subtilen, aber verbreiteten Hass vieler Männer auf Frauen und ihre fühllose Gleichgültigkeit. Das ist sogar in Talkshows mit Politikern bisweilen deutlich zu erkennen. Die herablassende, sackkratzende Art, eine Frau in politischen Debatten auf ihre Hormone zu reduzieren, spricht Bände. Das ist blanke Demütigung, die süffisant in aller Öffentlichkeit genossen wird. Eine unterschwellige Wut auf Frauen per se, kennzeichnet das Dilemma einer heutigen männlichen Sozialisation. Nur das erklärt die Distanz so vieler Männer gegenüber der demütigenden Herabwürdigung von Frauen. Die gibt es ja angeblich gar nicht. Diese heile Welt geht solange gut bis Kinder da sind oder ein interessanter fordernder Job anliegt oder noch besser, beides! Spätestens dann ist Schluss mit lustig. Dann wird offenbar, welches Frauen ausgrenzende Spiel in der ganzen Gesellschaft gespielt wird.

Eine aggressive Bereitschaft gewalttätigen, anonymen Automatensex zu genießen, hat aber noch andere Hintergründe. Wie wir durch die Epigenetik wissen, können erworbene Erfahrungen über viele Generationen genetisch vererbt werden. Dies haben weise Männer und Frauen in alten Kulturen immer schon gesagt. Dies gilt besonders für Traumata. Unsere Geschichte bedeutete für die Mehrheit der Männer blanke Knechtung und Kriegsgräuel. Leibeigenschaft, 30 jähriger Krieg, Leipziger Völkerschlacht und andere napoleonische Kriege, 1. und 2. Weltkrieg, haben in vielen Männern eine Gewaltbereitschaft entstehen lassen. Frauenfleisch war immer schon Kriegsbeute für Sieger und eine übliche Belohnung für Überlebende, angesichts

von Blut und Tod. Frauen haben in diesen kriegerischen Traumata gelernt und weitergegeben, alles stillschweigend mit sich machen zu lassen. Das erhöhte ihre Chance zu überleben. Und wir alle sind die Kinder dieser Überlebenden. Wir alle tragen diese prägenden Erinnerungen im Verborgenen mit uns, obwohl wir sie nicht persönlich erlebt haben. Dies nicht anzuerkennen, ist eine Schwäche, die viele übliche Konzepte von Psychotherapie kennzeichnet. Sie arbeiten selten transgenerational, sondern richten ihre Aufmerksamkeit eher auf biographisch besser zugängliche Einflüsse der familiären Individualgeschichte.

Wir alle müssen lernen uns unseren Wunden zu stellen.

Für den Alltag heißt das, dass Sex nicht „gut“ sein kann, wenn die komplette Beziehung hohl oder gewaltaffin ist. Plastikblumen riechen eben nicht.

## **Wie stellt sich das Problem mit der Sexualität in der gegenwärtigen gesellschaftlichen Debatte dar?**

Derzeit gibt es bei uns das Mafiaschweigen über Pornographie. Es ist ein unfassbar riesiges Geschäft. Aus der Hippie liberalisierung der Sexualität in den 60ern ist diese Industrie entstanden. Jeder weiß es, keiner spricht drüber. Das ist die eine Seite.

Eine andere Seite ist heute die „ME TOO“ Debatte. Frauen trauen sich endlich, das zu tun, was sie besser gleich gemacht hätten: Sie sprechen offen über Zudringlichkeiten, Forderungen, die sie herabwürdigen, Übergriffe und Gewalt von Männern. Das ist längst überfällig und allerhöchste Zeit. Die Reaktionen ermutigen weitere Frauen, dasselbe zu tun. Das ist erleichternd und bitter notwendig. Diese Entwicklung ist ein wunderbarer Erdrutsch.

Köpfe, auch von prominenten Männern, geraten nun in ein schiefes Licht und einige rollen sogar. Es gibt jetzt aber Männer, die beleidigt fragen, ob sie einer Frau denn noch ein Kompliment machen dürften, ohne in Verdacht zu geraten. Das offenbart aber nur, dass ihnen offenbar der Unterschied zwischen freundlicher Werbung und respektloser Anmache nicht klar ist. Ob jemand sagt: „Frau Meier, Sie verbreiten so eine angenehme Stimmung hier im Büro! Das ist toll, herzlichen Dank“ oder ob jemand sagt: „Frau Meier, sie bringen mich mit ihrem engen Röckchen aber auf ganz aufregende Gedanken, wollen sie sich nicht mal mit mir abends treffen?“ Das spielt eine entscheidende Rolle. Was ist mit einem Mann los, der den Unterschied zwischen einem freundlichen Kompliment und einer anzüglichen Anmache nicht erkennen kann?



