

BERÜHRENDE SEXUALITÄT

Der Mond strahlt hell, die Sterne funkeln, im Kamin lodert ein Feuer und im Schein zahlreicher Kerzen öffnet sie leicht bekleidet die Haustür und nimmt ihn in Empfang. Er lässt seine Tasche fallen, nimmt sie in seine starken Arme und beide verharren einige Augenblicke engumschlungen, bevor sie sich leidenschaftlich küssen. Dann hebt er sie auf und trägt sie auf den Kuscheleppeich vor das wärmende Feuer. Sanft beginnt er sie zu massieren, die Leidenschaft erwacht, die Zeit bleibt stehen... So oder kaum anders sehen sie aus, die Szenen in den Liebesfilmen oder Lieblingsromanen und werden allem Kitsch zum Trotz zur Grundlage manch persönlicher Illusion von perfekter Sexualität – bis sie auf die Realität unseres Alltags treffen und wie Seifenblasen platzen. Ein Versuch, diese Szene in das eigene Leben zu übersetzen, scheitert nicht selten daran, dass am Ende des Tages nach Arbeit, Haushalt, Familie und Ehrenamt weder Entspannung, noch Frische, noch Raum im Kopf für Gedanken an Sexualität vorhanden ist, von dem fehlenden Kaminofen und dem Kuscheleppeich ganz zu schweigen. Und doch ist da diese Sehnsucht in uns, das tiefe Bedürfnis nach Nähe, nach Annahme, nach Berührung. Erfüllte Sexualität ist zweifellos der Ort, an dem diese Sehnsucht erfüllt werden kann. Doch was einerseits die selbstverständlichste Sache der Welt zu sein scheint, ist andererseits manchmal gar nicht so einfach. In aller Kürze nenne ich drei Wegweiser Richtung berührender Sexualität:

Selbstliebe

Die Fähigkeit Berührungen zu empfangen und wiederum zu schenken ist stark mit unserer persönlichen Geschichte verbunden. Wie wurde ich als Kind berührt? Wurden meine eigenen Grenzen geachtet? Konnte ich positive Erlebnisse sammeln? Diese tief verwurzelten Erfahrungen beeinflussen den Umgang mit mir selbst und meinem Partner. Die eigene Seele und den eigenen Körper zu kennen und zu lieben, ist die Grundlage für berührende Sexualität, die zunächst mit Selbstberührung beginnt – mich selbst spüren, wissen, was ich mag, meinen eigenen Körper annehmen, um meinem Partner sagen zu können, wie und wo ich berührt werden möchte, damit diese Berührung meine Sehnsucht stillt. Gerade im christlichen Kontext ist hier zusätzlich die mutige Auseinandersetzung mit Konventionen, Prägungen und persönlichen Überzeugungen und Glaubenssätzen notwendig. Wer von Kindesbeinen an gelernt hat,

dass Sex ausschließlich in die Ehe gehört und dann auf den Bestsellerlisten Charlotte Roche findet, die meint proklamieren zu dürfen: „Monogamie ist ausgedachte Christen-Scheiße“, der realisiert schnell, dass die Freiheit zu Lieben nicht so leicht gelebt ist, wie sie geschrieben wird. Berührende Sexualität setzt Selbstannahme und -liebe voraus und diese ist das Ergebnis ausführlicher und ggf. begleiteter Reflexion der eigenen Geschichte.

