

EXPERTENSTIMME: Schau Dich an Frau! - Körperlust und Scham

erschienen im Buch Abenteuer Elternschaft, Stadelmann-Verlag (www.stadelmann-verlag.de)

Da sind wir doch weitestgehend aufgeklärt was Verhütung und Anatomie betrifft. Wie das aber mit der Lust geht, haben die wenigsten von uns mit auf den Weg bekommen, oder?

In allen Medien werden wir mit erotischen Botschaften überschüttet, ob wir wollen oder nicht. Aber diese Flatrate - Sexualisierung hat wenig gemein mit dem, was wir in unserem realen Leben erfahren. Sehr viele Frauen halten sich mit Selbst - Zweifeln an der kurzen Leine, ich könnte schlanker sein, attraktiver, aktiver, gelassener oder halt irgendwie anders sollte ich wohl sein um eine richtige Frau zu sein. Und damit soll Frau dann schamfrei lustvoll lieben? Am Ende vielleicht auch noch nach den körperlichen Veränderungen, die Schwangerschaften so mit sich bringen können? Wir konsumieren Ideale von Frauenbildern, so unrealistisch, dass wir uns in einem Zwiespalt aus Selbstablehnung und Unerreichbarkeit bewegen, was es unendlich schwer macht uns selbst zu finden und den gegenwärtigen Augenblick zu genießen. Was die eigenen körperlichen Bedürfnisse, Grundbedürfnisse oder sexuellen Bedürfnisse betrifft gibt es immer noch großes Unwissen, was jedoch Voraussetzung wäre um erfüllende Sexualität auch selbst zu leben.

Da beißt sich die Katze in den eigenen Schwanz!

Die Scham ist immer noch ein großes Thema, kaum Eine die nicht Probleme hat im direkten Kontakt mit ihrem eigenen Körper, ganz besonders, wenn es um das Thema Sexualität geht. Die Achtung vor dem eigenen Körper und seiner Kraft, die in der lustvollen Begegnung zum Ausdruck kommen könnte, hat oft wenig Platz. Sexualität als Geschenk des Lebens anerkennen, das wir mitbekommen haben um sie zu feiern!

Sinnlichkeit und das Potential zu lustvoller sinnerfüllter Sexualität sind uns von Geburt an mitgegeben. Jedoch nehmen viele Menschen die Qualität ihrer erotischen Begegnungen als gottgegeben hin, so wie die eigene Schuhgröße und sind sich kaum bewusst darüber, dass sie darauf Einfluss nehmen können.

Besonders deutlich wird diese Thematik z.B. im Alter, wenn wir nicht mehr dem jugendlichen Schönheitsideal genügen, sprechen wir uns schnell mal eben selbst unser sexuelles Potential ab. Dabei hat unsere Fähigkeit lustvoll zu lieben und zu leben in Wirklichkeit nichts mit dem Alter zu tun. Aber den jungen Mädchen geht es da auch nicht viel besser. Hotpants hier und bauchfrei dort, aber unter den Mänteln der aufgesetzten Weiblichkeit und Coolness sieht es oft ganz anders aus. Da sind dann Unsicherheit, Unwissenheit und Scham zu finden und von aufrichtiger Liebe zum eigenen Wesen, geschweige denn zum eigenen Körper ist wenig zu finden. Wer von uns ist schon auf dem Weg ins Frau sein so begleitet worden, dass wir Menstruation oder auch Lust mit Stolz leben würden, anstatt sie im Geheimen zu verstecken. So ist schon mancher Frau der Kontakt zur eigenen Weiblichkeit ein Stück weit verloren gegangen.

Weibliche Sexualität ist geprägt von der Fähigkeit zur Hingabe und zur Kraft gleichermaßen – zwei Eigenschaften die oft gemeinsam mit der Mutterschaft erwachen. Die Kraft entfaltet sich wie Blütenblätter durch die Selbst - Anerkennung der Eigenheiten und verschließen sich genauso schnell wieder, wenn Frau durch das Übergehen der eigenen Wahrheit / der eigenen Grenzen immer wieder frustrierende Erfahrungen wiederholt nur um Idealbildern zu entsprechen.

Schau Dich an Frau! Wo lebst Du mit Lust und Liebe? Ich achte mich und liebe mich genau so wie ich bin, egal wie ich bin? Hast Du Dich schon mal angeschaut? Ich meine, so, wie Du eine Blume oder Kunstwerk betrachten würdest? In Deiner Einzigartigkeit und der Schönheit? Schau Dich an Frau, am intimsten Ort deines Körpers, deiner Vagina – Yoni - und lass Dir von ihr erzählen was sie bewegt, was sie sich wünscht und höre einfach nur zu.

Wenn wir den eigenen Zugang zu unserer Sinnlichkeit und Körperlichkeit wiederentdecken verändert sich auch unser Kontakt zum Mann. Frauen, die sich zuhause fühlen in ihrem Körper, die Selbst-Bewusstheit und Selbst-Vertrauen entwickeln, übernehmen Eigen-Verantwortung, können sich selbst um ihre Wünsche und Bedürfnisse kümmern und diese auch klar äußern, warten nicht mehr sehnsüchtig darauf, dass ein Mann ihnen diese Wünsche von den Lippen abliest.

Übergangszeiten wie Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit und die Phase des Mutter werdens sind Phasen im Leben einer Frau die ihr das Tor zu einem neuen Körperbewusstsein öffnen können.

De körperliche Fülle einer Schwangerschaft, die erdgebundenen Heftigkeit einer Geburt, die Hingabe in der Stillzeit – das alles sind herausfordernde Situationen für eine Frau, in denen sie oft gezwungen ist alte Muster niederzureissen und neue Seiten und Stärken an sich zu entdecken.

Zur Autorin:

Pamela Behnke geb. 1976, Mutter zweier Kinder lebt in der Nähe von München und arbeitet in eigener Praxis für ganzheitliche Sexualtherapie der Schule für Lebenslust & Heilweisen. Sie

**leitet Seminare (Bayern und Österreich) in Yoga (u.a. Zeit für Weiblichkeit) und Tantra – Sexualität, Liebe, Energie & Lebenslust, für Einzelne und Paare. Ausgebildet in ganzheitlicher Psychotherapie, Heilerlaubniss nach dem Heilpraktikergesetz (Psychotherapie HPG)
Fortbildungen in den Bereichen Prävention und Mädchenarbeit, der Tradition des Taoismus und Tantra. Sie ist Dozentin der Paracelsus Heilpraktikerschulen im Bereich Sexualtherapie.**