

## **Erotik und Sexualität als ein Ausdruck von Liebe in der Partnerbeziehung**

Erotik und Sexualität sind - wie wir alle wissen - in der Partnerschaft nicht *allein* selig machend. Aber: Sie sind das Primäre und das Wichtigste in der Partnerschaft:

*Primär* sind sie insofern, als sie die spezifische Form der Anziehung ausmachen, die für eine Liebesbeziehung charakteristisch ist und die eine Liebesbeziehung von anderen Beziehungen – etwa Freundschaft oder Arbeitspartnerschaft – unterscheidet.

*Das Wichtigste* sind sie insofern, als es darum geht, sie im Kontakt miteinander lebendig zu erhalten und zu intensivieren, denn wenn dies nicht gelingt, so steht der Fortbestand der Partnerschaft auf dem Spiel.

So betrachte ich in diesem Vortrag den angemessenen Umgang mit Erotik und Sexualität als unsere wichtigste partnerschaftliche Lernaufgabe.

Unsere Erotik und Sexualität bilden als vitale Triebkräfte die Basis allumfassender menschlicher Liebe. Wir würden nicht als Menschen auf der Erde leben, wir wären nicht inkarniert, wenn es nicht Erotik und Sexualität gäbe – der Zeugungsakt unserer Eltern initiierte unser Leben in der materiellen Welt, d.h. im Körper. Unsere *Seele* existierte schon davor - sie bedarf des Körpers, um Form anzunehmen, um sich auszudrücken. Unser Körper und unser Verhalten sind der sichtbare Ausdruck der Seele, genauer, des Seelenzustandes, des Ausmaßes unserer Entwickeltheit, Vollkommenheit bzw. Unvollkommenheit.

Darum lässt sich sagen: Je mehr es die *seelische* Liebe ist, die mich mit meinem Partner verbindet, umso weniger ernsthafte Probleme habe ich wahrscheinlich, wenn es um Erotik und Sexualität als Ausdruck dieser Liebe geht. Wer wirklich liebt, hat kaum erotisch-sexuelle Probleme mit sich und mit seinem Partner bzw. der kommt mit den Problemen, die hier auftreten können, relativ leicht zurecht. Und ebenso gilt umgekehrt: Unsere Probleme im erotisch-sexuellen Bereich spiegeln stets die inneren Schwierigkeiten wider, die wir mit uns selbst und mit unserem Partner gerade haben.

Ich möchte über die hier geltenden Gesetzmäßigkeiten sprechen.

Wir wurden geboren hinein entweder in einen *männlichen* oder in einen *weiblichen* Körper, in einen Körper, der gewisse Einseitigkeiten aufweist und der sich mithin in einer Spannung, Polarität zum *gegengeschlechtlichen* Körper befindet.

Die Dualität der Geschlechtlichkeit symbolisiert die Unvollständigkeit, die jeder in sich trägt. Die eigene Einseitigkeit und die daraus erwachsende Spannung zum anderen Pol hin motiviert uns, uns mit dem anderen, uns nicht Zueigenen, Fremden zu befassen und uns über die Vereinigung damit *selbst* zu vervollständigen.

Die dabei auftretende Spannung beinhaltet zweierlei:

Einerseits die Attraktivität, also das Sich-Hingezogen-Fühlen zum anderen, andererseits die Angst davor, im Kontakt, in der Auseinandersetzung und in der möglichen Vereinigung mit dem Andersartigen, Fremden, Unbekannten zu versagen oder das Eigene, die eigene Identität, zu verlieren, aufzugeben. So geht in der Regel das Hingezogensein zum Anderen zugleich mit inneren Ängsten einher. Kann das gut gehen?

Wenn sich zwei Pole, Plus und Minus verbinden, vereinigen, was kommt dabei heraus? Bei Stromkabeln denkt man vielleicht an einen Kurzschluss, bei dem eine Sicherung durchbrennt, wonach alles dunkel ist und nichts mehr funktioniert. In der Mathematik denkt man vielleicht an eine Null oder ein neutrales Element, bei Männlichkeit und Weiblichkeit möglicherweise an etwas Geschlechtsloses, Androgynes. Was bleibt dabei übrig vom vorher Dagewesenen, vom Ursprünglichen, von uns selbst?

So stehen wir vor der Aufgabe, unsere Ängste vor dem anstehenden Verwandlungsprozess zu überwinden und loszulassen. Diese Ängste entstammen vor allem unserem Ego, d.h. derjenigen konservativen Instanz in uns, die dasjenige von uns und in uns bewahren und verteidigen möchte, was uns bekannt und vertraut ist. Wenn wir diese Ängste loslassen, indem wir uns darauf einstellen, dass das uns *bisher* Bestimmende auch seine *Grenzen und Nachteile* hat und deshalb nicht um jeden Preis erhaltenswürdig ist, öffnen wir uns damit dafür, etwas hinzuzugewinnen und damit vollständiger und heiler zu werden.

Findet anstelle dessen, wovor wir Angst haben - nämlich davor, verschlungen zu werden, uns aufzulösen, zu verschwinden oder uns unterordnen zu müssen, unterdrückt zu werden - eine konstruktive Vereinigung und Verwandlung statt, so geben wir unsere bisherige, begrenzte Identität zum Teil auf, um in freier Entscheidung etwas dazuzugewinnen - eine neue Identität, die heiler und vollständiger ist, unserem Selbst entsprechender. So bilden Erotik und Sexualität die Triebkraft, um aufeinander zuzugehen, sich zu begegnen, miteinander kreativ zu werden, etwas zu zeugen und dabei über sich selbst hinauszuwachsen.