Aber es entstehen auch Fragen an Frauen. Durch die Klagen wird auch ein unfassbares Maß an Naivität und Bestechlichkeit offenbar. Frauen schildern, dass ihre beruflichen Engagements von Chefs abhingen, die sie im Bademantel in Privaträumen mit Champagner empfangen hätten. Sieht so eine Arbeitsbesprechung aus? Nein, sie haben nicht die Räume postwendend verlassen. Sie brauchten ja die Rolle, den Job etc. Und da passierte es dann und sie schwieg. Das offenbart ihre Naivität und ihre Erpressbarkeit. Natürlich hat kein Chef und auch kein anderer Mann das Recht, sich eine Frau zu nehmen, wie Fingerfood. Jede unerwünschte Zudringlichkeit ist eine unsägliche Herabwürdigung. Dennoch behält auch die Frau ihre Verantwortung für die Art und Weise, wie sie darauf reagiert. Wer stumm bleibt und einsam weint, ist diesen arroganten Idioten hilflos ausgeliefert. Wer sich erpressen lässt durch die Allmacht eines Vorgesetzten, ist das auch. Wer kann eine Frau mit einem in Aussicht gestellten Job erpressen, sich sexuelle Gewalt gefallen zu lassen? Eine klare Entscheidung für Selbstachtung und Würde, kann immer gravierende Nachteile mit sich bringen. Das muss eine Frau wissen und entscheiden was sie will. Dem klagenden Unterton in der „Me too“ Debatte fehlt diese Klarheit. Auch ist die Empörung im Zusammenhang mit diesem Thema über die Selbstverständlichkeit, mit der gewisse Männer meinen, sich Frauen nehmen zu können, unverständlich und unglaubwürdig. Wo haben diese Frauen denn bislang gelebt? Schon kleine Jungen wissen was eine „Nutte“ ist und sind zunehmend an Pornos auf dem Handy gewohnt. Frauenfleisch ist leicht zu haben. Das weiß jeder Mann. Was haben Frauen bisher getan, um Männern etwas anderes beizubringen? Sie haben sicher hie und da „nein“ gesagt und mit den Schultern gezuckt, wenn sie dann als prude Zicke durchgingen. Das wars dann wohl auch.

Also, wie kommen Männer wohl auf die Idee, sie hätten das Recht sich eine Frau zu nehmen wie eine Bratwurst? Nun, sie kriegen nicht genug aufs Maul, wenn sie es probieren. Das ist ganz einfach. Frauen bleiben höflich. Da sind tränengefüllte Bambiaugen von empörten Frauen, einfach nicht angemessen. All das ist in dieser „Me too“ Debatte leider noch kein Thema und deutet auf eine weltfremde Naivität vieler empörter und geschädigter Frauen hin.

Eine deutlichere Form von Sexismus als Pornos, ist kaum vorstellbar. Aber der öffentliche Protest von Frauen richtet gegen Gedichte in denen Frauen mit Blumen verglichen werden. ( Uni Berlin ) Gegen Pornos zu sprechen, bedeutet sich der Sexfeindlichkeit bezichtigen zu lassen. Das traut sich offenbar keine

Frau. Aber Porno ist kein Sex. Porno ist automatisierte Gewalt. Und alle schweigen, auch „Me too“.

## **Die große Freiheit?**

Das Verhältnis der Geschlechter zueinander ist heute ganz anders, als das noch vor 50 Jahren üblich war. Frauen können heute arbeiten, ohne dass der Ehemann das erlaubt. Sie können wählen, verhüten und abtreiben. Viele sind finanziell unabhängig und können sich scheiden lassen. Immerhin dürfen sie Kirchen betreten und müssen kein Kopftuch tragen. Einige wenige Frauen erreichen in Wirtschaft, Medien, Politik und Behörden sogar leitende Positionen. Das Gesetz garantiert gleiche Rechte. Das war vor 50 Jahren viel weniger der Fall. Alles gut jetzt? Sind Frauen heute also frei, auch in ihrer Sexualität?

Nein, etwas besser ist alles geworden, aber es ist noch nicht gut, nur anderes schlecht. Eine deutliche roll back Entwicklung stellt die Erfolge der früheren Frauenbewegung wieder grundsätzlich in Frage. Viele junge Frauen wollen unbedingt von Männern begehrt werden. „Liebe“ ist Teil ihres Lebensplans. Sie hoffen inständig, dass der Richtige anbeißt und dann echte Liebe aus dem Begehren entsteht. Deshalb laufen sie mit entsprechenden Klamotten und Fingernägeln herum. Sie kontrollieren ihre Nahrung penibel. Schlank sein ist elementar. Sie wollen nicht schwitzen und auch zwischen den Beinen immer nach Blumen riechen. Immer mehr lassen sich ihre Geschlechtsteile chirurgisch gestalten und rasieren sich nackt. Sie sehen dann aus wie die Aprikose eines ganz kleinen Mädchens. Sie wissen, dass Männer das geil finden und also finden sie das auch geil und liefern alles, wie gewünscht. Sie haben das in den Pornos so gesehen, die sie zur Orientierung geschaut haben. Von da beziehen sie all ihre Maßstäbe, was „normal“ und „geil“ ist. Plötzlich können sie sich vergleichen. Das war früher gar nicht möglich. Keine Frau hatte so vielen anderen Paaren beim Sex zugeschaut, wie das heute bei Pornos möglich ist. Nun geht das ganz leicht. Wieviel show da eine Rolle spielt, ist völlig offen. Pornos werden mit der Realität identifiziert und sind auch heute absichtlich so gedreht.

