

## Was ist weibliche Sexualität?

Sexualität ist natürlich. Ohne Sexualität gibt es kein Leben. Wir alle sind durch die sexuelle Vereinigung eines Mannes und einer Frau (unserer Eltern) gezeugt und mit der Geburt durch den Körper unsere Mutter in's Leben gekommen. Das ist eine natürliche und vor allem körperliche Angelegenheit. Die Natur hat uns die Lust und die gegenseitige Anziehung von Mann und Frau geschenkt, damit das Leben weitergeht.

Wie kommt es, daß uns dieser grundlegende und einfache Mechanismus in der heutigen „zivilisierten“ Welt so viel Schwierigkeiten bereitet? Wie kommt es, daß die Fähigkeit, Lust miteinander zu teilen und, als Frau, Kinder selbstbestimmt und lustvoll zu gebären, so schwierig geworden ist?

Vor einiger Zeit habe ich ein Video entdeckt, bei dem Geburt gezeigt wird, „wie sie von Natur gedacht ist“: dort kann man sehen, wie Frauen ihre Kinder lustvoll und entspannt gebären, indem sie sich dem spiralförmigen Strudel der kosmischen Lebensenergie hingeben und sich in die körperliche Öffnung, die durch die Geburt entsteht, hineinentspannen. Sie gebären im Wasser und sind z.T. gehalten von anderen Frauen. Das Video hat den Titel: Birth as we know it – Geburt wie wir sie kennen. Als ich dieses Video zum ersten Mal sah, sind meine Tränen geflossen – ja, so kann es sein! Es gibt ein tiefes Wissen in uns, wie Leben sein kann, wenn wir mit unserem Ursprung verbunden sind.

Das gleiche gilt für die Sexualität.

Barry Long, ein australischer spiritueller Lehrer, hat eine Geschichte geschrieben, mit dem Titel: „Wie man richtig liebt“. Er beschreibt darin, dass der Begriff „Liebe machen“ etwas mit Energie zu tun hat, die in der sexuellen Vereinigung von Mann und Frau produziert wird. Demnach ist Liebe so etwas wie Elektrizität, die als Energie erzeugt werden kann und körperlich erfahrbar ist.

In seiner Erzählung berichtet er von einer Zeit auf der Erde (und zwar war es die Zeit, „bevor es Worte gab“), als Männer und Frauen noch wussten, „wie man richtig liebt“. Damals hatten die Menschen einen göttlichen Lichtschein, der sie umgab wie eine Aura, der Liebesenergie. Wenn dieser Lichtschein verblasste, kamen sie zusammen und machten Liebe und ihre Lichtenergie war wieder neu aufgeladen. So lebten sie glücklich und zufrieden. Das ging solange gut, bis die Worte in die Welt kamen. Durch die Worte entstanden Missverständnisse und so geriet dieses alte Wissen und die Fähigkeit, Liebe als Lichtenergie zu produzieren, nach und nach in Vergessenheit.

Als sich die christliche Kirche etablierte, beanspruchte diese ein Exklusivrecht auf die göttliche Liebe, die vorher jedem auf der Erde zugänglich war, und verbannte sie in den Himmel. Alles Körperliche wurde zur Sünde erklärt und man brauchte nun die Kirche, um zur (göttlichen) Liebe einen Zugang zu bekommen. Der Körper hatte jetzt damit nichts mehr zu tun, ja, die Frauen wurden dazu verdammt, „von nun an ihre Kinder mit Schmerzen zu gebären.“ - Auch die Lust wurde sündig und als Teufelswerk verdammt, Frauen als Verkörperung der Sünde verfolgt, gequält und als Hexen verbrannt.

In unserer heutigen Zeit gibt es zahlreiche Bestrebungen, unser natürliches Recht auf Liebe und Lust und vor allem auf Selbstbestimmung über unseren Körper zurückzuerobern. Es gibt immer mehr Initiativen für natürliche Geburt; dennoch ist der Bereich Geburtshilfe zu einem großen Teil immer noch in der Hand von – meist

männlichen – Ärzten und findet in Krankenhäusern statt. Sexualität wird heute immer noch von den Medien in vielen Bereichen entwürdigt und kommerziell benutzt, Frauen werden im Bereich der Pornographie und Prostitution zum Lustobjekt degradiert und von Männern ausgebeutet.