Der Zweck von Erotik und Sexualität liegt im *Herbeiführen* der Vereinigung, d.h. in der Öffnung für den anderen und für die Befruchtung durch den anderen. Aufgrund der Befruchtung wird in mir etwas geweckt, gezeugt, tritt etwas in mir ins Leben, was mir bisher noch fehlte. Ich erfahre dadurch Neues an mir und in mir, was nun mich und mein Leben weiterbringen kann. Wenn ich das Neue lebe, tritt Altes, bisher von mir Gelebtes, zumindest zeitweise in den Hintergrund - und während dieses Prozesses kann ich prüfen, ob und inwieweit dieses Alte noch Sinn, Lebensberechtigung hat und was davon ich also beibehalten oder aber als Ballast hinter mir lassen möchte. Das Ziel ist die Renovierung – in ein neues, anderes, reicheres Leben zu gelangen.

Seit es zuverlässige Methoden der Empfängnisverhütung gibt, geht es bei der Zeugung und Befruchtung nicht mehr in erster Linie um die Möglichkeit, dass ein Kind dabei entsteht und dass sich *dadurch* unser Leben in vielfältiger Weise verändert. Ich verwende deshalb „Zeugung“ und „Befruchtung“ hier nicht im eingeeengten Sinne als biologische Begriffe, sondern in ihrer viel umfassenderen geistig-seelischen Bedeutung.

Das *Empfinden erotisch-sexueller Lust* angesichts des Anderen ist eine List der Natur:

Sie verführt uns, und bildet damit den *Antrieb* dazu, sich auf die Verwandlung einzulassen, - auf einen Prozess, deren Ablauf und Ausgang wir nicht kennen und voraussehen können, und dem wir uns – wenn wir denn schon ganz genau wüssten, was uns erwartet, aus Unsicherheit, wie wir damit zurecht kommen können – möglicherweise schnellstens wieder entziehen würden.

Der Sinn von Erotik und Sexualität besteht also *nicht* in der Vereinigung mit dem Partner als solcher und auch nicht in der Lust, der Befriedigung, dem Glück, der Harmonie, die während der Vereinigung erlebt werden können - obwohl häufig die Vereinigung wegen dieser Befriedigung angestrebt wird.

Dass der Sinn *nicht* in der Vereinigung mit dem anderen Menschen liegt, wird deutlich darin, dass die Vereinigung zum Stillstand führt, zur Entspannung, zur Ruhe – und diese lässt sich nur *zeitweise* genießen und ertragen – danach muss sie wieder aufgelöst werden.

Durch die Vereinigung wird etwas in mir geweckt oder es soll etwas in mir entstehen – eine Bereicherung, neue Lebensgeister, und diese können nur leben, wenn ich mich zeitweise wieder aus der Vereinigung und Umschlingung löse, befreie.

Wir streben in der Dualität unserer menschlichen Existenz immer wieder von dem, was wir gerade haben, hin zu dem, was wir gerade nicht haben – in der Erotik und Sexualität von dem Alleinsein und der angespannten Sehnsucht nach Nähe hin zur Entspannung und der Einheit mit dem Anderen und von dort wieder zum Alleinsein und zu Aktivitäten ohne den anderen.

Die Einheit, die wir in der Vereinigung mit dem anderen suchen, ist immer nur ein vorübergehender Zwischenzustand, der unserer Bereicherung und Befruchtung dient, und diese ist nur möglich im zeitweisen Außerachtlassen unserer normalen Identität und Begrenztheit, d.h. in der hingebungsvollen Selbstvergessenheit. Durch diese und in dieser öffnen wir uns und werden durchlässig, um eine Stärkung und Erweiterung zu erfahren, die dasjenige prägt, was wir *nach* der Vereinigung wieder jeder für sich *alleine* sind und tun.

Der Sinn von Erotik und Sexualität liegt also weniger im Zustandekommen der körperlichen Vereinigung und der Erfahrung sinnlicher Befriedigung und Lust (etwa beim Orgasmus), als in dem, was im Kontakt und im Austausch mit dem Partner geschieht und in dem, *wie* es geschieht - in Liebe? Dies setzt Ursachen für weiteres - für das, was danach kommt, was daraus folgt, was sich daraus ergibt.

Dies ist in der Regel zunächst ein *Gefühl*, oft verbunden mit Gedanken und Verhaltenstendenzen. Die Qualität dieser Gefühle, Gedanken und Verhaltenstendenzen gibt uns Aufschluss darüber, inwieweit die Vereinigung befriedigend und erfüllend, liebevoll war. Fühlen wir uns im Anschluss an die Vereinigung - und wenn wir danach dann wieder allein sind - gestärkt, bereichert und weiterhin mit unserem Partner verbunden, tiefer verbunden als vorher?

Falls wir uns nicht so positiv fühlen, so sollten wir uns fragen und bewusst machen,  
warum wir eigentlich miteinander schlafen wollten bzw. geschlafen haben.

*Unbewusstheit, Routine und reine Lustbefriedigungs-Orientierung* können zu  
erotisch-sexueller Unzufriedenheit führen und zu Störungen im Erotik- und  
Sexualbereich – und allmählich auch zum Tod der Beziehung, wenn dabei der  
Befruchtungs- und Wachstumsaspekt allzu sehr außer Acht gelassen wird.

Ebenfalls problembeladene Folgen ergeben sich dann, wenn bewusst oder  
unbewusst eine Form der Verbindung mit dem Partner zustande kommt oder  
angestrebt wird, in der wichtige *Aspekte der eigenen Identität* nicht mehr lebendig  
erhalten oder weiter ausgebildet werden können, also geopfert werden aufgrund der  
Vorstellung, sie hätten in der Partnerschaft keinen Raum mehr oder würden den  
Bestand der Partnerschaft gefährden. In diesem Fall werden Ausdrucksmöglichkeiten  
der Seele um des Erhalts der Partnerschaft willen unterdrückt. Dadurch wird der  
eigentliche Sinn der Partnerschaft verfehlt, denn Partnerschaft soll dazu dienen, in  
der Auseinandersetzung mit dem Anderen die eigene Identität, das eigene Selbst zu  
finden, zu leben und weiter zu entfalten, in einer Form und in einem Ausmaß, wie  
dies ohne diese Partnerschaft nicht möglich wäre.

