



★ Esther Weinz

# SEX

zwischen Himmel und Erde

Befreiung aus inneren und äußeren Zwängen  
Wege zur Lust und Liebe

Ein Sach- und Lesebuch, Band 1

## **Das Buch - erotisch, politisch, informativ**

Die Autorin findet für das oftmals schambesetzte Unausprechbare mitfühlende Worte und zeigt Wege zu einer lebendigen Sexualität. (Sexual-)Politische Aspekte, therapeutische Anmerkungen und Interviews stehen für die Sachinformationen. Zarte Erotik oder wilder Sex, ethnologische Ausflüge sowie Gedichte führen in erlebte und erträumte Welten. Dieser Wechsel eröffnet den Leser\*innen die Bandbreite der Lust und Liebe zwischen Himmel und Erde.

## **Die Autorin**

Esther Weinz, Jahrgang 1955, lebt und arbeitet in Kassel und München. Seit 1982 ist sie als Coach und Körperpsychotherapeutin mit dem Schwerpunkt Paar- und Sexualtherapie tätig, leitet Weiterbildungen und hält Vorträge.

## **Vortrags- und Lesungsanfragen:**

E-Mail: [estherweinz@web.de](mailto:estherweinz@web.de)

## **Buchanfragen:**

Band 1: E-Mail: [buch1@accakassel.de](mailto:buch1@accakassel.de)

Band 2, Vorbestellungen: E-Mail: [buch2@accakassel.de](mailto:buch2@accakassel.de)

## **Alle weiteren Informationen:**

URL: [www.accakassel.de](http://www.accakassel.de)

## Überblick

Das erste Kapitel „Körper-Sein“ beginnt mit dem besonderen Erlebnis von Emma, die sich an ihre Zeugung erinnert. Es führt weiter zu der Empfängnis von Anisa, die ihr Lied zu Uhlali schickt. Eine Erinnerung aus uralten Zeiten wie Zeugung und Geburt in Verbundenheit mit den Gesetzen des Lebens geschehen können. Es geht weiter auf die Reise zu unserem Körper mit seinen Bedürfnissen und seinen Wundern. Wir können hören, was die Sexualorgane Frauen und Männern zuflüstern. Das Geschäft mit der Brustkrebsvorsorge und die Verharmlosung der Vorhautamputation geben Einblicke in medizin- und religionspolitische Hintergründe. Wir erleben Tessas heiße Begegnung mit Ernst und ihre Freuden bei der weiblichen Ejakulation. Wir erhaschen eine Ahnung davon, wie erfüllend es sein kann, zu und mit unserem Körper JA zu sagen.

„Explosion“ schleudert uns mit der Pubertät direkt in die sexuelle Entwicklung. Elsas Erzählungen zeigen ihre Not in einem repressiven Umfeld. Und wie sie es mit der Kraft der Rebellion schafft, nicht unterzugehen. Wir begegnen ihren Erfahrungen mit der Anti-Baby-Pille und der 68er-Bewegung, ihrer Flucht aus dem Elternhaus, ihrem „ersten Mal“, ihrer Abhängigkeit zu einer großen Liebe sowie ihrem Absturz in einen Suizidversuch. Explosionen, wie junge Menschen sie in dieser Phase zum Erwachsenwerden erleben können. Über das Menschenrecht auf Verhütung und dessen Schwierigkeiten in der Umsetzung wird ebenfalls einiges zu erfahren sein. Mit

der Frage „Was ist ein Orgasmus?“ und den Erlebnissen von Elsa, Wilhelm Reich<sup>1</sup> und einem Freund endet dieses Kapitel.

„Freiheit“ führt zur Unfreiheit und zeigt Befreiungsmöglichkeiten. Dieses Kapitel zeigt die Unterdrückungsmechanismen in der Gesellschaft sowie die eigenen inneren Repressionsmuster. Wir lesen über Menschen, die sich in der Sexualtherapie auf ihren Weg begeben haben und in kleinen oder großen Schritten zu wachsender innerer Befreiung gegangen sind. Sexuelle Minderheiten und ihr langer - noch andauernder Weg - zu sexueller Selbstbestimmung begegnen uns. Yusuf, ein junger, schwuler Mann aus Albanien, gibt uns Einblicke in seinen Weg zu mehr Freiheit entgegen kultureller Fesseln sowie biographischer Verstrickungen. Es wird der Wunsch nach bunter Vielfalt in der Lust und Liebe formuliert, wo jeder erwachsene Mensch jeden anderen erwachsenen Menschen ohne Einschränkungen lieben und begehren kann. Tessa und Ernst nehmen uns zu den zauberhaften Anfängen ihres lustvollen Kennenlernens mit.

