

LUST UND LIEBE -

ich will mehr davon!

Glücklich verheiratet, aber keine Freude am Sex – muss man sich damit wirklich abfinden? Nein, beschloss BRIGITTE WOMAN-Autorin Pia Brecht und machte sich auf die Suche nach neuen Erfahrungen und ungeahnten Höhepunkten

ILLUSTRATIONEN Laura Breiling

M Meinen ersten Orgasmus hatte ich mit 40 Jahren. Ein Jahrzehnt ist das her, aber dieser Vormittag mit mir allein im Bett ist so unvergesslich wie ein unerwarteter Blitzschlag. So ähnlich fühlte sich die Sternstunde nämlich an.

Ganz allein war ich nicht: Zwischen meinen Beinen hielt ich einen Vibrator und in meinen Händen ein Buch mit erotischen Geschichten. Während der Vibrator vor sich hin brummte, war mein Kopf endlich nicht mehr mit mir beschäftigt, sondern ließ sich in die Abgründe der Story fallen. Das war der Trick. Als es darin gerade besonders derbe zuzug, zuckte etwas von tief unten hinein

in meinen Bauch und pulsierte ein paar himmlische Sekunden lang. Halleluja! Ich lief fast über vor Glück. Nicht so sehr wegen des aufregenden körperlichen Moments, sondern weil ich es endlich geschafft hatte, zum Orgasmus zu gelangen. Mein Ziel war erreicht: Ich war normal, der Schalter funktionierte. Jetzt konnte ich ihn jederzeit wieder anknipsen. Dachte ich.

Leider bin ich eine Perfektionistin. Das ist bereits das halbe Problem. Jahrelang habe ich mich an meinem vermeintlichen Makel abgekämpft. Ich, die ich mich für frei, sinnlich und unverklemmt hielt, litt unter einem schmutzigen Geheimnis: Ich konnte in all der Ekstase nicht kommen. Nicht mit anderen und nicht allein. Daher masturbierte ich

»War das der Preis,
den ich für
unsere glückliche
Kleinfamilie zahlte –
dass meine Libido
für den Rest
meines Lebens
verkümmert?«

auch nie. Im Gegensatz zu streng religiös erzogenen Menschen schämte mich nicht für das, was ich mit meinem Körper an Verbotenem tat, sondern für das, was mein Körper nicht für mich tat. Es war wie eine heimliche Behinderung. Die ich niemals erwähnte, obwohl ich mich in bester Gesellschaft befand: Ein Drittel aller Frauen in festen Beziehungen gelangen mit ihren Partnern nicht zum Orgasmus. Bei denen ohne Beziehung ist es sogar rund die Hälfte.

In jüngeren Jahren hatte ich damit kein Problem. Ich war meistens verliebt und genoss einfach mein Liebesleben. Wenn mein Freund in mir kam, fühlte sich das großartig an, wenn auch eher im Kopf als im Körper. Die erotische Spannung und das Gefühl, begehrt zu werden, befriedigten mich, selbst wenn der große Knall am Ende ausblieb. Den kannte ich nur aus Filmen. Irgendwann konnte ich weibliche Stöhn-Szenen immer schlechter ertragen. Denn nach zehn Jahren Ehe und zwei Kindern schlichen sich die typischen Abnutzungserscheinungen auch in meiner Beziehung ein: Müdigkeit durch Geburt und Stillen, eingespielte Muster im Bett, nachlassende Anziehungskraft. Dazu das unterschwellige Resentiment gegen meinen potenten Mann, der scheinbar auf seine Kosten kam und ich nicht. Ich liebte ihn, beehrte ihn aber immer weniger. War das der Preis, den ich für unsere glückliche Kleinfamilie zahlte – dass meine Libido für den Rest meines Lebens verkümmert? Damit wollte ich mich nicht abfinden. Aber eine heimliche Affäre war nicht drin. Nicht nur aus moralischen Gründen. Ich ahnte, dass die Veränderung bei mir beginnen musste. Dass mich kein noch so aufregender Lover erlösen würde, solange ich mir selbst keine Glücksmomente verschaffen konnte. Die Problemzone, das wurde mir klar, lag nicht zwischen meinen Schenkeln, sondern meinen

Ohren. Denn wie könnte es sonst sein, dass ich manchmal im Schlaf aufwachte, weil meine Vagina kurz und heftig pulsierte – ausgelöst allein durch etwas, was ich geträumt hatte? Die Frage war also, wie ich mein überaktives Hirn mit seinem starken Kontrollmechanismus besänftigen könnte. Ich wollte mich auf die Suche machen. Nach neuen Erfahrungen und mehr Lust.