Was uns dazu veranlassen kann, Aspekte der eigenen Identität dem Erhalt der  
Partnerschaft unterzuordnen, das sind mangelndes Selbstwertgefühl bzw.  
mangelnder Mut, das uns Wesentliche und Wichtige *auch dann* standhaft unserem  
Partner gegenüber zu vertreten, wenn es diesem möglicherweise nicht gefällt. Ich  
möchte in diesem Zusammenhang an die Haltung der Königstochter gegenüber den  
Forderungen des Frosches erinnern. Psychisch vordergründig zeigt sich dies  
*einerseits* in Ängstlichkeit gegenüber möglichen negativen Reaktionen des Partners  
sowie *andererseits* im gesunden Zurückschrecken vor möglichem Verschlungen-  
oder Unterdrücktwerden, d.h. vor dem ungewollten Aufgeben individueller  
Ausdrucksmöglichkeiten, in der Furcht vor eigenem Freiheitsverlust.

Was sich hier bei näherem Hinsehen zeigt, ist folgendes: Der Bestand der  
Partnerschaft kann zum obersten Ziel erhoben werden aufgrund von Angst oder  
Scheu davor, plötzlich allein – ohne den Partner – im Leben zu stehen und allein,  
selbständig zurechtkommen zu müssen. In einem solchen Fall lässt sich von einem  
symbiotischen Bedürfnis sprechen, von der Unfähigkeit oder fehlenden Bereitschaft,  
das eigene Leben selbständig und frei zu gestalten. Aufgrund dessen begibt man  
sich weitgehend unbewusst in die Abhängigkeit vom Partner – ähnlich wie in der  
eigenen Kind-Beziehung zu Vater und Mutter – und ordnet sich diesem unter,  
wodurch deutlich wird, dass echte Partnerschaftsreife, wozu Erwachsensein und  
Ebenbürtigkeit gehören, noch nicht entwickelt worden ist.

Ein Partner, der aufgrund symbiotischer Bedürfnisse wesentliche eigene  
Identitätsaspekte zugunsten des Erhalts der Partnerschaft opfert, vernachlässigt  
möglicherweise insbesondere in der erotisch-sexuellen Vereinigung mit seinem  
Partner den Befruchtungs- und Wachstumsaspekt. Da dies dem Sinn von  
Partnerschaft zuwiderläuft, beginnt seine Seele zu klagen, d.h. darauf hinzuwirken,  
dass *diese* Form der Partnerschaft beendet wird. Psychisch kann sich dies in  
depressiven Stimmungen und im Verlust der vorher möglicherweise vorhanden  
gewesenen erotischen Ausstrahlung und sexuellen Erregbarkeit zeigen, d.h. im

Verlust des Offen-Seins für erotisch-sexuelle Kontakte mit dem betreffenden Partner. Dies kann mit gleichzeitig erwachendem Interesse an anderen Partnern einhergehen oder es kann den Wunsch zur Folge haben, längere Zeit ohne einen Partner leben zu wollen, um nun für sich allein eigene Identitätsaspekte ungehindert auszuprägen.

Wenden wir uns nun wieder dem *Befruchtungs- und Wachstumsaspekt* zu - speziell einigen Schwierigkeiten, die damit verbunden sind, sich hierauf einzulassen. Ich hatte eingangs darauf hingewiesen, dass es in der Partnerschaft und in der erotisch-sexuellen Vereinigung darum geht, Aspekte der ursprünglichen eigenen Identität einer bewussten Prüfung zu unterziehen und zugunsten der Erweiterung der eigenen Möglichkeiten, zugunsten von Wachstum, aufzugeben.

Das Eigene, individuell Unverwechselbare, Einzigartige drückt sich praktisch weitgehend in unserem Ich, unserem Ego aus – auf der körperlichen Ebene ist seine Grenze unsere Außenhaut. Wir wollen diese unversehrt, unverletzt halten, weshalb wir ihre empfindlichsten Stellen bedecken. Unsere empfindlichsten Stellen sind nicht ohne Grund unsere Geschlechtsorgane. Zugleich ist unsere Hautoberfläche dasjenige Organ, das unsere äußere körperliche Begrenzung darstellt – unsere Grenzlinie. Wir bewachen diese. Grenzlinien sind immer Berührungslinien – Verbindungsbereiche. Erotik und Sexualität haben mit Berührung, Verbindung zu tun, mit Zulassen, Einlassen, Berührtwerden, sich öffnen.

Wollen wir berührt werden – wo und in welcher Weise? Wieweit öffnen wir uns? Was empfinden wir als wohltuend, zärtlich, stimulierend, spannend, anregend, aufregend – und wo und wann erleben wir Berührungen als unangenehm, weil zu schnell oder zu fest, grob, schmerzhaft, unsensibel oder uns aufgrund mangelhafter Erfahrung und Vertrautheit damit erschreckend, was in uns reflexartig die Tendenz auslösen kann, sich zu verschließen und zu schützen?

Mit Erotik und Sexualität als vitaler Triebkraft muss also wach und bewusst, vor allem aber *mit großer Einfühlsamkeit in die Bedürfnisse und Empfindlichkeiten des Partners*, umgegangen werden. Hier liegt eine *anspruchsvolle* Lernaufgabe. Diese besteht darin, zu lernen, unseren erotisch-sexuellen Bedürfnissen nicht blind zu folgen, so wie kleine Kinder oft unbekümmert ihre Bedürfnisse anmelden und durchzusetzen versuchen. Ansonsten laufen wir Gefahr, andere zu verletzen und von diesen zurückgewiesen zu werden.