Aus meiner Arbeit mit Menschen als Beraterin und Körpertherapeutin weiß ich, dass Sexualität in vielen Beziehungen heute eher als schwierig erlebt wird. Mir begegnen immer wieder Paare, die ihre Sexualität gar nicht oder in unbefriedigender Art und Weise leben. Und viele Menschen, die keinen passenden Partner finden und alleine sind.

Frauen haben „keine Lust mehr“, sich zur Befriedigung ihrer Partner „benutzen“ zu lassen. Viele haben das Gefühl für ihren eigenen Körper verloren und wissen nicht, was sie brauchen, um auf ihren Partner zugehen zu können. Sie erwarten bestenfalls vom Mann, dass er wissen sollte, wie er sie glücklich macht.

Auch die Männer sind oft frustriert und ratlos, wenn sie bei ihrer Frau „nicht landen können“ und suchen womöglich Ausgleich in Abenteuern oder bei Prostituierten. Ich höre auch immer wieder von Beziehungen, bei denen sich der Mann „verweigert“ oder schlichtweg einfach „nicht kann“, obwohl die Frau die Lust mit ihm gerne leben möchte. Ich habe selbst einige Jahre im Bereich der erotischen tantrischen Massagen gearbeitet und bin dort solchen Männern begegnet. Sie waren sehr verunsichert, weil sie alles versucht hatten, es ihren Frauen „recht zu machen“, ohne Erfolg.

Es braucht, daß die Frau sich selbst wieder spüren lernt, daß sie sich an altes Wissen zurückerinnert und wieder neu lernt, was sie braucht, um dies dann auch ihrem Partner kommunizieren zu können. Wie kommen wir als Frauen wieder in Kontakt mit unserer „alten Weisheit“? Mit dem Wissen, was jede Frau tief in sich trägt, darüber was „natürlich“ und „gesund“ ist?

Sexualität ist Lebenskraft. Sexualität ist Biologie. Es gibt einen natürlichen Drang, welcher der Fortpflanzung dient. Wir sind stark von den Impulsen der Natur bestimmt. Wenn wir als Frauen in die Wechseljahre kommen, läßt dieser Impuls ein wenig nach – jedenfalls habe ich das so erlebt. Das „Getrieben sein“ verschwindet, es entsteht eine neue Freiheit, den Mann und den Sex nicht mehr zu „brauchen“. Dadurch wird die eigene Verletzlichkeit spürbarer. Wer bin ich, wenn ich als sexuelles Wesen nicht mehr in das „Beuteschema“ des Mannes passe? Wenn mich das Spiel nicht mehr interessiert, durch meine weibliche Attraktivität die Aufmerksamkeit der Männer auf mich zu ziehen?

Meine Erfahrungen haben mich dazu geführt, mich als Frau über meinen Körper zu erleben und zu spüren. Indem wir uns mit unserem Körper verbinden und unsere Gefühle zulassen, können wir mit unserem tieferen Selbst in Kontakt kommen. Mit dem Teil von uns, der ECHT und GESUND ist, jenseits vom Körper, biologischen Mechanismen und den angesammelten Traumatas unseres Lebens. Indem wir unsere Abwehrmechanismen durchschauen, mit denen wir uns vor Schmerz schützen wollen, und indem wir unsere Verletzlichkeit zulassen, können wir tiefer sinken in die uns innewohnende Weisheit.

Jemand sagte einmal zu mir: der Körper ist unser „Nachrichten Board“. Der Körper ist wie ein eigenständiges „Wesen“, er will mit uns kommunizieren, uns auf Dinge hinweisen, die vielleicht unsere Aufmerksamkeit brauchen.