Sexualerziehung in der Schule ist oft bezogen auf biologische Sachverhalte und auf Verhütung. Sexuelle Ethik ist kaum im Angebot. Lehrpläne sagen dazu nichts. Sozialisation läuft zwangsläufig über Pornos. Es gibt nichts anderes. Das aber zementiert die uralten Rollen zwischen Männern und Frauen. Er macht und tut, sie stöhnt und schreit. Beleidigungen von Frauen in Wort und Geste

sind üblich. Vorbilder für ein selbstbestimmtes lustvolles Verhalten von Frauen, gibt es nicht. In Pornos sagt keine der Akteurinnen jemals ernsthaft „nein“. Sie ist seine Servicekraft. Auch in gespielten Vergewaltigungen die in gespielter Begeisterung endet. Das ist das, was „normal“ ist.

Ist eine Frau selbstbestimmt und frei die den Maßstäben der Männer so willig ergeben ist? In Pornos gelten nur die Maßstäbe der Männer. Frauen finden sich selbst oft häßlich und wollen lieber von einem Lastwagen angefahren werden, als zunehmen. Das ergibt eine Umfrage. Sie fragen sich nicht, was sie selbst möchten. Sie möchten es den Männern recht machen. Ohne ein Empfinden für Erniedrigung und Schmerz lassen sie sich anal penetrieren und kniend ins Gesicht sabbern. Auch wenn sie das selbst gar nicht mögen, er mag das. Sie macht mit. Keiner zwingt sie mit vorgehaltener Pistole dazu. Sie entscheiden das selbst frei. Aber auch frei von Wissen, Selbstachtung und einem eigenen Zugang zu einer selbstbestimmten Lust. Was ist also Freiheit? Wer sich nicht frei fühlt „nein“ zu sagen, ist nicht frei.

Die Pornographisierung von Sexualität führt dazu, dass Frauen lügen und sexuelles Interesse nur spielen. Sie lernen, sich zu prostituieren. Nicht unbedingt für Geld, aber für „Liebe“ und „Bindung“. Manchmal aber auch für Geld oder Karrierechancen. Oder alles zusammen? Da sind die Männer meist besser dran. Sie sitzen an den Hebeln. Sie haben besser bezahlte Jobs und bessere Positionen, sind besser mit anderen Männern vernetzt. Sie haben sehr wenig Hemmungen „ja“ oder „nein“ zu sagen. Die Pornographisierung von Frauensexualität führt zur einerseits Nuttisierung von Frauen, wenn Männer genug Vorteile anbieten können. Ist das nicht der Fall, beenden Frauen die Beziehung kurzentschlossen. Oder sie ziehen sich sexuell völlig zurück. Der Hintergrund besteht darin, ob sie sich zutrauen nochmal einen besseren „Freier“ als Partner zu finden oder nicht. Wenn nicht, können sie auch bleiben. Eine gemeinsame Wohnung ist preiswerter. Aber Sex ist dann kein Thema mehr. Nicht mit diesem Mann. Vielleicht erkundet sie ihre Chancen auf dem Markt mit Seitensprüngen? Und da soll einer die Weiber verstehen, sagen dann die Männer. Das ist aber ganz einfach: Drücke eine Frau in dein Schema, ohne Rücksicht auf Verluste, beleidige sie lustvoll, gib ihr das Gefühl sie sei nicht gut so wie sie ist, umwirb sie nicht, benutze sie und dann laß was springen, Geld, Klamotten, Essen, Kinder.... dann dressierst du dir eine verlogene Nutte. Hast du aber wenig zu bieten, bist Du alt oder krank, dann ist es normal dass eine Nutte dich verlässt und schaut wo sie bleibt. Bitte nicht wundern. Ist das zu krass? Jeder Mann dessen Frau wagt, eigene Ansprüche zu

stellen und einzufordern oder seine Angebote schon mal abgelehnt hat, kann sicher sein, eine wahrhaftige Frau an seiner Seite zu haben.

- Wie oft hat sie gesagt, was sie selbst möchte?
- Wie oft hat sie darauf bestanden?
- Wie oft hat sie selbstbewusst und ohne Ausreden „nein“ zu Bedürfnissen des Mannes gesagt?

Diese Fragen sind der „Nuttentest“ für Männer und Frauen.

Männer werden durch dieselben Verhältnisse zu Sexmechanikern, süchtig nach dem Kick. Sie verrohen.