Dadurch können wir dann in die Gegenposition zur Kindrolle geraten, nämlich in die *Übervorsichtigkeit* und in das innere Sich-Verschließen oder in ein verstandesbetontes sorgfältiges Planungs- und Rücksichtsverhalten, das kaum noch Raum lässt für eigene natürliche Spontaneität. Und wenn Spontaneität im erotisch-sexuellen Austausch allzu sehr eingeschränkt wird, vermindert sich das Lusterleben und die erotisch-sexuelle Anziehungsspannung: Es wird reizlos und langweilig.

So stehen wir vor der Aufgabe, eine gute Balance zu finden zwischen unseren eigenen Bedürfnissen und Wünschen und denen des Partners, was vor allem deshalb eine Herausforderung darstellt, weil es für erotische Gefühle in besonderer Weise charakteristisch ist, mit *Grenzerfahrungen* und *Grenzüberschreitungen* einherzugehen: Denn gerade hierin liegt ein wesentlicher Teil der erotischen Reizspannung – darin, sich gegenseitig so nahe wie irgend möglich zu kommen und

dabei bis an die Grenzen des gerade noch als lustvoll Erlebbar zu gelangen – in  
spielerischem Umgang miteinander in abwechslungsreich-kreativer, immer wieder  
neuer Art und Weise, wobei ab und zu die früher miteinander erfahrenen Grenzlinien  
behutsam überschritten und neu abgesteckt werden können, was auch mit  
zeitweiligen (mehr oder weniger lustvollen) Schmerzerlebnissen einhergehen kann.

Erotik und Sexualität sind umso aufregender, je mehr man sich gegenseitig reizen  
und sich in gegenseitigem Vertrauen auf riskante Gratwanderungen miteinander  
einlassen kann: Womit trauen wir uns zu, *noch* umgehen und zurecht kommen zu  
können? Und können wir uns gegebenenfalls auch im Falle von Abstürzen  
auffangen, wenn einer – oder wir beide – mal zu weit gegangen sind? Was hält  
unsere Beziehung miteinander aus – wie ist es um ihre Tragfähigkeit bestellt und  
welches Wachstumspotential steckt darin?

Dies zeigt sich nirgends klarer und eindringlicher als angesichts von  
Grenzüberschreitungen, denn Wachstum beinhaltet die Erweiterung des  
Aktionsradius von Lebendigkeit, Kraft, Einfluss und Freiheit sowie die Erweiterung  
der Empfindungs- und Genussfähigkeit. Und *damit* ist zwangsläufig *auch* verbunden  
die Erweiterung der Bereitschaft und *Fähigkeit*, Risiken einzugehen und die *damit*  
einhergehenden – auch unangenehmen – Folgen nicht nur bewusst in Kauf zu  
nehmen und zu erleiden, sondern als natürlichen und entwicklungsnotwendigen  
Bestandteil des eigenen Wachstumsprozesses zu akzeptieren und konstruktiv zu  
bewältigen.

Um zu verdeutlichen, was damit gemeint ist, zitiere ich einen Abschnitt aus dem, was  
Khalil Gibran in dem Buch „Der Prophet“ über die Liebe schreibt:

Wenn die Liebe dir winkt, folge ihr,  
Sind ihre Wege auch schwer und steil.  
Und wenn ihre Flügel dich umhüllen, gib dich ihr hin,  
Auch wenn das unterm Gefieder versteckte Schwert dich verwunden kann.  
Und wenn sie zu dir spricht, glaube an sie,  
Auch wenn ihre Stimme deine Träume zerschmettern kann  
wie der Nordwind den Garten verwüstet.  
Denn so, wie die Liebe dich krönt, kreuzigt sie dich.  
So wie sie dich wachsen lässt, beschneidet sie dich.  
So wie sie emporsteigt zu deinen Höhen und die zartesten Zweige liebkost,  
die in der Sonne zittern,  
Steigt sie hinab zu deinen Wurzeln und erschüttert sie in ihrer Erdgebundenheit.  
Wie Korngarben sammelt sie dich um sich.  
Sie drischt dich, um dich nackt zu machen.  
Sie siebt dich, um dich von deiner Spreu zu befreien.  
Sie mahlt dich, bis du weiß bist.  
Sie knetet dich, bis du geschmeidig bist;  
Und dann weiht sie dich ihrem heiligen Feuer, damit  
du heiliges Brot wirst für Gottes heiliges Mahl.  
All dies wird die Liebe mit dir machen,  
damit du die Geheimnisse deines Herzens kennenlernst  
und in diesem Wissen ein Teil vom Herzen des Lebens wirst.  
Aber wenn du in deiner Angst nur die Ruhe und die Lust der Liebe suchst,

Dann ist es besser für dich, deine Nacktheit zu bedecken  
und vom Dreschboden der Liebe zu gehen  
In die Welt ohne Jahreszeiten, wo du lachen wirst,  
aber nicht dein ganzes Lachen, und weinen, aber nicht all deine Tränen.  
Liebe gibt nichts als sich selbst und nimmt nichts als von sich selbst.  
Liebe besitzt nicht, noch lässt sie sich besitzen;  
Denn die Liebe genügt der Liebe.  
Wenn du liebst, solltest du nicht sagen:  
«Gott ist in meinem Herzen», sondern: «Ich bin in Gottes Herzen.»  
Und glaube nicht, du kannst den Lauf der Liebe lenken,  
denn die Liebe, wenn sie dich für würdig hält, lenkt deinen Lauf.  
Liebe hat keinen anderen Wunsch, als sich zu erfüllen.

In diesem Text steckt Schockierendes. Was hat es mit den darin angesprochenen  
Verletzungen, Zumutungen und Reinigungsprozessen auf sich? Ist es nicht so, dass  
wir uns in einer Liebes-Beziehung gegenseitig gut tun und verwöhnen, also uns  
derartig Unangenehmes möglichst ersparen wollen?

