

Online-Workshop: Die sieben Geheimnisse guter Liebhaber und Liebhaberinnen

Berit Brockhausen © 2011

Studienbrief Test

Der große Irrtum

In Berlin gibt es seit einigen Jahren eine Veranstaltung mit dem Namen „der erotische Salon“. Zu den unterschiedlichsten Fragen rund um Sexualität, Erotik und Sinnlichkeit werden ExpertInnen eingeladen, die ihre Erfahrungen oder Thesen vorstellen und sich den Fragen eines erotisch sehr aufgeschlossenen Publikums stellen. Umso erschütterter war ich, als ich dort über meine Arbeit als Sexualtherapeutin sprach und von einem etwa 50jährigen Herrn mit ausgesprochen kultiviertem Äußeren gefragt wurde: „Frau Brockhausen, Ihre Ausführungen haben durchaus einen gewissen Charme. Aber wir wissen doch alle, dass diese Entscheidungsfreiheit, von der Sie reden, gar nicht gegeben ist. Schließlich ist Sex doch ein Grundbedürfnis, genauer gesagt ein Trieb. Und dieser baut sich nun mal kontinuierlich auf und muss regelmäßig entladen werden, sobald die Spannung ein bestimmtes Maß überschreitet.“

Das Dampfkesselmodell

Ich war wirklich fassungslos. Selbst in dieser Zuhörergruppe von aufgeklärten, aufgeschlossenen und gut informierten Menschen kursierte noch das „Dampfkesselmodell der sexuellen Triebenergie“, ein Modell, welches die sexualwissenschaftliche Forschung schon seit vielen Jahren widerlegt hatte! Geduldig begann ich zu erklären, dass, was er da genannt habe, ein weitverbreitetes Missverständnis sei.

Dieses Missverständnis geht davon aus, dass Hunger, Durst und Sex körperliche Bedürfnisse sind, für die das gleiche Prinzip gilt. Doch die

Studienbrief Test: Spüren statt Funktionieren

Analogie, sexuelle Bedürfnisse bauen sich wie Hunger im Organismus auf, bis sie dann befriedigt werden müssen, ist leider genauso falsch wie simpel.

Nahrung und Flüssigkeit sind tatsächlich unverzichtbar für das Überleben eines Organismus. Sexualität dagegen ist nur wichtig für das Überleben der Art. Und von daher muss sie nicht so regelmäßig und zwangsläufig stattfinden wie die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme. Im Gegenteil: unter bestimmten Umständen ist es wichtig und sinnvoll, dass sie NICHT stattfindet, zum Beispiel in Zeiten schlechter Nahrungsversorgung oder bei Überbevölkerung des Lebensraumes oder bei akuter Gefahr...

Die Lust auf Sex entsteht nicht von allein

Lust auf Sex entsteht also nicht von selbst und unter allen Umständen, sondern unter sinnvollen Bedingungen. Dazu passen Forschungsergebnisse, die zeigen, dass vor allem die gedankliche Beschäftigung mit Sex die körperliche Bereitschaft zum Sex erhöht, sei diese nun ausgelöst durch entsprechende optische oder akustische Reize oder auch durch eigene Fantasien. Voraussetzung für aufkeimendes erotisches Interesse ist nicht nur das Vorhandensein entsprechender Anregungen, sondern auch von Zeit und Raum (innerlich wie äußerlich), um sich lustvoll damit zu beschäftigen. Und natürlich die Bereitschaft, dies auch zu tun.

Und selbst, wenn all diese Voraussetzungen gegeben sind, führt es – auch ein Forschungsergebnis – nicht zwangsläufig dazu, dass diese Bereitschaft tatsächlich in eine erotische Begegnung umgesetzt wird.

Sexualität hat mehr mit Kultur als mit Natur zu tun

Mal ganz abgesehen davon wird auch bei der Nahrungsaufnahme sich niemand über den nächsten Brotkanten im Rinnstein hermachen, wenn ein Hungergefühl auftritt. Denn die Gestaltung einer Mahlzeit hat Einfluss auf den Genuss, den sie uns verschafft. Und da sind wir Menschen kreativ und erfinderisch. Was und wann wir wo

Studienbrief Test: Spüren statt Funktionieren

und wie essen hat deutlich mehr mit Kultur als mit Natur zu tun. Und das ist bei der Sexualität nicht anders.

Sie funktioniert eben nicht nach einem einfachen Reiz-Reaktionsschema. Wenn dem so wäre, müsste es auf dem Weg zu meiner Praxis immer wieder zu massiven Verkehrsunfällen kommen: Dort steht ein sehr freizügiges Plakat eines Berliner Dessous-Anbieters. Doch bislang ist mir noch nicht aufgefallen, dass jemand sein Auto quietschend an den Straßenrand steuerte, um testosteron-dampfend in Richtung der überlebensgroßen Schönheit zu stürmen...



Man mag es durchaus bedauern, dass für Menschen die einfachen Prinzipien der brunftgesteuerten Paarung entsprechend des weiblichen Fruchtbarkeitszyklus nicht mehr gelten. Und dass deshalb der Ablauf leider nicht mehr auf Rückenmarksebene, das heißt vorhersehbar und von instinktiver Geilheit gesteuert funktioniert. Sex ist seit den Zeiten unserer affenartigen Verwandten eindeutig komplizierter geworden ist. Da wir sowieso mit dieser Tatsache leben müssen, können wir sie genauso gut als Chance begreifen. Nämlich als Chance, unserer Sexualität zu **gestalten**, um sie intensiv genießen

Studienbrief Test: Spüren statt Funktionieren

zu können. Die sieben Geheimnisse guter Liebhaber und Liebhaberinnen zeigen, wie das geht.

