

Das Potential der sexuellen Liebesbegegnung zwischen Mann und Frau

Von Surabhi Notburga Fischer

Menschliches Leben entsteht aus der sexuellen Vereinigung von Mann und Frau. Diese Tatsache wird oft in den Hintergrund gedrängt, wenn Eltern ihre Kinder in ihrer sexuellen Entwicklung begleiten. Die Entwicklung der sexuellen Liebesfähigkeit ist ein Reifungsprozess, der von unserer Zeugung bis zu unserem Tod andauert. Erhalten wir in unserer psychosexuellen Entwicklung eine adäquate und unterstützende Spiegelung durch unsere Eltern (oder andere erwachsene Begleiter), können wir zu selbstregulierten Erwachsenen heranreifen. Das heisst, wir haben als Mann und Frau genügend feminine und maskuline Ressourcen integriert, dass wir weder unsere Partner noch unsere Kinder brauchen, um uns als sexuelle Wesen zu bestätigen oder zu befriedigen. Erfüllung liegt vielmehr in einem ganzheitlichen Energieaustausch mit dem Partner (Sex, Herz und Bewusstsein) als in der genitalen Auf- und Entladung, nach der oft ein leeres Gefühl zurückbleibt.

Ich habe das energetische Modell des femininen und maskulinen sexuellen Energiekreislaufes gewählt, um ausschnittsweise einige Reifestufen der sexuellen Liebesfähigkeit von Mann und Frau darzustellen. Auf die reifen Früchte der zweiten Lebenshälfte gehe ich hier nicht ein.

Teil 1: Der feminine und maskuline Energiekreislauf in der sexuellen Begegnung zwischen Mann und Frau

Mann und Frau sind in ihren Genitalien und auf der Herzebene gegengepolte Wesen. Das macht auch die Anziehung aus. Die Liebesorgane sind gegensätzlich und genau in einander passend geformt. Die Vagina ist nach innen eingestülpt und rezeptiv. Sie hat die Fähigkeit aufzunehmen, zu empfangen und zu umhüllen.

Der Penis ist nach aussen gestülpt, kann erigieren, penetrieren und Energie gerichtet nach aussen geben. Bildlich liegt die Wurzel des Penis im Herzen, das ihn mit Blut versorgt. Der Mann gibt seine Liebe von seinem Herzen über den Penis an die Frau. Die Frau kann sich vom Mann über ihre Vagina bis in ihr Herz berühren lassen.

Auf der Herzebene ist es genau umgekehrt. Die Körperform der Frau ist hier nach aussen gewölbt mit den Brüsten. Dort ist ihr gebender Pol, und der Mann empfängt ihre Liebe vom Herzen her.

Bezieht man diese körperenergetische Polarität mit ein, so entsteht ein energetischer Liebeskreislauf, in dem eine sexuelle Begegnung mehr ist, als nur Ladung und Entladung auf der genitalen Ebene.

Einen häufigen Konflikt zwischen Männern und Frauen kann man auf diese unterschiedliche Polarität zurückführen.

Die Frau sagt zum Mann: „Ich öffne mich nur in meiner Vagina, wenn ich die Verbindung im Herzen spüre, wenn da Liebe und Bindung ist.“

Die Gegenhaltung des Mannes ist: „Ich lasse mich auf eine verbindliche Beziehung nur dann ein / öffne mein Herz erst dann, wenn du mich sexuell annimmst.“

Auf den Energiekreis bezogen sagen beide: „Wenn das angenommen wird, was ich zu geben habe mit meinem expressiven Pol (bei der Frau das Herz, beim Mann der Penis), dann bin ich bereit mich in meinem rezeptiven und damit auch verletzlichen Pol (bei der Frau die Vagina, beim Mann das Herz) zu öffnen.“

Das Grundthema ist jedoch auf beiden Seiten dasselbe: Die Verbindung zwischen Genitale und Herz ist blockiert oder fehlt überhaupt, wenn sie – im Kinderleben sich verschlossen hat, als Schutz vor Verletzung (Überflutung) durch Mutter oder Vater im rezeptiven Pol.