In der hawaiianischen Lebensweisheit gibt es eine sehr schöne Symbolik darüber, wie wir als Menschen funktionieren: sie besagt, daß wir auf drei Ebenen gleichzeitig existieren:

auf der Ebene des Ku, des Lono und des Kane, grob übersetzt: Körper, Geist und Seele. Jede dieser eigenständigen Wesenheiten haben ihren Platz und ihre Funktion. Es ist wichtig, daß sie zusammenarbeiten und miteinander im Einklang sind.

Ku ist dem Körper zugeordnet und ist der Teil von uns, der alle Erfahrungen incl. aller Traumatas gespeichert hat. Auf der Evolutionsstufe betrachtet, ist er der Teil, der am wenigsten entwickelt ist, d.h. er ist ein netter, einfacher, bodenständiger Typ, der am Liebsten mag, dass alles immer so bleibt, wie es ist, weil er sich dann sicher fühlt. Er ist auch vergleichbar mit dem „Inneren Kind“. Er ist magisch, spielerisch, sinnlich und möchte nur unser Bestes. Oft wird er dargestellt als ein Wesen, dessen Haare bis zum Boden reichen, um seine Erdverbundenheit zu symbolisieren.

Dann gibt es Lono, der dem Verstand zugeordnet ist. Er ist in der Evolutionsstufe weiterentwickelt, er kann denken, Entscheidungen treffen und sagen: ich will! Er ist wie ein Elternteil dem Ku gegenüber, es ist wichtig, daß er ihn immer mit einbezieht und für ihn sorgt. Er kann z.B. sagen: Liebes Ku, ich will jetzt etwas bestimmtes tun, von dem ich weiß, dass es dir Angst macht (denn er mag ja keine Veränderungen). Was brauchst du, damit es dir besser geht? Wenn das Ku „übergangen“ wird, wird es früher oder später irgendetwas tun, um auf sich aufmerksam zu machen, z.B. Krankheiten oder Unfälle produzieren. Lono wird oft dargestellt als ein Wesen, dessen Haare nach oben zum Himmel hin wachsen.

Der dritte im Bunde ist das Kane, auch Aumakua genannt. Er ist der „Seele“ zugeordnet. Er ist der Teil von uns, der in der Evolutionsstufe am weitesten fortgeschritten ist. Er ruht in sich, braucht nichts, ist wie ein Buddha, erleuchtet, angekommen. Er ist der Teil von uns, der mit dem „göttlichen Bewusstsein“ verbunden ist. Der, der alles versteht und alles weiß. Er wird oft als Stein dargestellt, ohne bestimmte Form. Und da er vollkommen in sich ruht, braucht er nichts und tut auch nichts von sich aus. Aber wir können ihn um Hilfe bitten! Er ist verbunden mit unserer Intuition, unserer Inneren Wahrheit, unserer Inspiration.

Das interessante ist, daß Lono nicht direkt mit Kane kommunizieren kann. Der Kontakt kann nur über Ku hergestellt werden. Ku hat den direkten „Draht nach oben“, Lono nicht. Wenn wir bewusst aus dem Verstand gehen und unsere Aufmerksamkeit unserem Ku (Körper) widmen, indem wir uns entspannen, z.B. bei eine Massage, beim Liebe machen oder indem wir in der Meditation den Atem beobachten, bekommen wir Zugang zu einer anderen Ebene unseres Bewusstseins, zum Kane, zur Intuition, zur Inneren Weisheit.

Indem wir die drei Ebenen unseres Selbst miteinander in Einklang bringen, machen wir einen Schritt voran zu unserer Ganzheit, zu unserer Natürlichkeit, zu unserem Mensch-Sein, so wie wir von Natur aus gedacht und gemacht sind.

Was hat das mit „weiblicher Sexualität“ zu tun?

Nun, weibliche Sexualität, die gesund ist, ist ganzheitliche Sexualität. Sexualität, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Die dem Körper mit seinen Gefühlen Raum gibt. Die sich Zeit nimmt. Die nicht leistungs- und/oder orgasmusorientiert ist. Die das Herz öffnet und eine Verbindung schafft, die uns nährt, auf eine ganz natürliche Art und Weise. Weibliche Sexualität ist nährend und zutiefst befriedigend, weil sie uns mit allen Ebenen des Seins in Einklang bringt. Weibliche Sexualität ist Sexualität, die unserem Frau-Sein entspricht.