Dies sind die Fragen die der Rohheitstest für Männer sind:

- Wie oft hast Du ausgiebig und phantasievoll um sie geworben?
- Wie oft hast Du mit ihr über sie und ihre Wünsche gesprochen?
- Wie oft wolltest du aufhören am pc zu wichsen?

Freiheit? Welche Freiheit?

Viele Männer und Frauen sind Hüllen ihrer selbst. Ihr menschliches Potenzial ist verborgen. Noch sind sie knetbares Material einer Giga Industrie. Sex sells und entmenschlichter Sex noch viel mehr.

## **Was ist los mit uns?**

Wir leben in einer Warengesellschaft. In einer Warengesellschaft regiert das Bedürfnis nach Konsum den Markt. Alles was Geld bringt, wird zur Ware und steht dem Konsum zur Verfügung. Auch Frauenfleisch ist Porno Ware und wird extrem viel konsumiert. Konsum heißt Verbrauch. Macht verfügt über Waren. Waren werden verbraucht. Ware hat kein Selbstbestimmungsrecht. Das liegt ganz bei den konsumierenden Verbrauchern. Das ist das Gesetz in einer Warenwelt. Das weit verbreitete weibliche Bedürfnis nach Romantik will einfach nicht wahrhaben, dass diese Aspekte das Verhältnis zwischen Männern und Frauen grundlegend mitgestalten. Frauen könnten es besser wissen. Sie bräuchten sich nur mal TV Werbung ansehen, von Pornos ganz zu schweigen. Dann aber müssten sie auch Rückschlüsse daraus ziehen und handeln. Wie?

## **WAS IST ZU LERNEN UND ZU TUN?**

Unsere abwegigen Vorstellungen von Liebe und Sexualität führen uns in die Irre. Darin liegt sehr viel Leid, für Menschen und gegebenenfalls auch ihre Familien. Alles startete irgendwann mit zärtlichen Gefühlen und Lust. Die

Entsinnlichung durch moderne Medien und das aktuelle „anything goes“ des heutigen Individualismus, verschlimmert diese Tendenzen. Althergebrachte Werte wie Treue, Vertrauen und Verständnis sind zerbrochen und heute brüchig geworden. Das alles ist „old school“ geworden. Aber es gibt keine neuen Werte, es gibt nur Konsumbedürfnisse. Immer mehr Beziehungen und Familien zerbrechen in diesem Vakuum reihenweise. Was ist zu tun?

Da mehr Frauen unzufrieden in Beziehungen sind als Männer, liegt eine initiative Rolle bei ihnen. Ob stumm oder ausgesprochen, es sind mehr Frauen die unter automatisierter Lieblosigkeit und abgestumpfter Gewohnheit leiden, als Männer. Es sind auch eher Frauen, die Beziehungen lösen. Viele Männer finden sich leichter mit billigen Ersatzlösungen zurecht und machen es sich auch in dumpfen Verhältnissen, irgendwie noch gemütlich. Also lautet die Parole: Frauen voran! Nicht weil sie besseren Menschen mit Durchblick sind, sondern weil bei ihnen der Leidensdruck größer ist. Das hilft um nach Lösungen suchen zu wollen.

Es gibt ein Märchen, das verdeutlicht, dass das schon sehr lange so war. Der „Plot“ ist schnell erzählt.

„Eine Prinzessin spielt in den königlichen Gärten mit einem goldenen Ball den sie hoch wirft und wieder auffängt. Aber er fällt leider dabei unerwartet in einen tiefen Brunnen. Sie jammert und klagt, der Verlust trifft sie hart. Im Brunnen wohnt ein Frosch der ihr nun anbietet, den Ball für sie wieder herauf zu holen. Allerdings stellt er die Bedingung, dass er dann immer an ihrer Seite sein wolle. Ihr ist alles egal und sie stimmt zu. Wie freute sie sich, bald den goldenen Ball wieder in ihren Händen zu halten.

Sie vergaß den Frosch sofort, wie junge Mädchen halt so sind. Der Frosch aber hüpfte zum Mittagstisch der Prinzessin und wollte mit ihr am Tisch essen. Die Prinzessin ekelte sich vor dem nackten, feuchten Tierchen und bat ihren Vater um Rat. Der riet ihr: Was du versprochen hast, das musst du auch halten! Widerwillig ließ sie den Dingen ihren Lauf. Als sie abends zu Bett gehen wollte, saß der Frosch wieder da und verlangte mit in ihrem Bett zu schlafen. Sie tobte und weinte, aber er wollte unbedingt mit ihr schlafen. Da platzte ihr der Kragen und sie knallte den Frosch mit aller Macht an die Wand. Erlöst durch diese Handlung der bedingungslosen Ehrlichkeit, verwandelte sich der Frosch in einen wundervollen Prinzen. Ein böser Fluch war nun beendet. Sie kamen sich näher und eines Tages heirateten sie. In der Kutsche mit der sie zur Trauung fuhren, knallte es drei mal laut. Es waren die Eisenringe der Trauer die einem

alten Freund, dem Kutscher des Prinzen, ums Herz gelegt waren. So sehr hatte er um seinen verfluchten Freund getrauert, dass er Angst hatte sein Herz würde zerspringen. Aber nun zersprangen die Fesseln vor Freude. Und alle lebten glücklich und zufrieden bis an ihr seliges Ende.