Innere Verankerung des Energiekreislaufes in der ödipalen Phase

Zwischen drei und sechs Jahren beginnt die Differenzierung der Geschlechter in der sogenannten „ödipalen Phase“. Kleine Jungs und Mädchen in diesem Alter sind neugierig, offen, unschuldig und unermüdliche Forscher, wenn sie „den kleinen Unterschied“ beim Doktorspiel erkunden. Aus ihrem Blickwinkel auf die Erwachsenen identifizieren sich beide mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil und probieren sich mit dem gegengeschlechtlichen Elternteil als „kleiner Mann / kleine Frau“ aus. In dieser Phase ist eine adäquate Spiegelung der Eltern wichtig, um den eigenen Energiekreislauf einzurichten und zu lernen, die sexuelle Energie zu regulieren.

Innere Verankerung beim Mädchen

Das Mädchen vergleicht und identifiziert sich mit der Mutter und probiert dabei ihre Lippenstifte und BHs aus. Die gleichgeschlechtliche unterstützende Spiegelung von der Mutter besteht darin, dass sie als erwachsene Frau sagt: „Ja, du wirst mal eine Frau, wie ich auch eine bin, du bekommst auch mal schöne Brüste, Frauen sind tolle Wesen....“

Der Vater ist für die Tochter der erste wichtige Mann in ihrem Leben, dem sie all ihre Prinzessinnenkleider vorführt. Von ihm will sie als kleine hübsche Tochter gesehen und bestätigt werden. Kann er ihr sagen: „Du bist meine hübsche kleine Tochter, so eine schöne Prinzessin“, dann sieht er in der Tochter die aufblühende Schönheit, und ihr Strahlen verdoppelt sich mit diesen Worten sofort.

Mit unschuldiger Neugier erprobt sich das Mädchen als kleine heranwachsende Frau besonders dem Vater gegenüber. Von ihm möchte sie bestätigt werden in ihrer Weiblichkeit ohne dass er sie mit seiner erwachsenen Sexualität überflutet, was dem Missbrauch beim Mädchen entsprechen würde. In Worten könnte das lauten: „Ich sehe Dich als schönes, aufblühendes weibliches Wesen – für meine sexuellen Bedürfnisse Sorge ich jedoch selbst und lebe sie mit Deiner Mutter (oder einer anderen erwachsenen Frau, wenn die Eltern getrennt leben).“ Von der Mutter, die idealerweise ihr Frau Sein genießen kann, wäre schön zu spüren: „Ich bin eine Frau wie du und stehe unterstützend hinter dir während du dich deinem Vater als „kleine Frau“ annäherst. Wenn du mit Gefühlen und Handlungen konfrontiert bist, die dich überfordern, helfe ich dir und beschütze dich, wenn nötig“.

„Ich heirate meinen Papa“ sagt das kleine Mädchen ganz ernst und wird damit eher selten ernst genommen. Eine hilfreiche Reaktion des Vaters könnte sein: „Daraus höre ich, dass Du mich sehr gerne hast“. Damit nimmt er ihre Liebe an. Gleichzeitig vermittelt er seiner Tochter wortlos durch seine klare Haltung: „Ich bin schon mit Deiner Mutter verheiratet und Du bist unsere Tochter – und als solche liebe ich Dich“.

Wenn die Mutter in sich einen guten Boden als Frau hat, kann sie neben der Tochter stehen und deren Hinbewegung zum Vater unterstützen. Nimmt sie ihren Platz als Frau jedoch nicht ein in der Beziehung zu ihrem Mann, könnten Konkurrenzgefühle entstehen.

Läuft die Spiegelung ideal, kann das Mädchen in ihrer sexuellen Identität sicher werden und Unabhängigkeit gewinnen. Dazu braucht sie von ihrem Vater einen klaren, präsenten männlichen Gegenpol, der seine phallische Kraft nicht missbraucht. Auf dieser gesunden Basis wird ihre weibliche Freiheit möglich. Das bedeutet, sie kann ihre Partner später frei wählen und muss in späteren Partnerschaften nichts nachzuholen versuchen an versäumter oder misslungener Spiegelung durch den Vater.

