

# Tantra Sexueller Missbrauch/ Sexuelle Heilung

**April 2005**

Dieses Thema ist sehr vielschichtig und sehr... intim.

Es hat folgende Aspekte und Facetten:

## **„Gewöhnlicher“ sexueller erlaubter Missbrauch (Sexueller Missbrauch aufgrund der Legitimation Gesellschaft und Religion)**

In unserer Gesellschaft und nach fast 5000 Jahren Weltkonstruktion durch männlich orientierter Stammesreligionen fehlt ein grundsätzliches Gefühl für die heilende, nährende zu Gott sich hinwendende Kraft, die in der Sexualität steckt. Wie sollte es auch anders sein. Selbst in den tantrischen Lehren und Schulen, ob im Hinduismus, im tibetischen Buddhismus und in allen Spielarten des sogenannten Neo- Tantras gibt es Meinungen, Vorstellungen und Vorgaben verschiedener Impulsgeber, so dass einem nur die Ohren und die Geschlechtsorgane wackeln, Rot werden und schwellen. Um deutlicher zu differenzieren braucht es Unmengen an Wahrnehmungsschärfe und Bewusstheit. In einer Welt, in der Mangel und Gier, Macht und Ohnmacht, Zorn und Nicht-Wahrnehmen wollen regiert, müssen wir tief zu uns selbst gehen, um zu spüren wer wir sind und wie wir sind als göttliches Wesen.

Wer bin ich? Was ist mein femininer oder maskuliner Ausdruck?

Wo bin ich im Einklang und wo bin ich gehemmt?

## **Missbrauchsformen mit den Schwerpunkten Gier, Macht/Ohnmacht und Zorn**

Der Ausdruck unseres Lebensgefühls ist verfremdet, gehemmt oder übersteigert. Dies resultiert aus den Prinzipien, die wir als Kinder im Umgang mit unserem Körper durch Vorbilder im Äußeren erfahren haben.

Wenn wir uns den menschlichen Körper und seinen Nervensystem vorstellen wie einen Radarsender und Empfänger der Wellen aufnimmt, dann kommen wir der Geschichte unser Lebenskraft , unserer Seins und ihres damit verbundenen Ausdrucks auf die Schliche.

Dann können wir erleben und durch uns selbst wahrnehmen mit welchen Neigungen wir unsere Sexualität mit Bildern, Gerüchen, Tönen und Erinnerungen begleiten. In unserem Nervensystem werden diese Erinnerungen in Lagen übereinandergestapelt und es entsteht ein komplexes Erinnern an Erlebnisse als Emotionalspeicher. Dieser Emotionalspeicher begleitet uns und erzeugt uns Wertigkeiten, Vorlieben und Tendenzen. Diese äußern sich in einer verformten Sexualität, in der oft agierende Impulse aus dem Element Gier/Mangel, dem Element Macht/Ohnmacht und Zorn/Hass die Rolle der göttlichen Verbundenheit verfremden. Weitere Störgefühle kommen hinzu (Stolz, Neid, Dummheit, Dumpfheit).

Dazu addieren sich durch das Bewusstseinsradar Störgefühle aus der Kultur, der Familie und dem direkten Umkreis. Im Tibetischen beschreibt man dies als Mandala. Das Mandala ist an sich vollkommen und heilig. In uns, in unserem Körper ebenso wie in unserer Mitwelt ist das Mandala zum Zeitpunkt der Zeugung vollkommen und verzerrt sich durch den Eintritt in diese Welt. Unsere Aufgabe besteht in einer achtsamen Betrachtung und Liebe unseres Körpers als unser Mandala, unser Universum, das wir dann auf andere ausdehnen können, um freudvolle Energie zu verteilen.

Erschütternde Ereignisse wie sexueller, emotionaler oder körperlicher Missbrauch verformen die Wahrnehmung unseres Nervensystems. Je früher und permanenter diese Störungen auftreten, desto eher besteht die Neigung zum sich nicht zuhause fühlen. Dies spiegelt sich in Kontaktstörungen und Neurosen wieder. In Beziehungen und dort vor allem im Körperkontakt findet diese deutlichen in Ausdruck und erschwert uns das Verschmelzen.

In der modernen Gehirnforschung ( Quelle: Das Gedächtnis der Körpers Prof. Dr. Bauer Uniklinik Freiburg wurde dies untersucht und wissenschaftlich nachgewiesen).