Es ist bezeichnend dass viele Menschen, mehr Männer als Frauen, sicher sind dass der Prinz durch einen Kuss der Prinzessin erlöst wurde. Aber mitnichten! Sie hat ihn, durch und durch ehrlich, mit Schmackes an die Wand gepfeffert. Eine ehrliche Aktion der Frau hat den faulen Zauber gebrochen, der die Schönheit des Mannes verborgen hatte. Das war die Voraussetzung für einen Weg ins Glück.

Außer der erlösenden Ehrlichkeit der Prinzessin berichtet diese Geschichte noch von zwei anderen Männern die unsere Sympathie haben. Es ist der aufrechte Vater, der König. Ihm ist ein gegebenes Wort heilig, was für die Tochter nur lästig war. Sie entschied sich dennoch für ihre eigenen Wahrheit. Der andere Mann, war der Freund des Prinzen. Er trauerte sehr um seinen unkenntlich gewordenen Freund und freute sich über alle Maßen über dessen wiedergewonnene Menschlichkeit und sein Glück.

Diese Inspiration bedeutet für Frauen eine Entscheidung für eine schamlose Ehrlichkeit zu ihren entfremdeten Männern und die Zusammenarbeit mit allen anderen mitfühlenden und lernbereiten Männern und Frauen.

### **1. Schamlose Offenheit der Frauen über ihre Unzufriedenheit mit Männern**

Frauen müssen für ihre faulen Kompromisse im Bett die Verantwortung übernehmen. Nie wieder Orgasmen heucheln, nie wieder erbettelten Sex gewähren oder Gewohnheitssex heuchlerisch dulden. Nie wieder so tun, als ob... Nie wieder leiden, als scheinbar vernünftiger Deal. Nie wieder Sex als Waffe. Keine kleinen, schmutzigen verlogenen Geheimnisse mehr. Dazu gehört ,Träume, Bedürfnisse genau wie Scham und Ekel, unumwunden mitteilen. Nicht einfordern oder verurteilen, nur mitteilen und beraten, wie der Weg damit für beide aussehen könnte. Nie wieder etwas als gemeinsames Sexerlebnis durchgehen lassen, das in Wirklichkeit eine einsame Phantasieveranstaltung der Frau ist. Das fordert die Wahrhaftigkeit der Frauen heraus.

Eine erfüllende Sexualität findet auf wahrhaftiger Augenhöhe statt.

### **2. Statt Männer bashing oder Rückzug die Zusammenarbeit mit allen lernbereiten und mitfühlenden Männern und Frauen, die ebenfalls leiden**

Verzicht auf unversöhnliche Generalurteile von Männern. Auch wenn viele Männer voller Respektlosigkeit gegenüber Frauen und voller Rechtfertigungen dafür sind, können sie doch dazu lernen. Niemand wird zu einer Einsicht gezwungen. Alle Männer und Frauen, die nach Wegen suchen Friedensverhandlungen im Krieg der Geschlechter zu führen, müssen gehört und anerkannt werden. Auch Männer leiden und auch Frauen tragen ihren Teil der Verantwortung am Elend. Lernen müssen Männer und Frauen, wenn auch ganz andere Lektionen.

Eine erfüllende Sexualität ist respektvoll und bewusst lernend.

### **3. Genuss zelebrieren und halten, statt eine blitzschnelle Entladung anzustreben**

Diese Lektion richtet sich eher an Männer. Frauen haben andere Erregungskurven. Was man bei Pornos eben nicht lernt, ist die Kunst des Umwerbens einer Frau. Ruckzucksex ist für die meisten Frauen langweilig, sogar abstoßend. Werben bedeutet für den Mann, die Frau phantasievoll auf seine liebevolle Wertschätzung einzustimmen. Das können Blumen sein, aber nicht von der Tanke. Das kann ein bewunderndes Lob sein, aber nur, wenn es ehrlich ist. Das kann ein Ausflug sein, aber nicht zu einem Schiffshebewerk das ausschließlich ihn begeistert. Liebevolle kleine Gesten, ein Kuss vor allen Gästen, ein Trinkspruch, eine Playlist für sie, eine Nacht unter Sternen, ein Lieblingsgericht kochen oder tanzen gehen, all das zählt nur, wenn es kein Pflichtprogramm ist und deutlich längere Zeit vor einem drängelnden Zungenkuss beginnt. Zuhören und ihr Aufmerksamkeit geben, das lieben alle Frauen. Das ist einfach.

Es ist eben nicht so, dass nach der ersten, einmaligen Werbung das Jagdgut ins Haus geschleppt wird und dort dann ab sofort zum festen Inventar gehört. Werbung muss ein ständiger Prozess sein. Nähe und Sexualität sind weder ein gutes Recht, noch eine alte Gewohnheit. Nur dann lässt sich Spannung aufrecht erhalten, wenn nichts selbstverständlich ist.