Wir können als Frauen wieder lernen, unseren Körper mit seiner ihm innewohnenden Weisheit „in Besitz“ zu nehmen, mit ihm zu kommunizieren, die Botschaften, die er uns sendet, zu verstehen und umzusetzen. Es scheint so zu sein, dass die Welt wieder mehr Weibliche Kraft braucht, um ins Gleichgewicht zu kommen und Gesundheit zu erfahren. Wenn wir als Frau eine gesunde, befriedigende Sexualität erfahren wollen, können wir nicht auf die Männer warten. Wir können nur damit beginnen, uns erst einmal selbst besser kennenzulernen. Uns zu fühlen in unserer Ganzheit, in unserem Frau sein. Der Körper kann ein wunderbarer Lehrer sein, wenn wir auf ihn hören, wenn wir ihn wahrnehmen mit seinen Botschaften und mit der ihm innewohnenden Weisheit. Der Körper weiß, was natürlich und gesund ist.

Viele Frauen sind heute auf dem Weg, das „Alte Wissen“ wiederzubeleben. Diana Richardson z.B. ist eine Tantralehrerin, die in ihren Seminaren den weiblichen Weg der Sexualität auf der Basis von Barry Long's Lehren zusammen mit ihrem Mann unterrichtet. Sie hat ein Buch geschrieben: „Zeit für Weiblichkeit“, in welchem sie den tantrischen Orgasmus der Frau beschreibt. Hierbei betont sie, daß die Brüste für die Frau als unser „positiver Pol“ eine wichtige Rolle spielen. Erst wenn wir die Energie in den Brüsten aktivieren, kann sich unsere Vagina in der Tiefe öffnen; so können wir uns als Empfangende erfahren und in die Öffnung hineinentspannen, die wir als Frauen sind.

Es gibt eine Bewegung sehr engagierter Frauen, welche Yoni-Massagen als einen Weg der Heilung des Weiblichen propagiert und ausübt. Yoni ist das Sanskritwort für die weiblichen Genitalien und wird gewählt, weil es die Verehrung und die Heiligkeit dieses „magischen Ortes“ zum Ausdruck bringt. Die Yoni kann uns Zugang zum Mysterium des Frau-Seins bescheren. Sie ist das „Tor des Lebens“.

Wenn wir uns mit dem physischen Ort unserer Weiblichkeit verbinden, sei es durch Massage oder indem wir die Aufmerksamkeit auf unsere „Yoni“ richten, können wir uns mit der tiefen Weisheit verbinden, die diesem Organ der Weiblichkeit innewohnt. Wir können alte Traumatas erspüren und heilen und diesen „heiligen Ort“ als die Quelle unserer Lebenskraft für uns zurückerobern.

Weibliche Sexualität ist ein Weg der Selbstbestimmung für die Frau. Indem wir unseren Körper „in Besitz nehmen“ haben wir einen wunderbaren Werkzeuge, einen Freund und Lehrer gewonnen und können das Wissen, das er uns vermittelt, an den Mann weitergeben. Wenn wir selbst heil sind, können wir den Mann einladen, lieben und annehmen und ihm zeigen was wir brauchen. Damit erfüllt sich auch seine tiefste Sehnsucht.

Birgid Reviol  
[www.manawamassage.de](http://www.manawamassage.de)

Quellen und Links:

<http://www.wechselzeit-onlinemagazin.de/leben-gestalten/entfaltung/natuerliche-geburt/>

[http://www.lebensbewusstsein.de/naturpur/Wie man richtig liebt\\_ebook.pdf](http://www.lebensbewusstsein.de/naturpur/Wie%20man%20richtig%20liebt_ebook.pdf)

[Zeit für Weiblichkeit: Der tantrische Orgasmus der Frau](#) von Diana Richardson  
ISBN 978-3-936360-12-7

<http://www.yoni-massage.info>