---

1 Wilhelm Reich, Arzt, Psychoanalytiker und Sexualforscher (1887 bis 1957) brachte als erster im Westen, Körper- und Atemübungen in die Psychotherapie ein. Er forschte u.v.a. zur „Funktion des Orgasmus“.

# Körper-Sein (Teil I)

## Das Lied (Eva Sattler<sup>2</sup>)

Die Seele schwingt im Rhythmus jeder Zelle  
daraus ertönt ein wunderbarer Klang.  
Nur Du kennst das Geheimnis dieser Quelle,  
nur deine Stimme kennt die Schwingung dieser Welle.  
Läßt du sie klingen,  
stimmt die Welt mit ein in den Gesang.

## Jeder Mensch entspringt dem weiblichen Körper

### Die Klitoris - das geheimnisvolle Lustorgan der Frau

Würdest du eine schematische Zeichnung einer Klitoris erkennen? Wahrscheinlich nicht. Bei Umfragen hat sich gezeigt, dass auch die meisten Frauen das Bild ihres wunderbaren Lustorganes nicht identifizieren können. Dabei sieht es so schön aus, wie ein umgedrehter Blütenkelch mit einem Stengel nach oben, zwei äußeren länglichen und zwei inneren etwas runderen Blütenblättern.

Die Klitoris wurde lange als unvollständiger Penis diskreditiert, lediglich die erbsengroße, unterhalb des Venushügels

---

<sup>2</sup> Sattler, Eva und Kammerer, Daniela: Blütenknall, Augsburg 2016  
URL: [www.bluetenknall.de](http://www.bluetenknall.de) URL: [www.facebook.com/bluetenknall.de/](https://www.facebook.com/bluetenknall.de/)

sichtbare Klitoriseichel wurde wahrgenommen. Michael Onfray schreibt in seinem Buch „Anti Freud - die Psychoanalyse wird entzaubert“ sehr deutlich, womit Frauen in der hundertjährigen Geschichte der Psychoanalyse gründlich missinterpretiert wurden. Und so die Unterdrückung der Frau weiter legitimiert wurde. Onfray beschreibt Freud als einen „Phallokraten“ für den der Phallus ein besonders wichtiges Symbol darstellte. Geschuldet der Prüderie seiner Zeit, bezeichnete Freud die Sexualität einer erwachsenen Frau als einen „dunklen Kontinent“. Weiterhin geht er davon aus, dass ein Mädchen wegen des fehlenden Penis große Minderwertigkeit empfinde (Penisneid).<sup>3</sup>

Die anatomischen Kenntnisse, dass die Frau unter einem fehlenden Glied nicht leidet, sondern mit einer lustvollen Klitoris gesegnet ist, fehlten Sigmund Freud<sup>4</sup>. Wahrscheinlich konnte er sich eine sexuell potente Frau aufgrund seines Menschenbildes, wo der Penis als Richtmaß für sein Sexualleben stand, leider nicht vorstellen. Wenn ich mir die Unkenntnis und Ignoranz von Freud verdeutliche, dann ist zu erahnen, dass eine erwachsene Frau für ihn tatsächlich einen dunklen Kontinent (dark continent) darstellte, vor dem er als Mann Angst haben konnte.

Die australische Urologin Helen O'Connell beschrieb Ende des letzten Jahrhunderts erstmals die Klitoris in ihrer vollen inneren und äußeren Größe. Sie besteht aus einem komplexen

---

3 Vgl. Onfray, Michael: Anti Freud - die Psychoanalyse wird entzaubert, München 2011. Leseprobe bei Randomhouse in URL: [www.randomhouse.de/Buch/Anti-Freud/Michel-Onfray/Knaus/e361400.rhd](http://www.randomhouse.de/Buch/Anti-Freud/Michel-Onfray/Knaus/e361400.rhd) (abgerufen: 29.8.2017)

4 Vgl. Brühlmeier, Dr., Arthur: Die Psychoanalyse Sigmund Freuds. Stand: 31.1.1995. URL: [www.bruehlmeier.info/freud.htm](http://www.bruehlmeier.info/freud.htm) (abgerufen: 29.8.2017)

System aus feinen Nervenbahnen und Schwellkörpern. Die bis zu zehn Zentimeter langen Schenkel reichen tief ins Innere des Körpers der Frau. Die beiden zwiebelartigen Schwellkörper schmiegen sich teilweise an die Vorderwand der Scheide an. Bei Erregung füllen sie sich mit Blut zu einer Klitoriserektion.<sup>5</sup>

## **Der männliche Impuls zu neuem Leben**

### **Meister des Daseins - die Hoden (Testis)<sup>6</sup>**

In der Verbindung mit der tiefen Intuition des Mannes haben wir euch Folgendes zu sagen: Wir sind die eigentlichen Meister eures Daseins. Die Macht der Zeugung in der natürlichen Verbundenheit mit der Frau, liegt bei uns. Wir produzieren 1000 Samenfäden (Spermien) pro Sekunde - Welch ein Wunder! Wir sind stark wie Mammutbäume. Wir sind die tiefe Männlichkeit.