Im grossen Kreislauf des Lebens wird dies wieder ihren Söhnen zugute kommen, die sie mit diesem Hintergrund besser begleiten kann auf deren Weg zu Männern.

Innere Verankerung beim Jungen

Hat sich der kleine Junge mit dem Vater identifiziert und gemessen - z. B. im Kämpfen oder Weitpinkeln - kommt er anders, nämlich „als kleiner Mann“ auf die Mutter zu. Er streckt voller Stolz, Unschuld und Freude der Mutter sein Glied entgegen, was ein kindlicher Ausdruck des männlich sexuellen Liebesflusses ist, der von seinem Herzen kommt. Er will von ihr genau dort unten beachtet und gesehen werden. Eine gute Spiegelung wäre, seine Freude zu teilen und seine ungestüme wachsende Kraft nicht als Bedrohung zu erleben. Zum Beispiel: „Whow, Du bist ja schon ein richtiger kleiner Mann!“ oder „Du wirst ja mal so ein toller Mann wie dein Papa!“ So reagiert sie genau auf der Ebene, auf der er sich zeigt.

Wenn sie aber gar nicht auf seinen Penis schaut, dann wird der Junge mit seiner demonstrativen Bewegung nach aussen - seinen Penis zu zeigen - von ihr nicht angenommen. Wenn die Mutter ihn stattdessen als ihren lieben Jungen an sich drückt und beispielsweise sagt: „Lass das, und komm her, du bist ja mein lieber kleiner Bub“ - ihn also vom Herzen her zu sich nimmt und ihn aber unten am Penis nicht beachtet, oder ablehnt - so wird sein Erleben unten blockiert.

Andere negative Spiegelungen wären: ein abfälliger Blick, ein Nichtbeachten, bewusstes Wegschauen oder die verbale oder nonverbale Botschaft: „Du hast auch schon nichts anderes im Sinn, wie alle Männer. Die wollen sowieso immer nur Sex.“ Das letztere wäre ein negatives Geschlechturvorurteil gegenüber Männern.

Im Herzen bekommt der Junge damit eine Überdosis, selbst wenn es gut gemeinte Liebe ist. Und auf der Ebene seiner Genitale läuft er ins Leere mit seiner Lebendigkeit, wird dort frustriert und abgeschnitten.

Die Mutter lässt ihn mit dieser Geste auch nicht gross werden, sie wehrt den kleinen Mann in ihm ab, da dies aus irgendwelchen Gründen für sie zu bedrohlich ist. Und sie bindet ihn mit ihrer unregulierten Liebesenergie an sich, was für ihn überflutend ist.

Dieses Zuviel an Energie im Herzbereich und das kastrierende Abklemmen der Energie im Beckenbereich wirkt sich auf die erwachsene männliche Sexualität so aus, dass sie getrennt vom Herzen stattfindet. Männer haben es oft schwer, sich auf eine tiefere Bindung einzulassen. Passiv-aggressives Beziehungsverhalten, Potenzprobleme, frühzeitige Ejakulation, sexuelle Gewalt gegen Frauen könnten Folgen davon sein, da sich diese frühen Muster in späteren Beziehungen zu Frauen wieder inszenieren.

Diese Form von „Missbrauch“ der Mutter dem Sohn gegenüber ist weniger greifbar, da sie meist auch nicht auf der direkten körperlichen Ebene geschieht wie beim Mädchen, sondern energetisch. Von dieser Verletzung spricht man auch nicht in der Öffentlichkeit. Sie betrifft jedoch viele Männer, was sich im therapeutischen Setting oft zeigt. Wenn die Therapeutin mit dem Thema Sexualität selbst verunsichert ist, kann das sogar in der Therapie wiederholt werden, sodass der männliche Klient mit seiner Sexualität auch dort keinen klaren Platz hat.

Der empfindsame Ort, wo vorwiegend Verletzungen geschehen, liegt bei beiden Geschlechtern am rezeptiven Pol. Das heisst, die Missachtung, Missbrauch, Traumatisierung des sexuellen Liebesflusses geschehen bei Mädchen in der Vagina, bei Jungen im Herzen.