Als Erstes gehe ich zur Frauenärztin. Die nichts Körperliches feststellen kann. Ich besorge mir Bücher rund ums Thema. Aphrodisierende Tropfen im Internet. Probiere immer raffiniertere Vibratoren aus, und in der Kombination mit erotischer Literatur kommt es schließlich zu jenem besagten Blitzschlag beim vormittäglichen Experimentieren. Aber so einfach lässt der sich nicht reproduzieren. Eigentlich wird es danach nur noch komplizierter: Das laute Summen des Vibrators nervt, die Batterie gibt mittendrin auf, die Lesebrille rutscht von der Nase, wenn ich mich zu viel bewege, und ich habe keine Hand mehr frei, weil ich ja auch noch ein Buch halte.

Also suche ich nach neuen Erlebnissen. Mein Mann unterstützt meine Mission aus vollem Herzen – und ich bin ihm unendlich dankbar. Denn auch er hofft auf bessere Zeiten. Es schmerzt ihn, dass er mich nicht zum Höhepunkt bringen kann, aber gleichzeitig will er sich für meine sexuelle Erfüllung nicht allein verantwortlich fühlen. Als erste Lektion buche ich mir ein paar Stunden mit einem Gigolo – ein Bekannter einer Freundin, wir arrangieren das privat und treffen uns bei ihr. Er ist nicht wirklich mein Typ, aber dass ich ihm zu gefallen scheine, törnt mich anfangs an. Er zieht mich langsam aus, streichelt und leckt mich nach allen Regeln der Kunst. Nach einer guten Stunde breche ich den Versuch ab. Ich will nicht, dass sich jemand an mir abarbeitet, für den ich nichts empfinde. Es verstärkt nur das Gefühl, eine Versagerin zu sein oder mit falschen Karten zu spielen – außen sexy, innen taub.



»Mir dämmert,
dass ich mich
nach mehr sehne
als einer
genitalen Explosion:
nämlich nach
einer anderen Art
von Erotik«

Dann gibt es die Nacht im Swinger-Club. Ich breche allein dorthin auf, anonym in einer fremden Großstadt. Vorher trinke ich mir Mut an. Die Bar des Clubs ist geschmackvoll. In der Ecke eines Raums befindet sich eine Hängeschaukel. Ich bin in Abenteuerlaune, fühle mich verwegen und hieve mich in die Lederriemen, die Beine hoch gestreckt, und schaukele sanft im Schummerlicht. Plötzlich versammeln sich Leute um mich. Hände ertasten, streicheln mich. Alles, was ich an dem Abend erlebe, ist berauschend und zügellos. An alles kann ich mich danach erinnern – aber nicht an einen Orgasmus. Als ich das Szenario ein paar Wochen später wiederholen will, ist der Zauber des Anfangs vorbei. Plötzlich kommen mir die Gäste getrieben vor. Beim dritten Besuch begleitet mich mein Mann und findet es aufregend, aber für mich ist das Thema endgültig vorbei: zu programmiert, zu eindimensional. Mir dämmert, dass ich mich nach mehr sehne als einer genitalen Explosion: nämlich nach einer anderen Art von Erotik, nach Freiheit, Sinnlichkeit und Tiefe. Da fallen sie mir wieder ein, die Pioniere in Sachen Selbsterfahrung und sexueller Freiheit, die mir früher so suspekt waren – von Sanyasin bis Encounter-Gruppen. Meine Skepsis gegenüber allem Spirituellen muss ich wohl ablegen. Ich entschieße mich, ein dreitägiges Tantra-Festival zu besuchen, wo sich Bodyworker, Yogis und Heiler treffen. Werde ich dort in eine esoterische Swinger-szene voller Alt-Hippies geraten? Der Abstecher auf neues Terrain mutet etwas mysteriös an. Tantra hat seine 5000 Jahre alten fernöstlichen Wurzeln im Sufismus, Taoismus und Buddhis-

mus. Sexualität ist nur ein Aspekt dieser Bewusstseinslehren, die es in allen möglichen Traditionen gibt. Entscheidend dabei sind Achtsamkeit und Intimität. Bis zur ersten Mittagspause