## **Sexueller Missbrauch in Kindheit und Jugend und seine Folgen**

Genau hier an dieser Stelle beginnen wir zu verstehen, welche Schwierigkeiten durch direkten sexuellen Missbrauch entstehen können. Ein umfangreiches Blockiersystem schützt die Fragilität von Körper, Seele und Geist. Mit gestörtem ICH- Bezug geladene sexuelle Berührung in der Kindheit oder in der Pubertät führt zu traumatischem Erleben. Dies bedeutet:

Einfrieren des Atems, der Stimme und der Körperfunktionen

Teilabspaltung des Wahrnehmens durch Verschieben von Schmerz bis zur Dissoziation

Täter- Opfer Dynamik oder Scham- Tabubruch- Dynamiken

Racheimpulse am ausführenden Geschlecht oder am eigenen Geschlecht

Autoaggression und Selbstentwertung

Sehnsucht nach einer erlösenden Figur  
(Gott, Guru, überirdische Liebe, Engel, Spiritualität, Geistwesen)

Im Anhang gibt es dazu weitere Zahlen, Daten und Fakten.

An dieser Stelle wollen wir uns nur mit drei Aspekten kurz beschäftigen. Die verschobenen Impulse generieren lebenslanges Leid oder suchen nach Erlösung. Die dabei vorhandenen Aspektierungen sind äußerst vielschichtig. Früher wurden viele Fälle von sexuellem Missbrauch als Geisteskrankheiten, Hysterie oder ähnliches diagnostiziert.

Was hat das für uns zur Folge. Unsere Sexualität ist nicht frei, sondern stets mit solchen Elementen besetzt oder geladen, da bei der offiziellen Statistik jedes vierte oder dritte weibliche Kind und etwa jedes zehnte männliche Kind als missbraucht gewertet wird.

## **Sexueller Missbrauch in Therapie - und Gruppenleitersituationen (z.B. Tantra-Gruppen, Therapiesituationen)**

Damit ist der tantrische Raum nicht frei von solchen Dynamiken und Konturierungen sondern genau genommen eine offene Einladung für Täter/Opfer- Dynamiken. Dies kann sich bei den Teilnehmern in der Begegnung, aber auch in der Konstellation von Assistenten und Gruppenleitern zeigen. Je geschulter und deutlicher der Umgang mit diesem Leid ist und je mehr Teilnehmer Grenzen gewahrt werden, desto weniger kann es zu Retraumatisierungen kommen. Das ist bei guter Kompetenz und gutem Verhältnis Begleiter zu Reisenden auch kein Problem, sondern in einem professionellen Rahmen auf der transpersonalen Ebene oft eine hilfreiche Unterstützung, um dann therapeutische Angebote zielgerichtet in Anspruch zu nehmen. Körpertherapie und andere ausdrucksstarke Formen der Bearbeitung in Kombination mit Gesprächen haben sich in diesem Zusammenhang in mehreren Studien als wissenschaftlich sinnvoller erwiesen als der Klassiker Psychoanalyse, was unserer Meinung nach mit der distanzierten und wenig mitfühlenden (durch die Gründer forcierten Ängste) Methodik klassischer Psychoanalyse zusammenhängt.

Dennoch sind auch hier gewaltige Kräfte im Spiel und es braucht eine gute Erdung um die sogenannten Übertragungsdynamiken missbrauchter Menschen zu sehen, anzunehmen und liebevoll zu ent- wickeln. In manchen Fällen ist der Zugang zur eigenen Körperlichkeit und zum autoerotischen Lustempfinden essentiell, während die Beziehungsdynamiken und/ oder direkte Sexualität meiner Erfahrung nach besser gemieden wird, da der Raum zu unsicher, zu stark besetzt ist und Wiederholungen der alten Traumata eingeladen werden können.

Im Anhang gibt es zum Thema Übertragungsdynamiken Hinweise aus der Körperarbeit von Willem Popeliers.

## **Sexuelle Phantasien und ihre Dynamiken**

Wie entsteht eigentlich eine solche Dynamik der Verletzung anderer Menschen?

Die Gründe der Täter sind vielschichtig. Kernelemente sind unserer Erfahrung nach Missbrauch in der Herkunftsfamilie, Familiengeheimnisse aus dem Umfeld von Beziehung und Sexualität, „verschossene“ Polaritäten ( interne Verzerrung im Selbstbild) und Sublimierung und Phantasie. Gerade zum Thema Sublimierung und Phantasie gibt es einiges zu sagen: die bigotte Haltung vieler Religionen, Sexualität zu verneinen und sie durch die Hintertür hineinzulassen lässt sich durch die Religionsgeschichte dokumentieren. Dadurch entsteht eine Abspaltung der Sexualität, die Pornographie und Perversion fördert. Guter Erdung mit dem Leben heißt, in der Realität mit realen Menschen Liebe zu machen und nicht mit Ken und Barbie oder der illusionären Vorstellung.