Durch die überspitzte Lustbetonung und Fokussierung auf den Penis wird unser Gewicht oft nicht erkannt, weder von

---

<sup>5</sup> Vgl. Kreilhuber, Dr. med., Anita: Die Klitoris - weibliches Zentrum der Lust. In: netdoktor. Stand: März 2012. URL: [www.netdoktor.at/gesundheits/frauen/klitoris-5770](http://www.netdoktor.at/gesundheits/frauen/klitoris-5770)

Sehr lohnende Dokumentation: Vgl. Hover, David: Klitoris, die schöne Unbekannte. In: YouTube. Erstausstrahlung Frankreich 2002/2003, bei Arte Deutschland 2011. URL: [youtu.be/L032Xnl8yGk](https://youtu.be/L032Xnl8yGk) (alle abgerufen: 29.8.2017).

<sup>6</sup> Hoden (Testis), Nebenhoden (Epididymis), Samenleiter, Prostata (Vorsteherdrüse), Bläschendrüsen und Cowper-Drüsen bilden die inneren männlichen Geschlechtsorgane.

Übersicht und Informationen zur Funktion: Vgl. Onmeda-Redaktion: Männliche Geschlechtsorgane - Anatomie des Mannes. In: onmeda. Stand: 01.8.2011.

URL: [www.onmeda.de/sexualitaet/maennliche\\_geschlechtsorgane.html](http://www.onmeda.de/sexualitaet/maennliche_geschlechtsorgane.html) (abgerufen: 29.8.2017)

Männern, noch von Frauen. Ihr Männer solltet uns mehr Beachtung schenken, mehr Bedeutung zusprechen, mehr Gewicht geben. Ihr solltet euch fragen: Fühle ich meine Eier? Wie fühle ich meine Eier? Dann fällt es euch leichter, eure sexuelle, ja eure männliche Identität ins Gleichgewicht zu bringen. Dann wirst du, Mann, in der Tiefe deines Mann-Seins, deiner Männlichkeit deutlicher bewusst. Wir sehnen uns nach der bewussten Berührung, sowohl von der Frau, jedoch zuerst einmal von dir, Mann. Wenn du uns etwas Gutes tun willst, dann berühre, streichle, halte, wiege, drücke uns. Wir lieben das „Eier-Schaukeln“.<sup>7</sup> Und dann bekommst du ein Gefühl für die Kraft des Zeugens und für unsere Verletzlichkeit. Beides ist wichtig für uns. Wir brauchen mehr Würdigung, mehr natürliche Beachtung, das bringt Ruhe, Kraft und Potenz in den Geschlechtsverkehr. Das bringt den Sexualakt in ein lebendiges Gleichgewicht zwischen Frau und Mann, wo es für beide Raum für die eigene und die gemeinsame Lust gibt.

---

<sup>7</sup> Praktische Übung „Eier schaukeln“: Während der täglichen Körperpflege tut es gut, die Hoden in der Hand zu wiegen, zu spüren, ganz leicht zu drücken. Dir, Mann, einige Minuten Zeit zu nehmen, dich mit deinen Hoden liebevoll zu verbinden.

# Explosion (Teil II)

## Sexuelle Entwicklung

### **Sexuell aufblühen, so geht es! Eine Traumreise zum Leben von Kindern und Jugendlichen in Primärnationen<sup>8</sup>**

Heute bin ich in unser Jugendhaus eingezogen. Das ist spannend und ich habe ein bisschen Angst, aber am meisten bin ich aufgeregt. Die Erwachsenen lassen uns hier in Ruhe. Sie kommen nur wenn wir sie rufen, wenn wir Hilfe brauchen. Ich bin noch ein Mädchen, ich blute noch nicht. Marimbo ist zwei Jahre älter als ich und wir liegen oft gemeinsam auf einer Bettstelle. Manches Mal schlafe ich auch bei anderen Jungen und Mädchen. Bei uns ist es so warm, deshalb sind wir nachts alle nackt. Manchmal kitzeln wir uns gegenseitig. Das ist sehr lustig. Manchmal streicheln wir uns auch ganz sachte überall, das ist auch sehr schön. Wenn ich etwas nicht will, dann sage ich es und die anderen hören sofort damit auf, egal was gerade passiert. Bei uns steht der eigene Wille an erster Stelle. Niemand darf zu irgendetwas gezwungen werden!