Pubertät - das Rausgehen in die Welt

In der ödipalen Phase richtet sich durch adäquate Spiegelung die innere Verbindung zwischen Genital und Herz ein. Der Weg vom rezeptiven zum gebenden Pol wird gebahnt. Die Zeit der Pubertät bedeutet einen zweiten Meilenstein in der sexuellen Entwicklung. Nach dem Wachstum der Genitalien und Brüste setzt mit der ersten Menstruation und dem ersten Samenerguss die Reproduktionsfähigkeit ein. Was beim Jungen nach aussen wächst, der Penis (mit der Erektion) und die Hoden, findet in derselben Weise beim Mädchen nach innen statt. (In der Vagina - geschieht Wachstum und damit neue Empfindungsfähigkeit nach innen, in Form von Gebärmutter und Eierstöcken)

Von der biologischen Anlage und Voraussetzung stehen sich die Ladung und das sexuelle Potential gleichwertig gegenüber bei Männern und Frauen. Bei der Frau ist die Richtung nach innen - beim Mann nach aussen. Dem gegenüber stehen Geschlechtervorurteile: „Jungen haben mehr sexuellen Drang“, „Männer wollen immer nur das eine“, „Männer sind geiler als Frauen.“ Hier begegnen wir unserem kulturellen Umgang mit Erektion. Wenn eine Frau in ihrer Vagina Lust und Erregung spürt, ist das von aussen nicht sichtbar. Sie kann sich so in der Öffentlichkeit bewegen, z.B. in einer Sauna. Geht ein Mann mit einer Erektion durch die Stadt oder durchs Schwimmbad, bekommt er sofort das Etikett eines Machos, der nur Sex im Kopf hat.“ Männer sind mit ihrem besten Stück in der gesellschaftlichen Öffentlichkeit unwillkommen. Vorstellbar wäre aber auch eine Gesellschaft, in der die Erektion ein positiv besetztes Männlichkeitssymbol ist, und jeder sich freut und sie stolz vor sich her trägt, ohne was zu wollen.

In der Adoleszenz kann der Mann lernen, seine Liebe vom Herzen durch seine Genitalien nach aussen zu geben. Die Frau kann lernen sich im Empfangen bis ins Herz berühren zu lassen. Das ist die Basis für einen reifen Austausch der sexuellen Energie zwischen Mann und Frau im Gegensatz zur rein genitalen Auf- und Entladung.

Wenn die Brüste der Frau berührt werden, aktiviert das automatisch auch das rezeptive Zentrum in der Vagina. Der sexuelle Energiestrom kommt zu den Brüsten hin ins Strömen. Es aktiviert den weiblichen Energiekreis. Man kann es sich wie einen inneren Magnetismus vorstellen. Durch die Aktivierung am Pluspol, den Brüsten, findet eine Anziehung, eine Aktivierung auch in der Vagina statt. Sie wird vorbereitet, aufzunehmen. Der Weg wird gebahnt, Jugendliche gehen in die Welt hinaus von ihrem expressiven Pol her und erforschen ihre Wirkung auf das andere Geschlecht.

Dazu eine wahre Geschichte einer jungen Frau:

„Ich war 17 oder 18 Jahre alt, als ich an einem schönen Sommernachmittag das Shoppingcenter in unserem Dorf verliess. Da waren drei Jungs zwischen 12 und 14 Jahre) und einer sprach mich ziemlich provokativ an: „Wow! Geile Titten!“ Ich erwiderte ihm: „Gell, magsch si mol alange?“ Mit meiner Antwort nahm ich ihm den Wind aus den Segeln und versetzte alle drei in grosses Staunen, bis derselbe Junge wieder etwas stockend meinte: „Nein, sonst knallst du mir eine.“ Nachdem ich ihm versicherte, dass ich es ernst meine und dies bestimmt nicht der Fall sein würde, näherte sich seine Hand meinem Busen, bis er diese kurz vorher wieder zurückzog und wieder sagte: „Nein, du würdest mich schlagen.“ Als ich ihm wiederholt versicherte, ihn nicht zu schlagen, berührte er ganz flüchtig und vorsichtig meinen Busen. Danach sah ich ihn an und fragte ihn, ob das alles sei? Schliesslich hatte er eine derart grosse Klappe und dann berührte er kaum meinen Busen.