Werben bedeutet, ein Fest vorzubereiten und sie deshalb in Festlaune zu versetzen. Werbung bedeutet auch, ihr ein Gefühl von Sicherheit zu geben. Sie sollte sich geschätzt und wahrgenommen fühlen, immer wieder. Werbung schafft eine Insel im grauen Alltag.

Und was ist mit ihr? Muss sie nicht auch um ihn werben? Ja, auch sie sollte ihn ehrlich loben und wertschätzen. Es soll ja ein gemeinsames Fest werden. Aber

da ihm Automatensex meist leichter fällt, muss er eher sie davon überzeugen, dass es ihm tatsächlich um sie geht, als umgekehrt. Wer das nicht möchte, muss das ja nicht tun. Er sollte dann aber einfach die Hände von einer Frau lassen und lieber mit einer Gummipuppe masturbieren. Lebendige Frauen sind die Gastgeberinnen. Da torkelt man nicht betrunken geil zur Tür herein.

Bei Männern ist der Lustkiller Leistung deutlicher, als bei den meisten Frauen. Sie meinen, es einer Frau „besorgen“ zu müssen. Sie fühlen sich toll, wenn sie schreit und beißt vor Lust. Und sie fühlen sich mies, wenn die Frau das nicht liefert. Es geht gar nicht um die Frau, es geht um ihre Bewunderung für den tollen Hecht. Es sind eher Männer die fragen: „Na, war ich gut?“ Sie wollen eben Leistung abliefern und dafür bewundert werden. Gebrochene oder berechnende Frauen belügen Männer nach Strich und Faden. Männer glauben diese Lügen nur allzu gern. Frauen haben ein anderes Problem. Sie wollen begehrt werden, weil sie das für Liebe halten. Also wollen sie „scharfe Bräute“ sein und machen alles mit, was sie dafür geeignet halten. Ihre eigene Lust spielt keine große Rolle dabei. Sie müssen hauptsächlich ihn beeindrucken mit gottweißwas an Aktionen und sind bereit, ihn mit vorgespielder Lust zu belügen. Das ist die Leistung die die Frauen bringen wollen. Es geht um die Lieferung von angeblichen Orgasmen. Der Kram davor, ist oft nur lästiges Beiwerk. Nur der Orgasmus zählt. Wobei kaum jemand weiß, dass ein männlicher Erguss keineswegs immer ein Orgasmus sein muss. Lust wird so zur sportlichen Disziplin mit etwas Geilheit. Sinnvoll wäre, jedes „muss“ zur Seite zu legen. Auch das Orgas – muß. Orgasmen sind wie Dessert. Es kann, es muss beileibe nicht immer sein und es geht auch nicht die ganze Zeit eigentlich nur ums „Dessert“. Leistung in der Sexualität ist so fehl am Platz wie eine Leistungsabsicht beim Blumen pflanzen, beim sommerlichen Baden mit Kindern, beim malen oder singen. Die Freude verabschiedet sich dann zuverlässig. Wer will das?

Eine erfüllende Sexualität ist immer wieder aufs Neue mit werben und wertschätzen mit viel Zeit und Freude verbunden.

#### **4. Sinnlichkeit lernen**

In Zeiten der virtual reality haben Menschen sich an entfremdete Kontaktformen gewöhnt. Sex findet mehr und mehr im Kopf statt. Porno, Telefonsex, 3 D Brillen und Phantasien aus dem Internet dominieren das echte Erleben. Nichts davon ist sinnlich und von dieser Erde. Das Herz bleibt stumm. Es ist das Reich der Illusionen. Es ist, als würden wir Kochbücher essen und so



satt werden wollen. Sexualität riecht und schmeckt. Sie fühlt zarte Haut und hört zärtliche Worte. Würden wir unser Gegenüber im Dunkeln am Geruch und der Haut erkennen? Das bedeutet auch von der Orgasmusfixiertheit Abschied zu nehmen. Freude zu empfinden an der Freude des anderen, das ist liebevoll und beglückend.

Eine erfüllende Sexualität ist sinnlich und nimmt sich viel, viel Zeit. Zeit hat man nie. Man muss sie sich nehmen. Immer!

## **5. Fachwissen lernen**

Liebesratgeber gibt es genug. Einmal abgesehen davon, dass sie das wichtigste Sexualorgan, das Herz, nicht einbeziehen, geht es dabei meist darum wie es wer, wem recht macht. Das ist einseitig und sehr verdreht.

Wer aber gelernt hat, einen Partner/in für sich zu gewinnen, muss dennoch viel über Sex lernen. Es ist ein Geheimwissen das nicht einmal Gynäkologen kennen.