Wenn wir uns zwischen den Beinen anfassen, dann ist das sehr spannend, kribbelig und manches Mal zuckt es dann in meinem ganzen Körper. Bei den größeren Kindern stecken die Jungen ihr Zipfelchen in die Mädchen rein, wenn die das wollen. Da finden sich dann wechselnde Pärchen zusammen. Später, wenn sie schon viel Erfahrung gesammelt haben, dann

---

<sup>8</sup> Vgl. DeMeo, James: Der Umgang mit Sexualität in Stammesgesellschaften. In: matriachat.info. Stand: 2010. URL: [matriachat.info/medizin/sexualitaet-in-stammesgesellschaften.html](http://matriachat.info/medizin/sexualitaet-in-stammesgesellschaften.html) (abgerufen: 30.8.2017)

sind sie häufiger mit denselben Jugendlichen zusammen. Das entwickelt sich einfach so. Accamira hat mir alles ganz genau erklärt. Sie ist meine Freundin und sie gehört zu den Großen. Sie blutet auch schon. Wie das mit dem Babys kriegen geht, hat sie mir mit einem Stöckchen in den Sand gezeichnet. Das finde ich spannend. Ich habe mir alles ganz genau gemerkt.

Damit Accamira die nächsten Jahre noch viel Spaß mit den Jungen haben kann, hat ihr Anuea, unsere Kräuterfrau, einen Sud zum Trinken gegeben. Jetzt kann sie sieben Jahre keine Kinder bekommen.<sup>9</sup> So hat sie genug Zeit, sich in Ruhe einen jungen Mann auszusuchen, mit dem sie ihr Leben verbringen möchte und der dann der Vater ihrer Kinder sein wird.

Ich mag Accamira sehr. Sie kann mir alles so gut beibringen. Natürlich nicht nur die Sache zwischen Jungen und Mädchen. Und wie schön es sich im Körper anfühlt, wenn sie miteinander Sex haben wie die Erwachsenen. Sie zeigt mir auch, wie ich Matten aus Blättern und Körbe aus Ästen flechten kann und welche Kräuter besonders gut in der Suppe schmecken. Manches Mal kochen wir zusammen im Jugendhaus, wenn wir Lust dazu haben. An anderen Tagen essen wir mit den Erwachsenen. Ich kann jeder Zeit meine Mutter besuchen und sie auch fragen, wenn ich etwas wissen will. Meistens jedoch hat mir Accamira schon alles genau erzählt.

Ich wünsche mir, dass Marimbo der Vater meiner Kinder wird. Das ist jetzt mein Gefühl, aber vielleicht ändert sich das ja auch noch in den nächsten Jahren. Ich werde sicher noch mit vielen Jungen Sex ausprobieren und dann spüren, wer am besten zu mir passt. So hat es mir jedenfalls Accamira gesagt.

---

<sup>9</sup> Es handelt sich um Schilfgras, Piripiri genannt.

## „Orgas-muss“ oder „Orgas-muße“?

### Ein besonderes Geschenk zu Elsas 21. Geburtstag

Heute werde ich einundzwanzig Jahre alt. Ja, wirklich alt, so fühle ich mich. So viel ist schon in meinem Leben passiert. Oft fühle ich mich ausgelaugt, unverbunden, einsam.

Dass ich neuerdings mit Lola in einem Haus wohne, tut mir ganz gut. Sie ist lebenslustiger und einige Jahre älter als ich. Auf jeden Fall wirkt sie schon erfahrener mit dem „In der Welt zurecht kommen“. Und sie hat mich animiert, diesen Geburtstag zu feiern, will mich dabei unterstützen. Besonders heute gibt sich Lola große Mühe, meine Traurigkeiten zu vertreiben. Sie hat die letzten Tage schon häufiger Andeutungen gemacht, dass sie eine Überraschung für mich habe. Mein erster Gedanke ist: Vielleicht ein schönes Hemd? Meine Lieblingskleidungsstücke sind übergroße alte Herrenhemden vom Flohmarkt aus schönen festen Baumwollstoffen. Doch was sich Lola - diese wunderbare Freundin - hat einfallen lassen, keine Ahnung?!

Wir feiern in Lolas Wohnung, auch das gehört zu ihrem Geschenk. Neben einigen anderen hat sie auch Rudolf eingeladen. Er ist fast doppelt so alt wie ich, ein linker Journalist hier aus der Stadt. Ihn hatten Lola und ich vor einigen Wochen getroffen. Ich hatte ihr verraten, dass ich Rudolf attraktiv finde. Lola hat ein gutes Gedächtnis für die Wünsche ihrer Freundinnen. Das ist eines von vielem, was ich an ihr schätze.