Ich gehe auch davon aus, dass dem so ist, dass hier also *nicht* die Rede ist von  
bewusst, mutwillig oder absichtlich herbeigeführten Verletzungen. Es geht vielmehr  
um das, was unvermeidlicherweise geschieht, wenn wir konsequent der Liebe folgen,  
wenn sie uns winkt. Konsequentes Folgen heißt, die Nähe und Berührung nicht aus  
Angst und Furcht zu scheuen, sondern so intensiv wie irgend möglich *mutig* zu  
suchen.

Wer sich voll und ganz, vorbehaltlos, dem erotisch-sexuellen und dem geistigen  
Austausch öffnet, der macht sich körperlich und seelisch zutiefst verwundbar.  
Seinem Partner werden auch seine empfindlichsten und bislang allen anderen  
Menschen gegenüber verborgenen Stellen offenkundig. Ja, er wird sogar durch den  
Kontakt mit seinem Partner an eigene körperliche und seelische Bereiche  
herangeführt, die ihm bis dahin selbst verborgen geblieben sind.

So führen die Nahkontakte nicht nur über die körperliche Nacktheit in intimste  
Bereiche – auch wesentliche Aspekte des eigenen Selbstverständnisses sowie der  
Art und Weise, wie man gern von anderen wahrgenommen werden möchte, können  
berührt und *erschüttert* werden. Dabei kann die Erschütterung sowohl über  
(zunächst) befremdliche Reaktionen des Partners als auch, und dies ist i. d. R. noch  
schwerwiegender, aus dem eigenen Inneren heraus erfolgen – in Form von  
Bestürzung, Sprachlosigkeit, Peinlichkeit, Ohnmacht über das, was da *über sich  
selbst* zu Tage kommt. Die Konfrontation damit, so unangenehm und schmerzhaft sie  
auch sein mag, bildet die Basis für wichtige Wachstumsprozesse, insbesondere zu  
Gunsten der Entwicklung von seelischer Stärke und seelischer Gesundheit.

Entscheidend dafür, dass diese Prozesse gelingen, ist, dass irgendwie,  
erforderlichenfalls auch mit professioneller Hilfe, ein *akzeptierender* Umgang mit dem  
Entdeckten gefunden wird, dass sich also die zunächst eingetretene Bestürzung,  
Sprachlosigkeit, Peinlichkeit, Ohnmacht, Selbstverurteilung überwinden lässt.

Dazu ist normalerweise die Aufklärung der Hintergründe und das Verstehen der  
Ursachen erforderlich, wobei sich immer wieder zeigt, dass frühere Verletzungen,

Traumatisierungen, erfolgt sind, in manchen Fällen auch seelischer oder sexueller Missbrauch.

Erforderlich ist hier eine behutsame Aufarbeitung, möglichst mit verständnisvoller Unterstützung durch den eigenen Partner. Denn Verständnis und Einsicht in Bezug auf die Empfindlichkeiten des Partners können helfen, die für dessen eigenen Selbstschutz zur Zeit noch unverzichtbaren Grenzen zu achten und dem Partner vorläufig geduldig einen sicheren Raum zu gewähren, der es ihm erlaubt, allmählich über diese Grenzen hinauswachsen zu können.

Wir kommen nicht umhin, anzuerkennen, dass sich Grenzüberschreitungen und Verletzungen im Bereich von Erotik und Sexualität nicht vermeiden lassen. Sie gehören vielmehr dazu! Hier sind - ebenso wie sonst im Leben - Konflikte etwas ganz Natürliches und Notwendiges. Ebenso, wie sonst im Leben, machen wir hier unsere Erfahrungen und stehen vor der Aufgabe, diese immer wieder im Nachhinein zu reflektieren, zu verstehen und auszuwerten, und dieses fällt uns umso leichter, je besser wir die Gesetzmäßigkeiten der Abläufe kennen.

Ich habe eben mögliche Verletzungen erwähnt. Unsere Seele drückt sich vor allem aus in unseren *Gefühlen* – Begriffe wie Empfindlichkeit und Verletzung, aber auch Befriedigung und Harmonie, verweisen auf die Gefühlsebene.

Wir wissen, dass rein körperliche Verletzungen quasi von selbst wieder heilen können. Gefühlsmäßige Verletzungen können sehr viel tiefer gehen: Sie lassen uns scheu und zurückhaltend, schamhaft werden. Sie betreffen nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Seele, unser Selbstbewusstsein. Um uns vor ihnen zu schützen - ebenso wie vor körperlichen Verletzungen - benutzen wir unseren Verstand, unser Denken.

Diese lassen uns aufgrund unangenehmer Erfahrungen zur Vorsicht tendieren, zur Kontrolle, zur Beobachtung und Einschätzung dessen, was uns von außen begegnet, zu dessen Beurteilung, Bewertung. Der Verstand sagt uns, ob wir Erfahrungen meiden oder wiederholen sollten. Wenn er uns zur Wiederholung anregt, so in der Regel deshalb, weil er uns eine angenehme, schöne, befriedigende Erfahrung erwarten lässt. In der Regel wollen wir unangenehme Erfahrungen *nicht* wiederholen - also vermeiden - und möglichst ständig angenehme Erfahrungen machen.

Wenn sich jedoch im Bereich von Erotik und Sexualität unangenehme Erfahrungen nicht vermeiden lassen bzw. wenn das Bemühen um ihre Vermeidung automatisch zur Abwendung von Erotik und Sexualität führt oder zur Verklemmtheit, so sollten wir *die Bewertungen unseres Verstandes* kritisch beobachten und lernen, bewusst mit den erotisch-sexuell *hinderlichen* Folgen unserer Verstandesinhalte umzugehen. Im Hinblick auf gelingende Erotik und Sexualität ist also immer wieder eine Korrektur unserer vom Verstand gesteuerten Verhaltenstendenzen erforderlich.