- Die Kraft der Enthaltbarkeit und der Innigkeit von geteilten Träumen
- Die Heilung durch stundenlanges Streicheln ohne die Genitalien zu berühren
- Über den weiblichen Erguss
- Über die Bedeutung der Klitoris
- Über Kraftgewinn und Orgasmen mit Verzicht auf Ejakulation
- Über Konyza

Das müssen Männer und Frauen lernen. Niemand würde schließlich auch nur einen Kuchen backen, ohne ein gutes Rezept. So wichtig ist Sexualität allemal.

Erfüllende Sexualität braucht Wissen.

## **6. Ein Weg vom Kopf zum Herz**

Eine endlose Anzahl von Kontaktanzeigen sucht Menschen, mit einer bestimmten Haarfarbe, Körpergröße, Gewicht und Sportlichkeit . Erst dann kommt unter ferner liefen, Humor oder Hobbies. Das ist, als ob junge Leute früher Schallplatten nach dem schönsten Cover gekauft hätten. Die Musik war meist enttäuschend. Das ist kein Wunder. Wer sich in lange Beine oder stramme Muskeln verliebt, wird irgendwann erstaunt herausfinden, an welchem Menschen die dran sind. Das ist oft ein irritierendes Erwachen. Auch das Alter sorgt dafür, dass selbst jeder Supermann oder jede Modelfigur dahinschmelzen. Wer dann nach jungen Leuten schießt und verzweifelt auf jung

macht, macht sich einfach nur lächerlich. Wer nicht lernt, einen Menschen von ganzem Herzen zu lieben, wird immer an der gelackten, vergänglichen Pappfassade von im Grunde völlig unbekanntem Menschen, scheitern.

Erfüllende Sexualität braucht diese Herzensweisheit.

## **7. Die Kraft der Vision spüren**

Was ist das denn, eine „erfüllende Sexualität“? Da wir mit dieser Frage alle am Beginn eines menschlichen Reifungsprozesses stehen, ist die Antwort auf diese Frage eine Vision, kein Fußballtor. Visionen sind Landkarten für die Wanderungen der Seele.

Bislang wurde Sexualität oft mit Lust, Fortpflanzung und menschlichem Kontakt in Verbindung gebracht. Das gilt nicht länger, denn Lust und Fortpflanzung wird immer mehr von Kontakt zwischen Menschen entkoppelt. Lust ist ohne Fortpflanzung und Fortpflanzung ohne Lust möglich. Und beides ist ohne eine körperliche Berührung eines anderen Menschen möglich. Die Hormonpille, lebensechte, vorgewärmte Silikonpuppen mit Sprachprogrammen oder Pornos machen alles möglich. Leihmütter, Embryonen aus Stammzellen in synthetischen Mütterbäuchen sind auch längst in Arbeit. Kinder ohne menschliche Beteiligung, werden immer machbarer. Sexualität ist ein entfremdetes Spiel für vereinsamte Menschen geworden. Dieser Trend wird mit raffiniertem Sexspielzeug und der zunehmenden Roboterindustrie weiter wachsen. Sexuelle Befriedigung ist längst zum seelenlosen, schnellen Kick geworden. Dafür ist jedes Mittel recht und irgendwann stören andere, warme Menschen dabei nur noch. Sie entsprechen nicht unseren Konsumphantasien. Sie sehen irgendwie anders aus und benehmen sich nicht so, wie unser Beuteschema das gern hat. Das hat keinen Reiz. So entsteht Sucht.

Der Weg der Vision, der aus dieser einsamen Sackgasse mit kaltem Kunstkaminfeuer herausführen kann, kennt ein Zauberwort. Es lautet: „Verbindung“. Damit ist menschliche Kommunikation gemeint. Wer sich wahrgenommen, anerkannt und geborgen fühlt, lässt sich gern zärtlich berühren und gibt diese Erfahrung gern zurück. Das schleift sich nicht mit den Jahren ab. Es ist die Aufmerksamkeit die fehlt Das ist heilbar.

- Den Körper eines anderen Menschen erforschen und kennenlernen, statt ihn nur rülpstend für unsere Gier zu benutzen, ist die Herausforderung. Geruch und Hautgefühl genießen und die Art der Reaktionen erfahren. Damit gehen wir eine liebevolle Verbindung mit einem körperlichen

Menschen ein, es geht um irdisches Sein. Damit erlösen wir ein Stück körperliche Erdenmaterie aus dem reinen Objektwarenverhältnis unseres abschätzigen Tunnelblicks. In dieser Verbindung werden wir selbst wieder zum lebendigen Teil des Erdenlebens und lernen, einen Menschen auf allen Ebenen anzunehmen so wie er ist. Das ist Heilung für alle Beteiligten.

- Verbindung aufnehmen mit den eigenen Verletzungen und den Wunden des Gegenübers, ist notwendig. Diese Dinge spielen immer schmerzlich in unser sexuelles Erleben hinein. Sie aus den Nebeln der Vergangenheit zu holen und sehenden Auges mit dem Balsam des Mitgefühls zu pflegen, kann zu Heilung für alle Beteiligten führen. Dabei ist immer alles erlaubt, was allen erwachsenen, zurechnungsfähigen Beteiligten gefällt und ihre ehrliche, freiwillige und ausdrückliche Zustimmung findet.

