

Was ist weibliche Sexualität?

von Birgid Reviol

Vor einiger Zeit habe ich ein Video entdeckt, bei dem Geburt gezeigt wird, wie sie von Natur gedacht ist: dort kann man sehen, wie Frauen ihre Kinder lustvoll und entspannt gebären, indem sie sich dem spiralförmigen Strudel der kosmischen Lebensenergie hingeben und sich in die körperliche Öffnung, die durch die Geburt entsteht, hinein entspannen. Sie gebären im Wasser und sind z.T. gehalten von anderen Frauen. Das Video hat den Titel: „Birth as we know it“ – Geburt wie wir sie kennen. Als ich dieses Video zum ersten Mal sah, sind meine Tränen geflossen – ja, so kann es sein! Es gibt ein tiefes Wissen in uns, wie Leben sein kann, wenn wir mit unserem Ursprung verbunden sind.

Das gleiche gilt für die Sexualität.

Aus meiner Arbeit mit Menschen als Beraterin und Körpertherapeutin weiß ich, dass Sexualität in vielen Beziehungen heute eher als schwierig erlebt wird. Mir begegnen immer wieder Paare, die ihre Sexualität gar nicht oder in unbefriedigender Art und Weise leben. Und viele Menschen, die keinen passenden Partner finden und alleine sind.

Frauen haben keine Lust mehr, sich zur Befriedigung ihrer Partner benutzen zu lassen. Viele haben das Gefühl für ihren eigenen Körper verloren und wissen nicht, was sie brauchen, um auf ihren Partner zugehen zu können. Sie erwarten bestenfalls vom Mann, dass ER wissen sollte, wie er sie glücklich macht.

Auch die Männer sind oft frustriert und ratlos, wenn sie bei ihrer Frau nicht landen können und suchen möglicherweise Ausgleich in Abenteuern oder bei Prostituierten. Ich höre auch immer wieder von Beziehungen, bei denen sich der Mann verweigert oder schlichtweg einfach nicht kann, obwohl die Frau die Lust mit ihm gerne leben möchte. Ich habe selbst einige Jahre im Bereich der erotischen tantrischen Massagen gearbeitet und bin dort solchen Männern begegnet. Sie waren sehr verunsichert, weil sie alles versucht hatten, es ihren Frauen recht zu machen, ohne Erfolg.

Es ist notwendig, dass die Frau sich selbst wieder spüren lernt, dass sie sich an altes Wissen zurück erinnert und wieder neu lernt, was sie braucht, um dies dann auch ihrem Partner kommunizieren zu können. Wie kommen wir als Frauen wieder in Kontakt mit unserer alten Weisheit? Mit dem Wissen, was jede Frau tief in sich trägt, darüber was natürlich und gesund ist?

Sexualität ist Lebenskraft. Sexualität ist Biologie. Es gibt einen natürlichen Drang, welcher der Fortpflanzung dient. Wir sind stark von den Impulsen der Natur bestimmt. Wenn wir als Frauen in die Wechseljahre kommen, lässt dieser Impuls ein wenig nach – jedenfalls habe ich das so erlebt. Das Getrieben sein verschwindet, es entsteht eine neue Freiheit, den Mann und den Sex nicht mehr zu brauchen. Von einigen Frauen habe ich gehört, dass sie diesen Punkt auch schon vor den Wechseljahren erreicht haben. Dadurch wird die eigene Verletzlichkeit spürbarer. Wer bin ich, wenn ich als sexuelles Wesen nicht mehr in das Paarungsschema des Mannes passe? Wenn mich das Spiel nicht mehr interessiert, durch meine weibliche Attraktivität die Aufmerksamkeit der Männer auf mich zu ziehen?

Meine Erfahrungen haben mich dazu geführt, mich als Frau über meinen Körper zu erleben und zu spüren. Indem wir uns mit unserem Körper verbinden und unsere Gefühle zulassen, können wir mit unserem tieferen Selbst in Kontakt kommen. Mit dem Teil von uns, der ECHT und GESUND ist, jenseits von Körper, biologischen Mechanismen und den angesammelten Traumata unseres Lebens. Indem wir unsere Abwehrmechanismen durchschauen, mit denen wir uns vor Schmerz schützen wollen, und indem wir unsere Verletzlichkeit zulassen, können wir tiefer sinken in die uns innewohnende Weisheit.