Zwei von diesen drei Jungs begleiteten mich anschliessend nach Hause. Auf dem Weg führten wir ein Gespräch über Sexualität. Es stellte sich heraus, dass dieses Thema bei ihnen zu Hause ein absolutes Tabu ist. Beim Abschied waren wir Freunde.“

Diese junge Frau konnte den Jungs aus einer gesunden inneren Grundhaltung heraus begegnen: “Ich bin eine schöne junge Frau und mit dieser Überzeugung gehe ich raus in die Welt in Würde und Vorfreude.“ Die Provokation der Jungen schmolz in sich zusammen durch die reale Berührung und ihre eigene Unsicherheit kam zum Vorschein.

In der Pubertät ist die Begleitung der Eltern mehr aus der Distanz wichtig. Die Jugendlichen suchen ein authentisches Gegenüber als Mann oder Frau, das beide Qualitäten integriert hat und Selbstregulation kennt. Wenn genügend Vertrauen da ist, kommen sie mit unterschiedlichen Fragen entweder zur Mutter oder zum Vater. Der Sohn, den das Verhalten eines begehrten Mädchens verwirrt, sucht die Mutter auf, um ein bestimmtes weibliches Verhalten besser zu verstehen, und danach vielleicht auch den Vater, um ihn zu fragen, wie er selbst früher mit solchen Situationen umgegangen ist. Wichtig bei dieser Begleitung ist eine lebendige Erinnerung an die eigene Sturm und Drang Zeit.

Teil 2: Das menschliche Potential der sexuellen Liebesbegegnung

Neben der menschlichen Fortpflanzung und Arterhaltung besteht eine wichtige Funktion der männlichen und weiblichen Liebesorgane darin, Liebe zu generieren, indem sie in einen Energieaustausch gehen. Das kreiert einen Energiekreislauf zwischen Mann und Frau.

Es ist etwas anderes, ob sich ein Paar dieses Kreislaufes bewusst ist und ihn pflegt, oder ob das Liebesspiel auf genitale Aufladung und Entladung basiert. Letzteres lässt u.a. Frauen aber auch Männer unbefriedigt und leer zurück und führt oft zu Lustlosigkeit.

Für Männer ist es ein Lernprozess, ihren Penis wirklich zu fühlen in seiner feinen Eigenpulsation. Wenn er ganz prall gefüllt ist und nur nach Entladung strebt, geht es immer um das Ziel der Entladung und weniger um den Energieaustausch zwischen Penis und Vagina. Im blossen Stoßen liegt eine Hinbewegung, sofort gefolgt von einer Wegbewegung, ein Ankoppeln und sofortiges wieder Abkoppeln, sodass kein wirklicher Kontakt stattfinden kann, ausser in dem Moment der Entladung.

Zitat eines Paares

Die Frau:

„Früher war ich sehr auf meine Orgasmen fixiert. Im Nachhinein stelle ich fest, dass das Objekt der Befriedigung dabei austauschbar war. Es konnte auch ein Dildo oder ein Vibrator sein, oder eben mein Mann. Heute macht es einen Unterschied für mich als Frau, da ich in erster Linie mit dem Empfangen beschäftigt bin. Dabei nehme ich in meine Wahrnehmung auch den Penis mit rein, der sich in mir ausdehnt. Ich bin nicht bei ihm und verliere mich in ihm, aber ich spüre, da kommt eine maskuline Energie und die nehme ich auf. Das erlebe ich im wahrsten Sinne des Wortes als erfüllend.“

Ihr Partner:

„Für mich als Mann heisst das: Ich bin nicht nur mit meiner Erektion und mit meiner Ladung und dem Ziel des Orgasmus beschäftigt, sondern ich spüre auch meine Umgebung. Wo bin ich da eigentlich? Welches Gewebe umgibt mich? Dann spüre ich, dass die Vagina ein Gewebe ist, mit dem ich nicht wirklich in Berührung komme, wenn ich nur dagegen stosse. Dass dort erst Kontakt entsteht im Austausch und Spüren. Wenn mein Penis zu hoch geladen ist, dann fühle ich weniger die Verbindung von meinem Herzen her.“

