

## **Herz statt Hormon – Sexualität mit neuen Augen sehen**

Liebe Leserin, lieber Leser

Bereits Kinder wissen was Sex ist, und wie «Sex machen» geht. Sie haben von Ihren Eltern etwas darüber gehört, und nehmen auch wahr, wie diese mit dem Thema umgehen. Sie lesen die «Bravo» auf dem Pausenplatz, oder sehen Bilder im Fernsehen und in der Werbung. So sind bereits Kinder von verschiedener Seite geprägte «Sex-Experten», das heisst, sie haben sich bereits ein Bild über Sexualität gemacht.

In der Pubertät und im Erwachsenenalter festigt und vertieft sich dieses Expertentum dann aufgrund von Erfahrungen, weiteren Bildern, Vorstellungen, Erwartungen usw., und so entsteht sexuelles Verhalten.

Wir schöpfen also meist nicht aus der eigenen inneren sexuellen Quelle, sondern lernen Sexualität aus zweiter oder dritter Hand kennen.

Die meisten Menschen leben also buchstäblich eine Art «Secondhand-Sexualität». Bei Kleidung mag es ja durchaus Sinn machen, wenn ein abgelegtes Stück weiter getragen wird. Aber bei der Sexualität?

Wie in anderen Lebensbereichen, ginge es auch in der Sexualität darum, wahrhaftig zu werden, das heisst das Ureigene zu entdecken und zu leben, statt vorgekauertes weiterzukauen.

Mit diesem Buch möchte ich Verständnis dafür wecken, was Sexualität auch noch sein könnte. Nämlich: Etwas ganzheitlich Nährendes und Berührendes, weit weg vom rein Funktionalen und weit weg von all den Bildern und aufgewärmten Fantasien, die uns tagtäglich serviert werden. Ich möchte auch aufzeigen, dass Sexualität eine heilende Dimension haben kann, und dass uns Frauen eine ganz besondere Aufgabe zufällt, um die tiefe Kluft zwischen Mann und Frau zu überwinden.

Das vorliegende Buch ist aufgrund meiner Arbeit als Sexualberaterin und -therapeutin, als Berührerin, Kolumnistin und Radioexpertin in Sachen Sexualität entstanden. Es sind also meine Beobachtungen, Erfahrungen, Erkenntnisse, und es ist nicht zuletzt auch mein eigener Weg, hin zu meiner ganzheitlich nährenden und befriedigenden Sexualität. Diese Erkenntnisse sind natürlich «meine Wahrheiten», aber wenn Sie mögen, werden diese Sie dabei unterstützen, Ihr eigenes sexuelles Verhalten zu reflektieren, und Ihre eigene sexuelle «Wahrheit», oder ganzheitlich nährenden Sexualität zu entdecken.

Eine zentrale Rolle bei diesen Erkenntnissen spielt meine Arbeit als Berührerin, bzw. als Körpersexualtherapeutin. Nicht das Gespräch über Sexualität steht im Zentrum, sondern Berührung ermöglicht unmittelbares Erleben. So wird ganz schnell erfahrbar, wenn Fundamentales wie beispielsweise Körperwahrnehmung oder Selbstverantwortung fehlen. Beides wichtige Voraussetzungen, um eine ganzheitlich berührende Sexualität leben zu können.

Bei meiner Art zu berühren steht nebst Präsenz und Anteilnahme, die sexuelle Absichtslosigkeit an erster Stelle, das heisst, es schwingen keine unterschwellig sexuellen oder sexualisierten Reize und Erwartungen mit. Solcherart kann ich, wenn nötig und erwünscht, intime Körperstellen mit einbeziehen, so dass auch die sexuellen Aspekte des Menschen Segnung erfahren dürfen. Es einmal ganz konkret erlebt zu haben, «oh ja, ich bin richtig, mit allem was mich und meinen Körper ausmacht», kann sehr viel dazu beitragen, dass Ursehnsüchte nicht ständig in Form von Erwartungen auf den Partner oder die Partnerin gestülpt werden.

Vor Ihnen liegt kein Ratgeber im Sinne von «man nehme und tue», sondern die Einladung, sich dem Thema Sexualität mit dem Herzen, mit sehenden Augen, und mit Ihrem Körperempfinden anzunähern. So beginnt die Reise zur ureigenen Sexualität.

In diesem Sinne würde ich auch sagen, dass es «Sexuelle Probleme» gar nicht gibt, sondern dass es auf den Blickwinkel ankommt, von dem aus Sie Ihre Sexualität betrachten, oder dass Sie den Kontext mitberücksichtigen in dem dieses vermeintliche Problem steht. Oder anders gesagt: Es gibt nicht «Die Sexualität», sondern massgeblich ist Ihre ganz persönliche Sexualität, und dass Sie Sexualität so leben, wie es Ihren Lebensrealitäten entspricht.

Ich werfe Fragen auf, anstatt welche zu beantworten, denn was Ihre ganz persönliche Sexualität ist, wie sie aussieht, wie sie daher kommt, wie sie sich anfühlt, was Sie empfinden, ob Sie überhaupt etwas empfinden, usw., das wissen nur Sie. Ich beschränke mich auf die Beziehungs-, Erlebens- und Gefühlsebene und lasse hormonell/funktionale Zusammenhänge der Sexualität weg, damit sich Ihnen neue Dimensionen eröffnen können. Denn spätestens ab dem mittleren

Erwachsenenalter sind nicht mehr in erster Linie die Hormone, sondern ist das Herz die treibende Kraft für eine erfüllende Sexualität.