Eine angenehme, befriedigende Erfahrung erwarten wir aufgrund unseres normalen Verstandes immer wieder dann, wenn wir etwas im Außen wahrnehmen, was uns äußerlich schön und schmackhaft erscheint, etwas, was unsere fünf Sinne, unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht. Mit solchem Äußerem wollen wir uns umgeben, wir wollen es gerne haben.

Wir fühlen uns deshalb zunächst vor allem von Menschen angezogen, die uns  
äußerlich gefallen. Wir lernen jedoch mit zunehmender Erfahrung auch, dass und wie  
uns Äußerlichkeiten täuschen können. Auch uns Unbekömmliches kann schön  
verpackt sein.

So leitet uns unsere Erfahrung zur Vor-Sicht und zur Korrektur an, nämlich dazu,  
auch das wahrnehmen zu wollen, was sich hinter der Verpackung - der Maya -  
verbirgt, und wir lernen immer mehr, dass die *Qualität des Inneren* das  
Entscheidende ist. Deshalb wird auch in der Religion und Spiritualität immer wieder  
betont, es käme vor allem auf die *inneren* Werte an. Auf die Dauer können wir  
nämlich nur mit etwas oder jemandem glücklich werden, dessen Inneres,  
Eigentliches uns zusagt, dessen Kern uns bekommt und nährt, dessen Wesen wir  
akzeptieren können.

Akzeptanz und Liebe sind eng miteinander verwandt - sie bedingen sich gegenseitig.  
Was beiden im Kern gemeinsam ist, das ist die Sympathie - der harmonische  
Zusammenklang der Gefühle, das angenehme Miteinander-Schwingen, die  
Konsonanz. Konsonant sind Schwingungen dann, wenn sie einander ähneln. Und so  
suchen wir angesichts der Verschiedenheiten zwischen uns, die uns gegenseitig  
anziehen, immer wieder beieinander das, was uns selbst entspricht, ähnelt, die  
Gemeinsamkeit.

Ideal erscheint uns ein Partner, dessen Äußeres und Inneres harmoniert, sich deckt,  
wo das Innere hält, was das Äußere verspricht, wo Körper und Seele eine Einheit  
bilden – ein Partner, der äußerlich und innerlich nach unserem Geschmack ist.  
Wenn das Innere unseres Partners wirklich nach unserem Geschmack ist, so ist es  
uns möglich, mit gewissen äußerlich-körperlichen Unvollkommenheiten, die er in  
unseren Augen aufweisen kann, gut zu leben, zumal wir ja wissen, dass sich die  
äußerliche Erscheinung ohnehin mit der Zeit verändert. Schönheit erwächst aus dem  
Inneren.

Was hat es mit Schönheit, erotischer Ausstrahlung und sexueller Anziehung auf  
sich?

Es gibt wohl kein Gebiet der Psychologie, wo noch mehr Forschung betrieben  
worden wäre - immerhin hat Sigmund Freud in seinen Analysen die Sexualität als  
Thema Nr. 1 betrachtet.

Die erotisch-sexuelle Ausstrahlung gilt als wichtiger Faktor im gesellschaftlichen  
Leben, was sich u.a. in der Werbung zeigt und an der Popularität von Medienstars  
ablesen lässt. Was sind nun die tieferen - die inneren - Gründe für erotische  
Ausstrahlung und sexuelle Anziehung - die Gründe, die unabhängig sind und jenseits  
von der – wie auch immer gearteten – körperlichen Erscheinung?

Erotische Ausstrahlung und sexuelle Attraktivität beruhen in erster Linie auf Offenheit  
und Aufgeschlossenheit, auf einer positiven, akzeptierenden Grundeinstellung sich  
selbst und der Umwelt gegenüber.

Ihre Basis liegt in innerer Gelassenheit und innerer Sicherheit, in Stärke,  
Souveränität, Vitalität/Lebendigkeit, im Freisein von Bedürftigkeit, in Zufriedenheit mit

sich selbst und dem Leben und im Gefühl, alles zu haben und zu können, was man möchte und braucht.

Man kann diese Haltung auch in Anlehnung an die Froschkönig-Thematik als *königliche* Ausstrahlung bezeichnen. Diese Ausstrahlung beruht auf einem inneren Reichtum und Selbstwertgefühl, das jemanden als idealen Partner und in sich weitgehend vollkommenen Menschen erscheinen lassen kann, als jemanden, in dessen Bei-Sein man sich selbst erhöht fühlt – dessen Ausstrahlung und Reichtum jeden, der in der Nähe sein kann, beglückt und umfängt, wodurch dann auch jegliche eigene Bedürftigkeit aufgehoben erscheint.

Solche Menschen scheinen selbstlos, sensibel, kultiviert und angstfrei auf andere Menschen eingehen zu können und fähig zu sein, uns alles das zu schenken, was uns noch fehlt. Eine derartige königliche Ausstrahlung zeigt sich auch bei einem Menschen unmittelbar nachdem er einen ihn befriedigenden, erfüllenden Orgasmus erlebt hat. Die erotisch-sexuelle Ausstrahlung ist mithin das Gegenstück zur Bedürftigkeit, Hungrigkeit, Begierigkeit.

Betrachten wir nun noch etwas genauer das, was wünschenswerter und natürlicher, gesunder Umgang mit Erotik und Sexualität sein kann.

Ein solcher Umgang mit Erotik und Sexualität wäre, wenn man sich erotisch-sexuelle Bedürfnisse zugestehen und mit ihnen umgehen würde wie mit anderen Bedürfnissen auch – etwa wie mit den Bedürfnissen nach Nahrung und Schlaf – wobei allerdings das Achten auf geeignete Umstände (also den Partner, Ort, Form und Zeitpunkt) von entscheidender Bedeutung ist, denn daran kann alles scheitern.