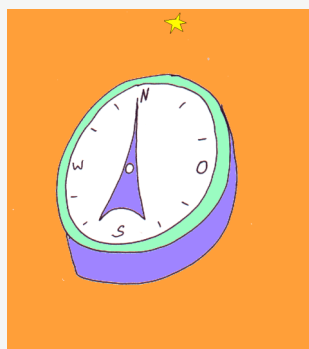
Und das all diesen Wahrheiten zugrunde liegende Geheimnis lautet: Gute Liebhaber und gute Liebhaberinnen haben das Denk-Modell des Rammlers (Sex als instinktgesteuerter Ablauf) ersetzt durch das Modell des inneren Kompasses: Was bei Ihnen im Bett (oder anderen Orten) passiert, orientiert sich nicht an „normalen“ Abläufen, an selbstverständlichen Erwartungen, an instinktiven Notwendigkeiten oder an „gesunden“ Aktivitäten. Sondern Ihr erotisch-sexuelles Handeln ist geleitet von einer guten und klaren Wahrnehmung Ihrer selbst: angefangen von den eigenen Körperempfindungen bis zu dem Gespür, was für die aktuelle Situation stimmig und passend für sie ist.

Zusammenfassung:

- Sex ist zwar ein natürliches Bedürfnis, aber keinesfalls ausschließlich vom Körper und seinen Instinkten gesteuert.
- Sex funktioniert nicht als notwendige Triebentladung, sondern er kann gestaltet werden
- Genuss beim Sex entsteht nicht durch den fehlerfreien Ablauf eines automatischen körperlichen Reiz-Reaktions-Programmes, sondern durch die souveräne Berücksichtigung von eigenen Bedürfnisse, der Situation und der Reaktionen des Partners bzw. der Partnerin.

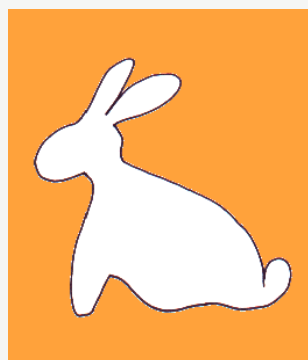
Das grundlegende Geheimnis guter LiebhaberInnen lautet

Kompass



statt

Rammler



1.1. Einstimmung

Bevor Sie sich auf den Weg machen, sollten Sie sich noch einmal etwas Zeit nehmen, um sich klarzumachen, wohin Sie eigentlich aufbrechen wollen. Und warum Sie glauben, daß sich der Weg für Sie lohnen wird.

(Wenn Sie ein Paar sind, füllen Sie jede/r für sich den Arbeitsbogen 1 aus. Ein anschließendes Gespräch kann für Sie beide sehr anregend sein. Ähneln sich Ihre Vorstellungen und Wünsche, oder unterscheiden Sie sich?)

Woran werden Sie am Ende dieses Onlineworkshops merken, daß es sich für Sie gelohnt hat, ihn „durchzuarbeiten“?

Werden Sie sich anders fühlen?*

In welchen Situationen?

Wie fühlen Sie sich dann?

Werden Sie anders über bestimmte Dinge denken?*

Worüber?

Wie denken Sie dann?

*Seien Sie möglichst genau und konkret. Nennen Sie Beispiele. Anstatt zum Beispiel zu schreiben „ich hätte keine Hingabeprobleme mehr“, notieren Sie, in welchen Situationen Sie sich anders fühlen und verhalten werden, und wie dieses Fühlen und Verhalten dann sein kann. Halten Sie sich nicht oder nur sehr kurz dabei auf, was dann nicht mehr ist, sondern malen Sie aus, wie es dann sein wird: zum Beispiel statt „Ich würde weniger Sorge haben, ob ich zum Orgasmus komme“ beschreiben Sie, was Sie statt der Sorge spüren werden – Genuß? Liebe? Lust zu berühren? Gier? Oder etwas anderes?

Werden Sie sich anders verhalten?*

In welchen Situationen?

Wie werden Sie sich verhalten?

Was wird sonst noch anders sein?

Wer außer Ihnen selbst könnte merken, dass es sich für Sie gelohnt hat?

Woran?

Was könnte der erste Schritt dahin sein? Woran werden Sie merken, dass sich tatsächlich etwas in diese Richtung bewegt?

Ein guter Liebhaber ist...

(Arbeitsbogen 2)

Liebe ist...

Wir alle haben im Lauf unseres Lebens viele verschiedene Aussagen und Botschaften aufgenommen. Aus all dem zusammen mit unseren Erfahrungen setzt sich unser buntes und manchmal durchaus widersprüchliches Bild zusammen, was Sexualität eigentlich ist.

...wenn beide dasselbe fühlen???

Tragen Sie doch einfach einmal zusammen (und scheuen Sie sich nicht, hemmungslos alle Klischees zu strapazieren, die Ihnen einfallen).

Was kennzeichnet einen guten Liebhaber?

Was kennzeichnet eine gute Liebhaberin bzw. Geliebte?

Was gehört zu normalem Sex?

Wie erlebt ein normaler Mann idealerweise den Sex?

Wie erlebt eine normale Frau idealerweise den Sex?