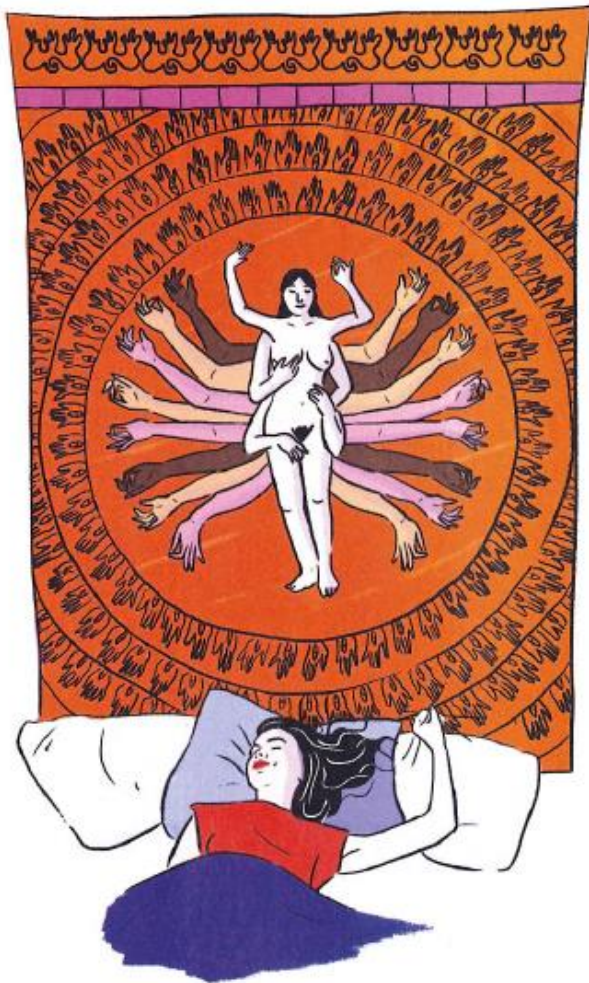
habe ich gelernt, wie ich meine Chakren verbinde, damit die Energie dazwischen zirkuliert.

Es gibt Jade-Eier zu kaufen, die frau sich einführen kann, um Spannungen in der Vagina wegzumassieren. Vibratoren dagegen sind verpönt: Sie desensibilisieren die Klitoris. Beim Tantra geht es darum, feinfühler zu werden und die zartesten Schwingungen wahrzunehmen – auch angezogen. Im Auditorium demonstriert ein Mann auf der Bühne, wie er Energie-Orgasmen beschert. Zwar wandern seine Hände über den Körper einer liegenden Frau, aber er berührt sie dabei kaum. Sie stöhnt und zuckt. Diesmal bin ich nicht neidisch, sondern voller elektrisierender Energie – ich spüre die Wellen, die von ihr ausgehen.

Der gesellige Teil am Abend beginnt mit einem großen Kreis: Frauen innen, Männer außen. Sieh mit der Musik bewegen, kurz in fremde Augen versinken, dann Partner wechseln. Fast wie Speed-Dating, aber es geht um Authentizität und Offenheit, nicht um Abschleppen. Sie zeigen, ohne Anmache. Alle Gesichter strahlen. Es gibt vorsichtige Berührungen.