Der Abend feiert sich dahin. Weder von Lola noch von Rudolf habe ich bis jetzt ein Geschenk erhalten. Kurz vor Mitternacht nehmen mich die beiden diskret zur Seite und erklären mir: „Rudolf ist das Geschenk für dich!“. Plötzlich verstehe ich, warum er eine übergroße rote Schleife um seinen Hals

trägt. Wie süß! Zu fragen, ob ich Lust habe, die Nacht mit ihm zu verbringen, ist natürlich nicht notwendig. Das finde ich wirklich klasse! Lolas Idee! Was für ein verrücktes Huhn!

Als erfahrener Mann beschert Rudolf mir eine wunderbare Nacht und mit seinem etwas dickeren Bauch den ersten Orgasmus beim Vögeln!<sup>10</sup> Was für ein originelles Geschenk! Und ich habe die ganze Zeit nicht ein einziges Mal an Udo gedacht!

## **F**reiheit (Teil III)

### **Befreiung aus Unfreiheit und Gewalt**

#### **Die Sucht sucht nach Erfüllung**

Durch die Digitalisierung erweitern sich die Möglichkeiten, schnellen Sex zu kaufen - von legaler Pornographie, dargestellt von „Freiwilligen“, bis zu zwangsprostituierten Kindern und Frauen. Vielfältige Gelegenheiten ermöglichen hauptsächlich Männern<sup>11</sup> ihre unverbundene Geilheit digital oder real auszuagieren. Dieser Konsum kann zur Gewohnheit werden

---

10 Durch den dickeren Bauch von Rudolf wurde die Klitoris von Elsa stimuliert und so konnte sie auch während des Geschlechtsverkehrs zum Höhepunkt kommen.

11 Mittlerweile gibt es auch häufiger Frauen, die pornosüchtig sind, nach Nutzerprofilen von Pornoseiten ca.12%: Vgl. Porno-Sucht (Hg.): Pornosucht bei Frauen - auch das weibliche Geschlecht leidet aktiv. In: PORNO-SUCHT.COM. Stand: 10.12.2014. URL: [www.porno-sucht.com/aktive-und-passive-probleme-der-pornosucht-bei-frauen/](http://www.porno-sucht.com/aktive-und-passive-probleme-der-pornosucht-bei-frauen/) (abgerufen: 2.9.2017)

und zu Porno- und/oder Sexsucht führen. Mit all den negativen Folgen einer Sucht wie Getriebensein, Entzugserscheinungen, Lieblosigkeit gegen andere und sich selbst, Interesselosigkeit an „echtem“ Sex in einer Beziehung, Schuldgefühle, Ekel vor sich selbst, finanzieller Schaden, um nur einige Symptome zu nennen.

Dann wagen sich manche Männer in die sexualtherapeutische Praxis und lernen als erstes, sich selbst anzunehmen, auch mit all dem Ekel, der Scham und der Schuld. Sie ergründen, worin die Ursachen ihrer Sucht wurzeln. Zum Beispiel in der Unfähigkeit ihre sexuellen Bedürfnisse zu akzeptieren, sie zu kommunizieren und gewaltfrei auszudrücken.

Auch Porno- oder Sexsucht stellen Symptome dar. Sie geben damit Hinweise auf unerhörte Geschichten, die dann erhört werden können. Als Sexualtherapeut\*in ist es wichtig, diese persönlichen Geschichten jenseits von Moral zu verstehen und die Not zu sehen, die dahinter steckt.

So wie bei Jakob, der schon Jahrzehnte unter seiner Pornosucht litt und nicht wusste, wie er da herauskommen sollte. Bis er erkannte, dass in dieser Art von abgespaltener Sexualität seine Lebendigkeit verborgen lag. Jakob wurde in eine Familie geboren, die viel Leidvolles erlebt und keinen Weg gefunden hatte, den Schmerz auszudrücken. Damit war jedes Gefühl - auch seine sexuelle Lust - unausgesprochen verboten. Er sah somit keine andere Möglichkeit, als seine ursprünglich lebendigen Impulse in diesen tabuisierten Räumen der Pornographie zu leben. Internetpornos und Prostitution hatten rein gar nichts mit seinem bürgerlichem Hintergrund zu tun. In diesem Milieu durfte er fühlen und seine Sexualität ausleben, was ihn jedoch immer unglücklicher machte. Er wollte sich lebendig und sexuell spüren und gesellschaftlich dazu gehören....