Wenn wir unsere Erotik und Sexualität zu leben als Ausdruck der allumfassenden Liebe sehen, die wir in uns haben, so kann und sollte sich diese Liebe und unsere Erotik und Sexualität nicht auf nur *einen einzigen* Menschen konzentrieren, sondern sich generell auf alle Menschen beziehen. Denn Liebe ist nicht von vorneherein begrenzt, planbar, zuteilbar.

Deshalb wäre es eigentlich natürlich, wenn man sich ständig von anderen Menschen angezogen fühlt und mit ihnen Kontakt aufnehmen möchte, wenn man ständig andere Menschen liebevoll anschauen, anlächeln, umarmen und sich an ihnen freuen möchte, ebenso wie an allem anderen Schönen und Interessanten der Natur und Kunst. Und es wäre natürlich, wenn man dies nicht nur möchte, sondern diesem Bedürfnis auch praktisch folgt, aber ohne Besitzansprüche, ohne Erwartungen und Forderungen an einen anderen zu stellen, also mit der Einstellung, dass zu jedem Zeitpunkt einer Begegnung immer wieder völlig offen ist, ob sich daraus weiteres ergibt und was dieses konkret sein mag.

Schwierigkeiten dabei ergeben sich natürlich daraus, dass unsere praktischen Möglichkeiten zum Umgang mit unseren Menschen begrenzt sind durch die uns zur Verfügung stehenden Kräfte und Zeit. Deshalb kommen wir nicht umhin, uns hier immer wieder bewusst zu entscheiden, also Prioritäten zu setzen, indem wir uns verantwortungsvoll auf *bestimmte* Menschen stärker konzentrieren und demgegenüber *andere* Beziehungen in Grenzen halten und zurückstellen. Begrenzungen unserer Möglichkeiten, unserem natürlichen inneren Liebespotenzial

praktisch Ausdruck zu verleihen, liegen also in uns selbst, wobei neben unseren persönlichen Eigenarten und Hemmungen auch Rücksichtnahmen auf Bedürfnisse und Erwartungen anderer Menschen, die mit unseren erlernten familiären und

gesellschaftlichen Norm- und Wertorientierungen zusammenhängen, eine wichtige Rolle spielen.

Nun komme ich dazu, einige - häufig auftretende - Probleme mit Erotik und Sexualität genauer zu betrachten. Dabei möchte ich mich auf unsere inneren persönlichen Eigenarten konzentrieren, denn daraus ergeben sich die Probleme, die wir mit unseren Partnern erleben oder mit uns selbst, wenn (oder weil) wir gegenwärtig *keinen* Partner haben oder finden.

Das, was ich soeben beschrieben habe als Basis innerer sexueller Anziehung und erotischer Ausstrahlung und als natürlichen Umgang mit Liebe, Erotik und Sexualität, das ist vermutlich - zumindest teilweise - weit entfernt von dem, was wir bislang selbst persönlich im Zusammenhang mit Erotik und Sexualität erfahren haben.

Wenn wir unsere Erfahrungen dagegenhalten, so wird uns möglicherweise als Erstes bewusst, wie selten es bisher in unserem Leben wirklich befriedigende, erfüllende und uns befruchtende erotisch-sexuelle Erlebnisse gab. Ja, es gibt sogar etliche Menschen, die sich nicht einmal *an eine einzige* derartig positive eigene Erfahrung erinnern können.

Wir kennen Menschen, die ein starkes erotisch-sexuelles Verlangen in sich spüren, aber keine rechten Möglichkeiten sehen, diesem entsprechend zu leben, die immer auf der Suche nach einem geeigneten Partner sind, aber keinen finden können und deshalb dazu neigen, sich ihres Triebdruckes mittels Ersatzlösungen zu entledigen, die letztlich unbefriedigend ausfallen.

Solange in der Befreiung vom Triebdruck das primäre Ziel des partnerschaftlichen Austausches gesehen wird, folgt der Ablauf den Gesetzmäßigkeiten, die auch für andere Sinnesbefriedigungen gelten:

Das Bedürfnis spüren wir dann, wenn ein Hunger nach Befriedigung, Entspannung, Vereinigung, Nähe besteht. Ist dieser Hunger gestillt, so verschwindet das sexuelle Verlangen und die erotische Ausstrahlung vorübergehend, bis wieder entsprechender neuer Hunger von selbst entstanden ist.

Das Problem des Hungers ist sein triebhafter Aspekt: Um satt zu werden, tut man etwas, verleibt man sich etwas ein, oft ohne besondere Rücksicht auf das, was man sich einverleibt und wie man damit genau umgeht. Hier kann deshalb leicht die Achtung vor der Gesamt-Persönlichkeit des Partners auf der Strecke bleiben - die Beachtung der Frage, ob der Partner bereit ist meinem Hunger zu entsprechen - und das auch in derjenigen Form, in der ich gerade danach verlange. Ist mein Hunger gestillt, so hat der Partner im Prinzip dem von mir angestrebten Zweck gedient. Nun kann ich mich wieder von ihm abwenden.

Wenn es mir in erster Linie um die Befreiung von meinem Triebdruck geht, brauche ich mich nicht unbedingt für die sonstigen persönlichen Eigenarten und für die

Gefühle meines Partners dabei zu interessieren – die Person des Partners ist darum für mich im Prinzip beliebig auswechselbar: Wenn mein Partner mir nicht geben will, was ich möchte, so suche ich mir dafür einen anderen.

Der Wunsch nach Vereinigung aufgrund reinen Befriedigungsstrebens lässt den Partner *Mittel zum Zweck* werden. Und wenn dieses ihn unbefriedigt lässt, wird er sich mir nach kurzer Zeit als Sexualpartner verschließen und kann seine ursprüngliche erotisch-sexuelle Ausstrahlung, sein Offen-Sein für mich, einbüßen.