Aber gerade in der heutigen Zeit der allgemeinen Sexualisierung wird die Gefühls- und Beziehungsebene nicht berücksichtigt, was die Unsicherheit grösser denn je macht. Die allgemeine Betrachtungsweise beschränkt sich auf das rein Funktionale, und die Bilder die uns Medien, Werbung, Statistiken usw., vermitteln, zeigen nur die sichtbaren, spektakulären Bereiche der Sexualität. Dieser vermeintlich befreite Umgang mit dem Thema, geht jedoch so ziemlich am Wesen der Sexualität vorbei und auch an dem, was die Menschen wirklich beschäftigt, denn das persönliche Empfinden und Erleben wird dabei nicht berücksichtigt. Die häufigste Frage die ich in der Praxis höre ist denn auch: «Ist es normal dass...», oder «bin ich normal wenn...», das eigene Erleben von diesen Bildern und Vorstellungen abweicht?

Tja was wäre, wenn Sie tatsächlich die einzige Frau, der einzige Mann wären, die so und so empfinden?

Gut, Sie würden dann wohl nicht der Norm entsprechen. Aber müssen Sie das denn?

Die Sexualisierung aller Lebensbereiche suggeriert sexuelle Befreiung. Sexuelle Befreiung heisst jedoch nicht, sich Tabu los und enthemmt mit Männlein und Weiblein zu paaren – das kann zwar durchaus geil und nett sein – aber befriedigt nicht nachhaltig, weil der Mensch dabei nicht als Ganzes berührt wird. Sexuell befreit zu sein heisst, die eigenen Bedürfnisse zu kennen, dafür selber Verantwortung zu übernehmen und das eigene Erleben und Empfinden als richtig anzuerkennen. Wer einem Bild entsprechen will, ist nicht befreit.

Die Sexualisierung hat aber auch einen Vorteil, nämlich den, dass man heute über Sexualität reden darf. Das heisst nun nicht, dass Männer und Frauen das schon wirklich gut können, sondern dass das Bewusstsein dafür im Ansatz geweckt ist, dass es sein darf und sein müsste. Nun ginge es noch darum, das Wie zu erlernen. Das heisst, statt nur über Äusseres wie Praktiken, Techniken, Stellungen, miteinander über das eigene Erleben und Empfinden zu reden, das heisst sich einander ganz nackt zu zeigen. Und das kann nur funktionieren, wenn Mann wie Frau ihre eigene Sexualität und die damit verbundenen Gefühle erforschen und entdecken.

Das Buch soll dazu anregen, ganz konkrete Schritte zu tun auf Ihrer Reise. Sexualität ist ja etwas sehr Körperliches, und Lernschritte können fast nur gemacht werden, indem Sie etwas höchstpersönlich erlebt und selber erfahren, und nicht nur darüber philosophiert haben.

So streue ich hie und da kleinere und grössere Experimente ein, die Sie sofort in die Praxis umsetzen können. Dabei ist es wichtig, dass Sie nur wahrnehmen und beobachten, und weder gross interpretieren noch analysieren, denn hier werden Sie möglicherweise mit Worten konfrontiert, deren praktische Inhalte Sie noch gar nie erfahren haben. Und wenn es darum geht neue Erfahrungen zu machen, ist der Verstand mit seinen Argumenten und seinen Analysen manchmal etwas hinderlich. Falls es Sie eine gewisse Überwindung kosten sollte, das eine oder andere Experiment durchzuführen, denken Sie daran, es geht einzig darum zu forschen, und dadurch vielleicht eine neue Sichtweise zu entdecken.

Lassen Sie sich keinesfalls davon einschüchtern, wenn sich Ihre persönlichen Erkenntnisse weder mit wissenschaftlichen Ergebnissen noch Statistiken, noch mit Vergleichen im Bekanntenkreis, noch mit Darstellungen in den Medien decken. Bei diesem Forschungsprojekt geht es ganz allein um Ihr persönliches Erleben und Empfinden, und das ist weder messbar noch vergleichbar, denn es ist schlichtweg Ihres.

Sollten Sie jedoch mit den Erkenntnissen Ihrer Forschung nicht zufrieden sein, haben Sie hingegen jederzeit die Möglichkeit daran etwas zu verändern. Der Spruch: «Was Hänschen nicht lernt lernt Hans nimmermehr», hat in der Sexualität keine Berechtigung. Das sexuelle Erleben und Empfinden ist nicht einfach gegeben, sondern veränderbar bis ins hohe Alter. Wie gesagt; sexuelles Verhalten hat man sich über die Jahre hinweg angeeignet, und somit kann man es sich auch wieder «enteignen», bzw. ganz neu lernen. Und wenn Sie sich dabei vermehrt von Ihrem Herzen leiten lassen, statt von Kopf und Hormon, kann Ihnen Überraschendes begegnen.

Viel – Experimentier – Freude!  
Herzlich Marlise Santiago