## **Geisteskrankheit durch Sexualität heilen oder provozieren?**

Schlimme Erfahrungen und Geheimnisse in der Kindheit können Abspaltungen auslösen. Ist der Faden aufgetrennt, würden Ärzte eine Geisteskrankheit oder Störung diagnostizieren. Im buddhistischen Kontext gibt es auch hier Methoden und Übungen.

## **Sexualberatung und Tantra ist zweierlei, kann sich aber gegenseitig fördern.**

Sexuelle Dysfunktionen haben teilweise ihre Ursache in ungesunden Erfahrungen. Meistens sind sie jedoch psychologischer Natur und zeigen unterdrückte Aggressionen und Ängste in der Partnerschaft.. Tantrische Techniken sind da hin und wieder nützlich, das hat aber mit Tantra dann wenig zu tun, sondern ist genau genommen gute Sexualberatung.

Tantra selbst interessiert sich nicht sehr viel für eine bessere orgasmusfixierte Sexualität (Entladung), sondern für Strömungssexualität. Das ist übrigens auch ein Kriterium für Massage. Entladungssexualität hat in Massagen der heiligen Polaritäten von Mann und Frau nichts verloren und führt zu Energieverlusten bei Masseur und Massiertem.

Das hängt mit folgenden Sachverhalt zusammen:

In der buddhistischen Lehre gibt es das Himmelsfeuer oder Tralam-me. Diese feinstoffliche Substanz hat eine bestimmte Frequenzierung. Durch falsche Sexualität, in welcher Gier, Spannung, Zorn, Wut, Ekel, Abscheu, Hass oder Lüge vorkommen, wird dieses Himmelsfeuer abgeschwächt und fördert die Verbindungslosigkeit, die Desorientierung, die Bindungsangst, bringt herzliches Mitgefühl zum Erlöschen und erzeugt Egozentrik.

Auch Schuldgefühle bei der Sexualität, Traumata, Selbsthass, Störungen des Selbstwertes und schuldbeladene Selbstliebe verändert und reduziert das Tralam-Me. Es lässt sich in energetische Heilräume, der Meditation und in Ritualen neu entfachen und neu frequenzieren.

Wechselnde Partner zur gleichen Zeit oder auch Vielweiberei (Harem) verändern das Tralam-Me bei den meisten Menschen in Richtung Selbstbezogenheit. Von daher sei mir hier eine große Skepsis zum Thema Polyamorie und Sinn sexueller Handlungen in Gruppen als Idee der Befreiung der Sexualität erlaubt. Um solche Rituale in der heutigen Zeit, ohne Schwächung der Mitglieder, in diesem Rahmen zu vollziehen (den es in alten tantrischen Ritualen durchaus gab) würde es lange Vorbereitungszeit brauchen.

## **Sexuelle Heilung in Beziehungen**

Gerade hier (In der Möglichkeit das feinstoffliche Tralam- Me zu heilen) liegt auch die Qualität der Ehrlichkeit, der Achtsamkeit und des offenen Herzens in Beziehungen. Hier gehören Übungen mit Emotionen und alten Dramen in der Beziehung genauso hinzu wie Zeiten stiller Verbundenheit alleine oder als Paar.

## **Sexuelle Heilung in Therapie und Selbsterfahrungssituationen (z.B. Tantra-Gruppen)**

Die wesentlichen Möglichkeiten in solchen Situationen ist der ehrliche, offene Austausch über Scham, Schock, Schuld, Schmerz und Stress mit anderen Menschen. Hier kann ein Heilungsraum entstehen, der als Beginn der Selbstheilung angesehen werden kann.

Ob dies geschehen kann, hängt meiner Erfahrung nach auch von den leitenden und assistierenden Figuren ab. Ist da jemand selbst im inneren Mangel, fehlt im eine egolose Haltung oder neigt er/sie aus eigenen Themen zu Grenzüberschreitungen bei anderen Menschen, dann ist das kein heilender Raum, gleich wie oft das Wort fehlt oder in der Reklame steht. Leiter und Assistenten haben hier große Verantwortung und müssen die Grenze zwischen Selbsterfahrung und Therapie gut kennen. Was Hans gut tut, ist für Gretel das pure Gift!