Solche Abläufe schaffen immer wieder den Nährboden für Partnerverlust-Ängste und Eifersüchteleien – weshalb es hinreichend viele Gründe gibt, sich mit Auswegen aus dieser unbefriedigenden Lage zu beschäftigen.

Auswege zeigen sich über die Frage, wie man in diese Situation des Unbefriedigtseins hineingeraten sein kann.

Ursächlich für starken Triebdruck ist vielfach eine einseitige Ausrichtung des eigenen Bewusstseins (Geistes), aufgrund derer alles im eigenen Leben von der eigenen geistigen und körperlichen Fähigkeit, Tüchtigkeit, Leistung, und außerdem von der eigenen körperlichen oder sonstigen Attraktivität abhängig erscheint, was zusammen die *Potenz* ausmacht.

Dementsprechend erscheint die eigene Potenz als Inbegriff des eigenen Wertes, der eigenen Identität. So werden die zur Potenz gehörenden Eigenschaften in ständiger Anspannung aufrecht zu erhalten versucht. Sie werden eingesetzt, um einen Erfolg nach dem anderen zu erringen, immer wieder Beute zu machen und sich mit dieser dann in Form von Statussymbolen, Trophäen zu schmücken. Der Einsatz eigener Kreativität, Lebendigkeit, Zeit und Kraft erfolgt zweckorientiert und vernunftbestimmt im Hinblick auf den sich daraus für einen selbst ergebenden möglichen späteren Nutzen. So treibt man erfolgs- und machtvessenen wie ein Sklaventreiber sich selbst ruhelos und ungeduldig von einer Leistung und Aufgabe zur nächsten. Auf diesem Wege lassen sich wertvolle Fähigkeiten und viel äußerer Reichtum erringen.

Was dabei jedoch i.d.R. unterdrückt wird und auf der Strecke bleibt, das ist das, was einen *wirklich* befriedigen könnte:

Die Pflege des eigenen Wohlbefindens in Hier und Jetzt,  
die Bereitschaft und Fähigkeit, sich zu entspannen und in sich hineinzuspüren, sich zu besinnen,  
Aufmerksamkeit für eigene innere Gefühle und die anderer Menschen  
und selbstvergessene zweckunabhängige Freude an spielerisch-lustvollem eigenem Tun.

Für das Zärtliche und Liebevollen, was man sich aufgrund der eigenen einseitigen Orientierung selbst verkneift, soll nun der Sexualpartner herhalten.

Der Ausweg ist mithin leicht zu erkennen: Menschen, die sich ihre körperlichen Bedürfnisse nach Zärtlichkeit und Entspannung im normalen Alltagsablauf erfüllen können und dabei ihre Kreativität und Lebendigkeit nicht zweckorientiert unterdrücken, haben kaum Probleme mit großem erotisch-sexuellem Triebdruck.

Starker sexueller Triebdruck, der immer wieder abreagiert werden will,  
erscheint mithin als Resultat mangelhaft-liebvollen Umgangs mit sich selbst.

Falls dieser Umgang bereits schon viele Jahre angedauert hat, kann sich viel  
aufgestaut haben. Das kann die Umstellung auf eine neue, bessere Umgangsweise  
mit sich selbst schwierig und langwierig werden lassen. Und während dieser  
Umstellungszeit lässt der Triebdruck in der Regel nur langsam und allmählich nach.

Das, was hier noch stärker entwickelt werden sollte, das ist die Konzentration auf  
sich selber, speziell darauf, sich *sich selbst* mehr zu widmen, fürsorglicher mit sich  
selbst umzugehen, also konsequenter dafür sorgen, sich körperlich-seelisch  
wohlzufühlen. Damit kann man leichter und besser Stabilität und Sicherheit *in sich  
selbst* finden und freier werden davon, den eigenen Wert als in erster Linie abhängig  
zu sehen von den erreichten eigenen Leistungserfolgen sowie von der erfahrenen  
bzw. erstrebten eigenen Anerkennung und Wertschätzung durch andere Menschen.

Die dargestellten Schwierigkeiten mit Erotik und Sexualität lösen sich immer mehr  
auf, denn die zu einem gesunden und befriedigenden Leben notwendige Balance  
zwischen den eigenen körperlich-verhaltensmäßigen, seelischen (gefühlsmäßigen)  
und geistigen (auf das Denken und den Verstand bezogenen) Potentialen gefunden  
wird in miteinander gelingenden Befruchtungs- und Wachstumsprozessen.

Wenn die in einer Partnerschaft anstehenden Befruchtungs- und  
Wachstumsprozesse nicht mehr gelingen können *aufgrund der Begrenztheiten der  
Partner*, - wenn also die gegenseitigen Förderungs- und Befruchtungsmöglichkeiten  
ausgeschöpft sind - zeigt sich der Fortbestand der Partnerschaft gefährdet. Hierin ist  
immer wieder ein wichtiger Grund dafür zu finden, dass es zu Seitensprüngen und  
Dreiecksbeziehungen kommt.

In Seitensprüngen und Dreiecksbeziehungen werden gegebene Beziehungs- und  
Partnerschaftsgrenzen *überschritten*. Dies kann ein vorübergehendes  
Weiterentwicklungsstadium kennzeichnen, das dazu führt, dass schließlich gelernt  
wird, mit Grenzüberschreitungen einen *konstruktiveren* Umgang zu finden, durch den  
sich *die gerade bestehende* Partnerschaft erhalten und festigen lässt.

Zum Abschluss noch eine Literatur-Empfehlung: Viele Menschen machen die  
Erfahrung, dass die Erotik und Sexualität im Laufe ihrer Beziehung nachlässt. Ich  
möchte allen, die ihre Erotik und Sexualität dauerhaft und nachhaltig lebendig  
erhalten möchten, vorschlagen, ein Buch von Peter Lauster zu lesen. Es hat den  
Titel: „Die Erotik-Formel.“