Kommunikation

Damit Sexualität berührend ist, müssen eigene Wünsche, Vorlieben, Bedürfnisse und Erfahrungen bewusst werden. Und dann heißt es reden, reden, reden. Und natürlich wahrnehmen: Wie berühre ich meinen Partner? Wie werde ich berührt? Viele unserer Gesten geschehen unbewusst und gerade deshalb ist es bedeutsam, wenn wir beginnen, bewusst zu berühren. Den liebevollen Umgang mit sich selbst kann man lernen (bspw. bei der Körperpflege, dem Händewaschen, dem Frisieren) und auch dem Partner gegenüber. Hier ein liebevolles Streicheln über den Rücken, dort ein Kuss auf die Stirn - dem Anderen bewusst Gutes tun. David Schnarch hat „Umarmen bis zur Entspannung“ angeregt. Da ist das ganze Bewusstsein gefordert. Je besser und intensiver die Kommunikation zwischen den Berührungspartnern funktioniert, umso stärker wirken die Berührungen beziehungsstabilisierend und Geborgenheit vermittelnd.

Wirkungsbewusstsein

Berührender Sex setzt Kommunikation zwar voraus, ist auf diese im Vollzug aber nicht mehr angewiesen. Wer erst im Bett zu reden beginnt, erlebt meist eher Tief- als Höhepunkte. Wenn der Austausch im Lachen, Flüstern und Reden dagegen schon vorher im Flow ist, kann der Sex, der unsere Seelen berührt, auch in vollkommener Stille erfolgen. Oft ist es dann die Berührung in der Sexualität, die zum Ausdruck bringt, wofür Worte nicht mehr genügen. Wem es manchmal so banal vorkommt, „Ich liebe dich“ zu sagen, weil diese Worte viel zu kraftlos für die gefühlte Liebe erscheinen, die zum Ausdruck gebracht werden will, der ahnt die Wirkung von Berührung, die Worte verstärken und deren Bedeutung noch klarer machen kann. Berührende Sexualität ist erfüllend und kraftspendend, baut Stress ab und schenkt Leben im Augenblick. Sie wirkt beruhigend, auch schmerzlindernd, gibt Sicherheit und Schutz.

Dafür ist das Bindungshormon Oxytocin verantwortlich, das im Körper durch bewusstes, liebevolles Berühren und Berührtwerden freigesetzt wird. Diese Wirkung ist durch nichts anderes zu ersetzen, weshalb sie ganz uneigennützig und zielgerichtet angestrebt werden darf. Körperliche Nähe schafft Verbundenheit, die dazu führt, dass die Partner sich bewusster wahrnehmen und mit positiven Gefühlen aufeinander schauen, wodurch es ihnen wiederum leichter fällt, einander erneut Nähe zu geben. Ein positiver Kreislauf entsteht...

Leider ist Soziale Distanz in vielen Beziehungen nicht erst durch Corona aktuell, sondern tatsächlich Alltag. Der Glaube an die Wirkung berührender Sexualität ist verloren gegangen, die Kommunikation darüber verstummt und die Liebe zum eigenen Ich oder die Versöhnung mit der eigenen Geschichte nie wirklich erfolgt. Das ist der Grund, warum Hollywood auch im 21. Jahrhundert mit kitschigen Liebesfilmen Erfolg hat (und jeder 8. Webseitenaufruf im Internet pornografischen Inhalt hat), denn die Sehnsucht ist ja noch immer dieselbe.

Vielleicht braucht es Mut, sich selbst ehrlich zu reflektieren, Unausgesprochenes vor einander zu offenbaren, Illusionen auch einmal endgültig ins Land der Seifenblasen zu verbannen. Hilfreich kann dabei auch manchmal ein guter Freund, ein Berater, ein Gegenüber sein. Paarberatung und Sexualberatung können helfen, Ursachen zu finden, die einer erfüllten und berührenden Sexualität derzeit im Wege stehen. In jeder Krise steckt ja eine Chance und unsere Sehnsucht hat das Recht, gestillt zu werden. Es lohnt sich in jedem Fall, für die schönste Nebensache der Welt zu kämpfen.

Ulrike Pfützner ist freiberufliche Sexualberaterin (ÖGS), Lebens- und Sozialberaterin (CLS) sowie Physiotherapeutin für Gynäkologie und Urologie und lebt mit ihrem Mann und vier Kindern im obersteirischen Ennstal www.gegenüber.at