# **Die Freiheit, jede\*n Erwachsene\*n zu begehren und zu lieben**

## **Yusuf und sein mutiger Weg zur Selbstbefreiung**

Yusuf (31 Jahre) kam Mitte 2014 mit seinem Partner Stefan (41 Jahre) in die Paartherapie. Es fanden 10 Paarsitzungen statt, dann kam es zur Trennung. Yusuf hat in folgenden Einzelsitzungen mehr und mehr entdeckt, wer er ist und was er will.

Die Familie von Yusuf lebte bis 1990 in Albanien. Der Vater hatte einen Job als Altenpfleger in Deutschland gefunden. Die Mutter und Yusuf kamen einige Monate später nach. Yusuf war damals sechs Jahre alt. Die Eltern ließen sich scheiden, als er erwachsen war. Alle leben heute in Deutschland und sind mittlerweile gut in der hiesigen Gesellschaft gelandet.

Mit erstaunlichem Mut hat es Yusuf geschafft, zu seiner Homosexualität zu stehen, obwohl die Bedingungen in seiner muslimisch geprägten Familie besonders ungünstig waren. Als die Mutter erfuhr, dass Yusuf schwul ist, reagierte sie mit massiver Abwertung, emotionaler Erpressung und sogar mit Mord- und Selbstmorddrohungen. Für die Mutter war es ebenfalls ein sehr schwieriger Prozess, der jedoch mittlerweile hin zu einer toleranten Einstellung gelungen ist. Die Mutter ist dabei ihrer eigenen Befreiung von einengender Religiosität ein Stück näher gekommen.

Yusuf arbeitete lange als Hilfskraft in der Gastronomie. Vor kurzem schaffte er es, eine Ausbildung als Erzieher zu beginnen.

## **Interview...**

## Erstes Outing?

Als ich 16 Jahre alt war, habe ich meiner Mutter gesagt, dass ich bisexuell sei, weil ich dachte, dass das weniger schlimm für sie sei. An dem Abend hat sie das auch gut verkräftet. Das hat sich dann jedoch schnell verändert. Meine Mutter hat angefangen, mich zu beschimpfen, und gesagt, dass sie sich nicht vorstellen könne, dass ich mit Männern ficken würde. Ich war schockiert und habe dann zurückgerudert und gesagt, das sei bestimmt nur so eine Phase und sie solle sich keine Sorgen machen. Doch bei jeder kleinen Auseinandersetzung fing sie wieder davon an. Richtiger Psychoterror. Wenn im Fernsehen etwas über Homosexualität gezeigt wurde, dann meinte sie, die müsse man alle töten. Wenn ich mich nicht ändern würde, dann würde sie sich über meiner Tür erhängen. Oder ich solle aufpassen, dass sie mir in der Nacht nicht die Kehle durchschneiden würde.

Heute sehe ich das im Blick auf meine Mutter so, dass sie auf Grund ihrer Prägung durch ihre Kultur und ihre Biographie (sie war zeitweise praktizierende Muslima) nicht anders damit umgehen konnte. Meine Mutter war in dieser Zeit auch sehr belastet durch die Trennung von meinem Vater. Nach meinem Outing musste ich noch drei Jahre mit meiner Mutter leben. Das war schlimm, eine der schwierigsten Zeiten in meinem Leben. Ich war in der Pubertät, in der Schule Außenseiter durch meine Sexualität, ich hatte nicht viele Freunde. Und nach all diesen Angriffen von meiner Mutter musste ich mich innerlich von ihr distanzieren. Somit hatte ich niemanden.

Ich musste für mich herausfinden, ob das, was ich fühlte, wirklich schlecht und böse war - weil ich das ja so oft von meiner Mutter gehört hatte. Und ich hatte immer wieder große Angst, dass sie die schlimmen Androhungen umsetzen würde.

Jahre später fiel es mir sehr schwer, ihr zu vergeben. Ich musste den Kontakt zu ihr erst einmal abbrechen und bin dann zu meinem Vater gezogen.

Das war auch ein Prozess in der Therapie, dass ich meinen großen Schmerz wegen des Verhaltens meiner Mutter spüren und annehmen und ihr dann allmählich vergeben konnte. Und heute kann ich sogar gut in meiner eigenen abgeschlossenen Wohnung in ihrem Haus leben. Manches Mal auch ein bisschen anstrengend, jedoch nicht zu vergleichen mit der Zeit damals. Heute akzeptiert sie mich und meinen neuen Freund. Manchmal essen wir zu viert. Ihr neuer Lebenspartner ist dann auch da. Durch ihn ist sie selbst auch viel freier geworden.