## **7. REDEN LERNEN**

Paare die länger zusammen sind, reden nur noch über „Zeug“: Haushalt, Freizeitplanung, Kinder, Familie, Einkäufe, Ärger im Betrieb, Politik, Freunde usw. Es geht nicht mehr um das Innenleben des Paares selbst.

- Was wünschst du dir?
- Welche Erinnerungen sind für Dich wichtig?
- Weshalb gefällt dir das Buch das du liest, so gut?
- Was hast du geträumt?
- Wie stellst du dir dein Alter vor?
- Wovor hast du Angst?
- Was magst Du an dir selbst?
- Was magst du an mir?
- Welche Pläne hast Du?
- Wie empfindest Du unsere Beziehung?
- Usw.

So und ähnlich könnten Fragen aussehen., die für ein persönliches Gespräch nötig sind. Sie stellen Intimität her und machen uns klar, dass wir unser vertrautes Gegenüber, doch nicht ganz und gar kennen. Sie erziehen uns zur aufmerksamen Wahrnehmung eines geliebten Menschen den wir schon zum Alltagsmöbel gemacht hatten. So kann eine schöne Spannung auch nach Jahren, entstehen. Menschen sind nicht „polygam“. Sie sind es nur dann, wenn

sie sich nicht die Mühe machen einen wundervollen Menschen zu erforschen und zu bestaunen. Das ist immer möglich.

Das ist ein guter Grund sich einzulassen!

### QUALITÄT STATT SCHNÄPPCHEN!

Deshalb ist eine erfüllende Sexualität eingebettet in eine liebevolle Beziehung zu einem vertrauten, nahen Menschen, der unsere ausgedrückte Wertschätzung genießt. Nur dann geht uns das Herz auf. Je mehr die erlebte Sexualität den beteiligten Menschen das Gefühl schenkt, geborgen, geliebt, wohlig gestärkt und friedfertig zu sein, desto näher kommen sie der Vision von erfüllender Sexualität. Im Gegensatz zu freundschaftlichen Verbindungen gehen sexuelle Erlebnisse tiefer. Die Intimität von Nacktheit und der möglichen Berührung von körperlichen Tabubereichen ist nur mit viel Vertrauen möglich, geht dann aber tiefer als freundschaftliche Nähe. Solche Erlebnisse regenerieren die Gesundheit von Körper, Seele und unseren sozialen Verbindungen. Sie heilt unsere Wunden und versöhnt uns liebevoll mit unseren Körpern. Sie ist damit not – wendig, für jeden Einzelnen, die Gemeinschaft und die Erde. Siehe dazu Anlage 4 über Intimität. Ist das nicht der Fall, dann gilt die Welt des Spaß habens. Das aber verglimmt wie Zigaretten.

Erfüllende Sexualität braucht diese Vision als Leitfaden.

Zum Umgang mit diesem Text:

Dieser Text macht nur in der gelebten Umsetzung Sinn. Es ist kein rein philosophisches Ansinnen. Der Text ist Grundlage für Auseinandersetzungen und eine Anleitung zum ausdauernden Lernen und Handeln. Er sollte ein Arbeitstext sein, mit dem gearbeitet wird. Im Gegensatz zu einer Selbstoptimierung mit besser, mehr, schneller und höher, geht es bei dieser Art der Arbeit um Einlassen, Wahrhaftigkeit und Akzeptieren bei beiden Teilen eines Paares.

Es ist unsere Aufgabe als Eltern, dieses Wissen und diese Erfahrungen altersentsprechend immer wieder an unsere Kinder weiter zu geben.

Debatten über Satzbau oder Wortbedeutungen oder Kommasetzungen, machen wenig Sinn. Darum geht es nicht.

## **SEMINARANGEBOT UND PAARTHERAPIEN**

Frau Fuhrberg bietet zu diesem Thema Seminare und oder Paartherapien an.

Siehe auch „Seminarangebot“ .....auf der website: [www.alteheilkunst.com](http://www.alteheilkunst.com)

ANFRAGEN UND KONTAKT: [con-sens@web.de](mailto:con-sens@web.de)



Foto Greinert

Hildegard Fuhrberg wurde 1952 geboren. Sie arbeitet seit 1980 bis heute in ihrer Praxis als Heilpraktikerin und ist berufstätige Mutter und Großmutter. Sie hat auf zahlreichen Reisen indigene Kulturen kennengelernt und für sich als Inspiration genutzt. Als aktive Großmutter ist sie alltäglich im Einsatz. Ihr Wissen gibt sie auch in Vorträgen, Seminaren und Kursen an Interessierte weiter. Aufgewachsen im ländlichen Teil Süddeutschlands, ist ihr heutiger Lebensmittelpunkt Hamburg.