Hier ist wichtig keine neue Moral aufzustellen: „Entladung ist schlecht, darf nicht sein,...“ sondern ein Bewusstsein für die Unterschiede zu entwickeln. Wenn der Mann ejakuliert, dann gibt er mit dem Samen seine Essenz (seine Kerninformation) in die Frau! Seine Herausforderung wäre, darin seine Verbindung zu seinem Ejakulat zu stärken. Männer ejakulieren und dann ist es weg. Oft landet seine Essenz auch im Abfallkorb oder in der Toilette. Das hat auch damit zu tun, dass wir die Sexualität von der Reproduktion abgekoppelt haben.

Maskuliner und femininer Energiekreis im Verlauf der Reproduktion:

Das gesamte Geschehen von der Zeugung über die Schwangerschaft bis zur Geburt ist ein transformatorischer Prozess, in dem sich die Richtung der Energiekreise umkehrt.

Bei der Zeugung sind Mann und Frau in ihrer geschlechtlichen Polarität. Der Mann gibt seinen Samen durch seinen positiven Pol in die Frau und die Frau kann nichts tun, ausser ihn zu empfangen bis in ihre Gebärmutter (wobei das Ei wieder aktiv ist im Aufnehmen des Samens). Der Mann ist im maskulinen Energiekreis und die Frau im femininen.

Das Kind manifestiert sich in ihrem Körper, nistet sich ein und wächst darin, ein Transformationsprozess von der rezeptiven Aufnahme bis hin zur aktiven Geburt. Die Frau gebärt das Kind durch ihr Becken. Sie lässt es nach unten los in der Wehentätigkeit. Die Kontraktionsbewegungen, fördern die Austreibung nach unten.. Energetisch ist sie in der Austreibungsphase im maskulinen Energiekreis. Der Mann kann hier nichts tun. Es braucht ihn nicht wirklich, wenn eine gute Geburtsbegleitung dabei ist. Und doch ist er absolut wichtig mit seiner Präsenz. Er kann unterstützen im einfachen Da-Sein und so das gemeinsame Kind in Empfang nehmen. Energetisch ist er so im femininen Energiekreis, in einer femininen Grundhaltung.

Schon unmittelbar nach der Geburt mit dem ersten Anlegen des Babies an die Brust kehrt sich der Energiekreis wieder um und aus den Brüsten fließt Milch. Das aktiviert wieder den weiblichen Kreis. Viele Frauen haben beim Stillen angenehme Empfindungen in ihrer Vagina, weil es eine energetische Verbindung zwischen Brüsten und Vagina gibt, über die eine Aktivierung nach innen stattfindet.

Die Geburt ist ein einschneidender Moment im „Leben einer Vagina“, und alle Frauen haben ihre Geburtsgeschichten noch in sehr guter Erinnerung. Je nachdem wie traumatisch dieser Durchgang war, braucht es eine längere oder kürzere Erholungspause. Der erste Geschlechtsverkehr danach ist anders als alle Male davor und es wäre sehr schön, wenn der Mann einfach nur langsam reingeht und erst einmal die Veränderung in diesem Raum spürt. Vielleicht nimmt er es als einen weiteren Raum wahr, der sich erst wieder neu einrichten muss. Es kann für beide tief berührend sein, in einem präsenten ineinander verweilen diese Veränderung zu teilen.

Schilderung einer Frau über die erste genitale Begegnung nach der Geburt:

„Nach der Geburt unserer ersten Tochter, die auch traumatische Elemente hatte, brauchte meine Vagina fast 5 Monate Ruhepause. Obwohl die Sexualität immer lustvoll war, hatte meine Vagina kein Bedürfnis nach einer Begegnung mit dem Penis meines Mannes. Der erste Kontakt war dann, einfach nur langsam ineinander zu gehen und diesen neuen Zustand zu fühlen. Auch für meinen Mann war das ein ungewohntes Gefühl: Diese Vagina ist nicht mehr nur Lusthöhle, sondern da ging unser Kind durch. Was für ihn den Mutteraspekt wachrief.