Mein Vater weiß offiziell nicht, dass ich schwul bin. Er tut so, als ob er es nicht wüsste. Meine Mutter hat ihm nichts davon gesagt. Er hat sich aus allem herausgehalten. Ich glaube jedoch, dass er es weiß. Wir reden nicht darüber.

## **Lust und Liebe**

### **Traumhafte Begegnung von Tessa und Ernst**

Aus meiner Terrassen-Vogel-Perspektive blicke ich verträumt nach unten. Ernst sitzt gemütlich im Garten, frühstückt, liest Zeitung, lässt seinen Tag langsam angehen. Seine Kinder sind in Schule und Kindergarten verteilt. Ernst und ich sind heute wieder die einzigen Anwesenden im Haus. Ich will eigentlich diese Ruhe nutzen, um ungestört eine schwierige Übersetzung zu Ende zu bringen. In fünf Tagen ist Abgabetermin. Stattdessen spuken arbeitsverhindernde Gedanken durch mein Hirn. Ich frage mich mal wieder, wie Ernst und seine Frau, zwei so unterschiedliche Menschen, sexuell miteinander sind? Ich

komme jedes Mal zu dem Schluss, dass sie „es“ nicht mehr tun. Dann fantasiiere ich, dass es ja vielleicht spannend sein könnte, zu ihm zu gehen, gemeinsam eine Tasse Kaffee zu trinken und dann, mit diesem unterversorgt wirkenden Gatten, ein bisschen zu flirten. Das wäre eine lustvolle Auflockerung meines Vormittages. Außerdem ist er ein paar Jahr jünger. Ich als reife Frau, weiß diese günstige Voraussetzung für sexuelles Standvermögen sehr zu schätzen....

Und dann gegen Ende der Woche ist es so weit. Ich stehe gerade in unserem Waschkeller, will meine Blusen aufhängen. Plötzlich ist Ernst da - mit einer Dichte und einer männlichen Präsenz, die alles andere vergessen lässt. Ich fühle mich sofort in die Stimmung des Traumes von letzter Woche katapultiert. Ich lächele ihn ironisch interessiert an - er strahlt zurück und sagt atemlos: „Tessa (wir sind ein modernes Haus und duzen uns), endlich treffe ich dich allein. Ich habe mich nicht getraut, zu dir zu kommen, aber ich es zieht mich total zu dir hin. Schon in Hamburg hätte ich dich am liebsten festgehalten.“ Ohne auf eine Reaktion von mir zu warten, fährt er atemlos fort: „Das geht mir übrigens schon ziemlich lange so!“

Er kommt näher. Kommentarlos nimmt er meinen Hinterkopf zärtlich in seine großen Hände und schaut mich an. Lange - eine Ewigkeit lang. Dann endlich küsst er mich, küsst zart und heftig, immer weiter, bis ich fast keine Luft mehr bekomme. Als ob der Traum aus seinen Lippen meine Seele des nachts besucht hätte. Oder war es umgekehrt? Kam der Traum vom Küssen zuerst aus mir heraus und ist dann einige Stockwerke tiefer in seinen Mund gewandert? Jetzt im Moment ist jedenfalls alles traumhaft und real zugleich. Geschickt meine Bluse öffnend, streichelt Ernst meine Brüste und murmelt: „Oh Tessa, wie schön, wie zart du dich anfühlst! Wie konnte ich

nur drei Jahre mit dir unter einem Dach leben, ohne deinen erotischen Körper zu berühren?“

Träume öffnen Freiräume! Auch bei brav wirkenden Hausmännern! Ich bin sehr überrascht und mittlerweile auch erregt. So viel Sinnlichkeit habe ich von Ernst in meinen kühnsten Fantasien nicht erwartet. Er wirkt wie ein Verhungertes. Gleichzeitig so sensibel. Seine Hände verschmolzen mit mir, erfühlt er mit erstaunlicher Sicherheit alle speziellen Punkte an und in meinem Körper. Die mich öffnen. Und uns beide die heikle Situation und überhaupt die gesamte Welt vergessen lassen. Er schiebt meinen Rock hoch, seine Finger finden begehrend den Eingang zu meiner heißen Grotte. Tauchen ein, treten benäst wieder den Rückweg an und massieren lange, sehr lange an dem lustvollsten aller Lustpunkte. Ich stöhne laut auf. Er verschließt meinen Mund mit seinen fordernden Küssen. Er zieht seine Hand wieder zurück, kurz bevor ich komme und flüstert: „Tessa, Liebling, wir haben so viel Zeit, alle Zeit der Welt...“ ....