Mein erster erfolgloser Versuch mit Tantra liegt lange zurück und spielte sich in einer Turnhalle in Hamburg ab. Alles in mir sträubte sich damals, fremde Menschen zu umarmen. Es kam mir zu nah und zu erzwungen vor. Wie machen die das, fragte ich mich damals, sich einfach so gehen zu lassen? Zehn Jahre später auf der Orgasmus-Suche, mit genug Leidensdruck – und ich lasse mich einfach so gehen. Stöhne, wiege die Hüften – und genieße es. Irgendetwas in mir kriecht den Rücken hoch und entlädt sich mit einem





»Im Gegensatz zu den meisten Frauen, muss ich mir die Konditionierung auf den klitoralen Höhepunkt nicht abgewöhnen. Ich kenne ihn ja kaum. Mein Makel wird zum Vorteil.«

lauten Seufzer. Ist das die Kundalini-Energie, von der ich gerade so viel gehört habe? Auf jeden Fall ist es befreiend. Meine erste tantrische Nacht endet nicht in einer Orgie, aber mit einer sinnlichen Massage. Mitten im Raum streichle ich einen schönen fremden Mann und schmelze unter seinen Berührungen. Dass wir uns nicht mehr wiedersehen werden, spielt keine Rolle.

Weichgespült schwebe ich am nächsten Morgen in einen Workshop voller „Omm“-Seufzer und wohliger Räkler. Langsam dämmert mir, dass ich auf meiner Odyssee zum großen „O“ etwas Falschem hinterher-

gerannt bin. Denn der herkömmliche Orgasmus, der als Gipfel erlebt wird und wenige Sekunden währt – klitoral bei der Frau, als Ejakulation beim Mann –, befriedigt uns langfristig nicht. Er schüt-

tet Botenstoffe im Hirn aus, die süchtig machen. Er nutzt sich ab und braucht immer stärkere Munition, zum Beispiel Pornografie oder den Dopamin-Rausch des Frisch-Verliebtseins. Was die Tantriker lehren, ist dagegen das lange Verweilen im Tal, nicht auf der Höhe: wellenartige Ganzkörper-Orgasmen, die kommen und gehen, gar über Stunden. Die können wir nur im total entspannten Zustand erfahren. Diese Ekstase erfüllt Körper und Seele langfristiger als der „kleine Tod“ oder große Knall. Ich muss nicht nur umdenken, sondern anders fühlen. Den Fokus auf die Feinheiten des Moments legen, nicht auf ein großes Endziel. Aber im Gegensatz zu den meisten Frauen muss ich mir die Konditionierung auf den klitoralen Höhepunkt nicht abgewöhnen, ich kenne ihn ja kaum. Mein Makel wird zum Vorteil.

Nach dem Tantra-Einführungswochenende wage ich den nächsten Schritt auf meiner Reise: Ich buche eine Sitzung mit einem schamanischen Sex-Heiler. Peter ist um die 50 und sieht wie ein gealterter Jesus aus. Seidene Kissen in Rot und Orange liegen auf dem Bett seines „Behandlungszimmers“, drum herum Ethno-Kitsch aus Bali, aber alles an ihm ist klar, stark, präsent. Er pustet auf meine Haut, aktiviert und erregt mich auf unbekannte Weise. Er massiert Punkte in meiner Vagina, wo jahrelange Unlust, Penetration ohne Erregung, aber auch die Geburten meiner Kinder, Verhärtungen und Taubheit hinterlassen haben. Ich lasse mich immer tiefer fallen. Nichts muss ich tun, schon gar nicht kommen. Nur immer mehr zulassen und mich öffnen. Mich spüren, nicht ihn. Auch all den alten Schmerz. Ich stöhne, schluchze, heule schließlich. Je verletzlicher ich bin, umso mehr empfinde ich. Die Ganzkörper-Wonne nach den zwei Stunden ist unbeschreiblich, ganz ohne Eroberung, Romane, Penetration. Und langsam lerne ich: Es gibt kein Ziel, keine Tricks. Auch wenn Federn auf der Haut durchaus helfen.