Ich begann spontan zu weinen ohne ersichtlichen Anlass. Es war, als ob sich die ganze Geburtsladung, die noch in dem Gewebe war, entladen würde, was sehr befreiend war. Es war wie ein tiefes Loslassen. ein Freilassen der ganzen Anspannung während der Geburt, wo ich über längere Zeit einen Geburtsstillstand mit heftigsten Wehen hatte. Als wenn der Vaginarraum sich entleeren würde von dem Geburtsstress, um wieder ein leerer offener empfangender Raum zu werden für die Begegnung mit dem Penis meines Mannes.

Dabei waren wir über lange Zeit einfach nur ineinander, ohne Bewegung, und liesen diese Entladungen geschehen. Das war mit all den Tränen ein sehr schönes

gemeinsames Erleben und ein gemeinsames Neuorientieren. Ein Spüren, dass wir von nun an nicht mehr nur zu zweit sind. Und dies auch einen Einfluss auf unsere Sexualität haben wird.“

Jack Rosenberg, der Begründer der Integrativen Körperpsychotherapie IBP sagt: „Nach einer Weile verlangt jede Paarbeziehung nach etwas gemeinsamen Dritten (das kann vieles sein: Kind, Haus, Projekte, spirituelle Dimension,...)

Öffnen wir in unserer Sexualität den Raum für dieses kreative 3. Element, so wächst die sexuelle Begegnung über die individuelle Lustbefriedigung hinaus. Menschliche Sexualität kann so zu einem Tor werden, durch das wir unser Eingebunden sein in ein grösseres Ganzes erfahren können.

Abschliessend möchte ich eine Brücke von diesem Text schlagen zu einigen Grundpfeilern unserer Arbeit. Diese ist wesentlich geprägt von der Sexual Grounding® Therapiemethode nach Willem Poppeliers und Ritualelementen.

Viele Bücher und auch Sexualberater orientieren sich an „Verbesserungs-Techniken“ wie Sex besser, lustvoller, orgasmusreicher wird.

In unserer sexualtherapeutischen Arbeit betrachten wir die Sexualität nicht losgelöst sondern in Verbindung mit der Liebes- und Beziehungsfähigkeit und von daher auch mit der Reproduktion. Die Themen und aktuellen Symptome werden in einen Referenzrahmen sexueller Reifestufen im Lebensverlauf gebracht und so wird auch unterschiedlich darauf eingegangen.

Unsere Eltern und die Generationenlinien dahinter haben für die Beziehungen zu unseren Partnern und Kindern eine wichtige Bedeutung. Geschieht eine Veränderung in einem Mitglied der Generationenlinie, so profitieren alle Beziehungen zu den Nachkommen und Vorfahren.

Im Verlauf der therapeutischen Arbeit geschieht oft eine Weichenstellung von der zielorientierten und orgasmusfixierten genitalen Ladungs-, Entladungs-Sexualität hin zum Energieaustausch aus der Verbindung zwischen dem pulsierenden Ineinander Sein der Liebesorgane und des Herzens.

Wir arbeiten sowohl mit Regression (ressourcenorientiertes Reparenting der psychosexuellen Entwicklung) als auch mit Progression (Ermöglichen einer körperlichen Erfahrung der sexuellen Reifestufen über das aktuelle Lebensalter hinaus bis zum Tod. So wird beispielsweise aus der Sterbebettperspektive heraus klar, was wirklich wichtig ist und welche Prioritäten und Entscheidungen in der Gegenwart anstehen.

Surabhi Notburga Fischer

Geb. 1961, fünf Jahre Lehrtherapeutin an der Akademie für Physiotherapie in Salzburg; seit 1989 eigene Praxis für Integrative Körpertherapie, Paar- und Sexualtherapie; 6 Jahre IBP Ausbildung, Lehrcoach am IBP Institut; Lic. Sexual Grounding® Therapeutin (Drs. Willem Poppeliers, Holland).

Internationale Seminartätigkeit, seit über 15 Jahren leitet sie zusammen mit ihrem Mann Robert Fischer „MannFrau Beziehungstrainings“.