## **Lebendige, liebevolle Sexualität**

Lebendige Sexualität, eingebettet in den Schoß der Liebe, welch ein Sehnsuchtsort! Tessa und Ernst haben sich Zeit gelassen. Das zarte Begehren schlummerte - kaum wahrnehmbar - über Jahre dahin. Sie trauten sich nicht früher, denn es stand zu viel auf dem Spiel, was ihr Leben unter einem Dach ins Chaos hätte stürzen können. Träumte Tessa ihr Hingezogen-sein, als die Zeit reif war? Alle Bedenken über Kompliziertheiten verschwanden unter der puren Lust, hatten keine Chance mehr, die Begegnung zu verhindern. Welch eine Energie, die die beiden überschwemmte! Welch eine Kraft, die sie überschäumend und mit Macht in ihren Bann zog! Und dann ihre

Bereitschaft, dieses Begehren anzunehmen. Kein Zögern, kein Zaudern mehr! Eintauchen in den Zauber der wonnigen Lust und sich hingeben, ganz echt. Sie ließen sich taumelnd in einen lebendigen Sog fallen und tauchten wieder auf. Welch ein Vertrauen zum eigenen Körper, zur eigenen Sexualität und zum Gegenüber! Auch, wenn zu diesem Zeitpunkt des Näherkommens noch längst nicht klar war, wie es für Tessa und Ernst mit der Liebe und dem Leben weiterlaufen würde. Soweit die erotische Geschichte von den beiden in ihren ersten zauberhaften Momenten der Lust.

Wie also können wir zur genussvollen und liebevollen Sexualität kommen? Hilfreich kann auch hier die Körperpsychotherapie sein. Dieses Verfahren wurde mittlerweile in verschiedenen Schulen aufgefächert und verfeinert.<sup>12</sup>

Wenn wir beginnen, die körperlichen Blockaden zu lockern, dann fühlen wir Zugang zu den Wunden und dem Mangel an Liebe aus der Vergangenheit. Wenn wir erkennen, betrauern, bewüten, dann lockert sich der Schutzpanzer langsam mehr und mehr. Sich den alten Verletzungen zu stellen, das erfordert Mut und Achtsamkeit. Die Blockaden der Angst und des Schmerzes, die uns schützten, als wir uns noch nicht anders zu helfen wussten, können schmelzen. So beginnt unser Körper, sich bis in die Zellen zu entspannen.<sup>13</sup> Es ist gut, wenn wir dabei nicht alleine sind, sondern freundschaftliche oder therapeutische Hilfe annehmen und Trost suchen können.

In der Sexualtherapie geht es neben aufklärenden Gesprächen auch um die Befreiung der inneren Unterdrückungsme-

---

12 Vgl. Deutsche Gesellschaft für Körperpsychotherapie.  
URL: [www.koerperpsychotherapie-dgk.de](http://www.koerperpsychotherapie-dgk.de)

13 Vgl. Harms, Thomas, Thielen, Manfred (Hg.): Körperpsychotherapie und Sexualität - Grundlagen, Perspektiven und Praxis, Gießen 2017

chanismen. Mit dem Ziel, sich dem Leben in neuen Facetten öffnen zu können. Das Lebendige kann dann in die sexuelle Begegnungen einfließen. Vielleicht auch mit Weinen und Zähneklappern oder einem tierischen Knurren. Vielleicht mit Körperbewegungen, die auftreten, wenn die Energie freier strömen kann. Diese nannte Wilhelm Reich „Orgasmusreflex“<sup>14</sup>, welcher nicht nur beim Orgasmus entsteht, sondern auch in unwillkürlichen Abreaktionen von Muskelanspannungen vorkommt. Das geschieht in unkontrolliertem Zittern oder in sanften Wellen, die durch den Körper laufen und die wir nicht mehr steuern können. Es kann sein, dass uns diese unerwarteten Bewegungen Angst machen. So wie den meisten Menschen vor Unkontrollierbarem Angst haben. Vielleicht reagieren wir auch mit Schreien oder Toben oder Lachen. Oder dass wir lange, lange ruhig liegen, schweigen und der Stille nachhören. Eben das, was das Leben während des sexuellen Seins gerade zu bieten hat. Wunderbar, wenn wir eine Partnerin oder einen Partner gefunden haben, die oder der unsere Zartheit und Wildheit mit uns genießen kann. Oder uns vielleicht sogar danach fest in den Armen hält, damit wir wieder in der Alltagsrealität landen können. Dann erleben wir glückliche Momente in unserem Dasein....

---

14 Der Orgasmusreflex ist eine unwillkürliche Spannungsentladung des Körpers, bei der sich der Kopf und das Becken zueinander bewegen. Der Orgasmusreflex entsteht nicht nur beim Orgasmus, sondern auch wenn der Gesamtorganismus in seinem Energiefluss ungehemmt ist.