„Du musst dich nur von deiner Vorstellung befreien, was ein Orgasmus ist“, sagt mir Peter, der Heiler. „Den kannst du in der Nasenspitze und im



kleinen Zeh fühlen. Manche haben ihn im Kehlkopf oder Gaumen. Ich habe ihn mehrmals in deiner Pussy gespürt. Es muss nur noch bis in deinen Kopf hochdringen.“

Es ist Zeit für mehr Nachhilfestunden in eigener Sache. Denn niemand – auch nicht die beste Aufklärung in der Schule – lehrt uns, was wirklich in unserem Sex-Zentrum vor sich geht und wie stark unser Leben, unsere Ängste und Sehnsüchte davon gesteuert sind. Ich lerne dank meiner Kontakte von der Tantra-Konferenz Heiler und alternative Therapeuten kennen, die seriöse „sexologische Körperarbeit“ anbieten. In einer „bewussten BDSM-Session“ beispielsweise lasse ich mich fesseln und sanft peitschen. Schmerzen mag ich nicht, stelle ich dabei fest, aber die Unterwerfung, das Sichhingeben, tut mir starker Frau erstaunlich gut. Wieder löst sich ein Knoten. Schritt für Schritt komme ich den Geheimnissen in meinem Körper und meiner Psyche näher. Sie stoßen mich nicht mehr ab, sondern faszinieren mich. Sie bringen sogar Spaß.

D „Du siehst zehn Jahre jünger aus!“, sagt mir eine Freundin. Details erzähle ich nur ganz wenigen Leuten – ich spüre, wie tabubesetzt das Thema Sex ist. Gleichzeitig sehe ich so viel Kummer und Stillstand in den Langzeitbeziehungen um mich herum, aber auch darüber spricht keiner.

Mein Mann jedoch ist begeistert über das, was ich nach meinen Ausflügen mit nach Hause bringe. Die Funken springen auf ihn über. Unsere eingespielten Muster im Bett, die mich zunehmend frustriert hatten, lösen sich langsam auf. Auch er entdeckt seine Sexualität plötzlich neu – nicht zuletzt, weil ich wieder Lust auf ihn habe. Und lerne, zu artikulieren, was ich mag.

»Mein Mann
ist begeistert
über das, was ich
nach meinen
Ausflügen mit
nach Hause bringe.
Die Funken
springen auf ihn
über«

Und dann ist es Zeit für den Kopfsprung ins tiefe Wasser. Ich melde mich für einen einwöchigen Kurs bei ISTA an, der International School of Temple Arts – ein radikaler wie therapeutischer Initiationsritus in schamanisch-tantrische Sexualität. Ich habe mich noch nie so lange auf eine geschlossene Gruppe eingelassen. Bereits am ersten Tag sitzen wir in einem Kreis, und jeder von uns offenbart, was er an seinem Körper nicht mag, teilweise unter Tränen und mit Sichausziehen. Es wird eine der besten Wochen meines Lebens. Wir machen Rituale, die bis zur gegenseitigen

G-Spot-Massage gehen. Die nackte Wahrheit, in der wir uns einander offenbaren, ist zutiefst erotisch und heilsam. Sie öffnet nicht nur meinen Körper und die Sinne, sondern meine Fähigkeit, mehr zu lieben und Freude zu empfinden. Wir lernen „emotionales Entladen“, hauen auf Kissens, befreien uns von altem Ballast. Es ist kathartisch und ekstatisch zugleich.

Die Suche nach dem fehlenden Part in der Muschi-Reparaturwerkstatt hört damit auf. Ich habe einen neuen Zugang zu meiner Vagina, die plötzlich sehr lebendig ist. Mir tut es leid, unter wie viel Druck ich sie – und mich – gesetzt habe. Denn alles, was ich brauche, ist bereits vorhanden. Nur habe ich es nicht erkannt. Am Ende der Woche weiß ich, dass ich in all den Jahren meiner Orgasmus-Jagd nach außen geguckt habe, während der wahre Schatz tief im Innern verborgen liegt. Nicht zwischen den Beinen, nicht im Kopf, sondern in der Mitte: im Herz. Als ich am Tag nach dem ISTA-Erlebnis eine Erdbeere mit Sahne esse, schmecke ich sie wie nie zu vor. Ich könnte stöhnen vor lauter Genuss, so sensibilisiert bin ich. Ist das jetzt ein Mund-Orgasmus? Hauptsache, genießen. Ich spüre, ich bin da. Die Reise kann beginnen. □