Jemand sagte einmal zu mir: der Körper ist unser „Nachrichten Board“. Der Körper ist wie ein eigenständiges Wesen, er will mit uns kommunizieren, uns auf Dinge hinweisen, die vielleicht unsere Aufmerksamkeit brauchen.

Was hat das mit „weiblicher Sexualität zu tun?

Nun, weibliche Sexualität, die gesund ist, ist ganzheitliche Sexualität. Sexualität, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Die dem Körper mit seinen Gefühlen Raum gibt. Die sich Zeit nimmt. Die nicht leistungs- und/oder orgasmusorientiert ist. Die das Herz öffnet und eine Verbindung schafft, welche uns nährt, auf eine ganz natürliche Art und Weise. Weibliche Sexualität ist nährend und zutiefst befriedigend, weil sie uns mit allen Ebenen des Seins in Einklang bringt. Weibliche Sexualität ist Sexualität, die unserem Frau-Sein entspricht.

Wir können als Frauen wieder lernen, unseren Körper mit seiner ihm innewohnenden Weisheit in Besitz zu nehmen, mit ihm zu kommunizieren, die Botschaften, die er uns sendet, zu verstehen und umzusetzen. Es scheint so zu sein, dass die Welt wieder mehr weibliche Kraft braucht, um ins Gleichgewicht zu kommen und Gesundheit zu erfahren. Wenn wir als Frau eine gesunde, befriedigende Sexualität erfahren wollen, können wir nicht auf die Männer warten. Wir können nur damit beginnen, uns erst einmal selbst besser kennenzulernen. Uns zu fühlen in unserer Ganzheit, in unserem Frau-Sein. Der Körper kann ein wunderbarer Lehrer sein, wenn wir auf ihn hören, wenn wir ihn wahrnehmen mit seinen Botschaften und mit der ihm innewohnenden Weisheit. Der Körper weiß, was natürlich und gesund ist.

Viele Frauen sind heute auf dem Weg, das Alte Wissen wieder zu beleben. Es ist z.B. gut zu wissen, dass die Brüste für die Frau als unser „positiver Pol“ eine wichtige Rolle spielen. Erst wenn wir die Energie in den Brüsten aktivieren, kann sich unsere Vagina in der Tiefe öffnen; so können wir uns als Empfangende erfahren und in die Öffnung hinein entspannen, die wir als Frauen sind.

Es gibt eine Bewegung sehr engagierter Frauen, welche Yoni-Massagen als einen Weg der Heilung des Weiblichen propagiert und ausübt. Yoni ist das Sanskritwort für die weiblichen Genitalien und wird gewählt, weil es die Verehrung und die Heiligkeit dieses magischen Ortes zum Ausdruck bringt. Die Yoni kann uns Zugang zum Mysterium des Frau-Seins bescheren. Sie ist das „Tor des Lebens“.

Als ich das erste mal eine Yoni-Massage empfangen habe, habe ich geweint. Weil es so schön war, dass dieser kostbare, sensible Teil meines Körpers liebevoll berührt wurde, ohne dass es einen bestimmten Zweck hatte. Einfach, weil er zu mir gehört.

Wenn wir uns mit dem physischen Ort unserer Weiblichkeit verbinden, sei es durch Massage oder indem wir die Aufmerksamkeit auf unsere Yoni richten, können wir uns mit der tiefen Weisheit verbinden, die diesem Organ der Weiblichkeit innewohnt. Wir können alte Traumata erspüren und heilen und diesen heiligen Ort als die Quelle unserer Lebenskraft für uns zurückerobern.

Weibliche Sexualität ist ein Weg der Selbstbestimmung für die Frau. Indem wir unseren Körper in Besitz nehmen, haben wir ein wunderbares Werkzeug, einen Freund und Lehrer gewonnen und können das Wissen, das er uns vermittelt, an den Mann weitergeben. Wenn wir selbst heil sind, können wir den Mann einladen, lieben und annehmen, so wie er ist und ihm zeigen, was wir brauchen. Damit erfüllt sich auch seine tiefste Sehnsucht.

Quellen und Links:

[Birgid Reviol, www.manawamassage.de](http://www.manawamassage.de)

<http://www.wechselzeit-onlinemagazin.de/leben-gestalten/entfaltung/natuerliche-geburt/>

<http://www.yoni-massage.info>