(folgende weitere Kapitel in der PDF- Version auf der Internetseite ab Mai

oder per e-mail anfordern)

**Psychosomatische Erkrankungen heilen?**

**Berührungs- und Halteprozesse als Heilmittel**

**Tanz, Bewegungswiederholung, Vollzug in Bewegung und Massage**

**Massage und sexuelle Heilung – ein kompliziertes Thema!**

**Heilung durch autoerotischen Vollzug- Selbstliebe als erste Stufe der Heilung**

**Die Rolle der Ejakulation beim Mann und die Rolle von Orgasmustypen bei Frauen**

**Die Schlüsselrolle der Atmung**

# Die vollständige Verbindung mit dem Göttlichen durch Sexualität

## Die Kunst sich körperlich zu lieben von Barry Long

### Vergessene Liebe

Mann und Frau haben vergessen, wie sie sich körperlich wirklich lieben können. Das ist die größte Tragödie aller Zeiten, weil es die Ursache des meisten Unglücks auf der Erde ist. Das Vergessen ist in Tausenden von Jahren fortgeschritten und langsam immer größer geworden, so dass es jetzt ein globales Problem ist.

Das heißt, dass nur der einzelne Mann und die einzelne Frau eine Chance hat es zu korrigieren. Es kann keine Massenlösung geben. Das Problem ist zu persönlich und zu tief. Jede/r muss es für sich selbst tun oder es kann nicht getan werden.

Das grundlegende Unglücklichsein der Frau - ihre ständige Unzufriedenheit existiert, weil der Mann sie nicht mehr körperlich erreichen kann. Ihre emotionalen Ausbrüche, Depressionen, tränenreichen Frustrationen, sogar vormenstruellen Spannungen und schließlich der Zustand, der zur Entfernung der Gebärmutter und anderen Problemen des Uterus führt, sind die Folge der sexuellen Unfähigkeit des Mannes, bei der körperlichen Liebe ihre feinsten grundlegenden Energien zu sammeln und freizusetzen. Diese außerordentlich göttlichen oder schönen Energien sind extrem intensiv, und wenn sie in der Frau unangezapft bleiben, degenerieren sie zu psychischen oder zu emotionalen Störungen und kristallisieren sich schließlich zu körperlichen Missbildungen. Bei Frauen finden sich all diese Dinge.

Das grundlegende Unglücklichsein des Mannes und seine ständige Rastlosigkeit entstand dadurch, dass er vergessen hat wie er eine Frau körperlich richtig liebt, seine ursprüngliche göttliche Autorität verloren hat und damit die sexuelle Kontrolle über sich selbst. Seine emotionale und psychische Degeneration zeigt sich global als Sexbesessenheit. Viele Männer sind sexbesessen. Sexbesessenheit beim Mann verursacht zwanghaftes, sexuelles Phantasieren, dauernde Masturbation, selbst wenn er mit einer Partnerin zusammen lebt, sexuelle Unterdrückung, die zu Wut und Gewalttätigkeit führt, um dem universellen Symptom, sich in der Arbeit und der Jagd nach Wohlstand zu verlieren, um seine Untauglichkeit als wahrer Liebhaber zu kompensieren. Geschäfte und Reichtum sammeln sind bei beiden Geschlechtern Deckmäntel für die Unfähigkeit oder Angst durch den Körper auf schöne Weise zu lieben.

Dadurch, dass er die Frau in der Liebe vernachlässigt, leidet der Mann an vorzeitigem Samenerguss, Angst, Selbstzweifel, Impotenz, sexuellem "Muskelschwund", der sein sexuelles Desinteresse verdeckt, sexueller Enthaltung wegen seiner unterdrückten Angst zu versagen, sexuellem Abenteuer und Mangel an wahrer Weisheit. Mit all diesem quält er wieder die Frau und verstärkt so ihre grundlegende Unzufriedenheit und seine eigene Rastlosigkeit.

Jede Jungfrau, die sich heute mit einem vergessenen Mann verbindet wird sofort verseucht. Sein Mangel an Liebe sät in ihr den universellen Samen der Unzufriedenheit. Sie wird enttäuscht sein.

Um ein voll integrierter, männlicher Mensch zu sein, muss der Mann durch seinen Körper die göttlichen weiblichen Energien assimilieren, die die Frau nur durch richtige körperliche Liebe freisetzen kann. Aber der Mann muss Manns genug sein, das heißt, er muss in der Lage sein, sie genügend zu lieben sie während des Aktes göttlich oder selbstlos zu lieben, um diese Energien aus ihrem tiefsten Zentrum zu ziehen. Es erfordert reine Liebe. In dieser Weise lieben zu können ist die Autorität, die der Mann verloren hat, - seine einzige wirkliche Autorität über die Frau. Die Frau aber wird und kann ihre göttlichen Energien nicht an einen Mann geben der noch nicht er selbst ist, nicht voll integriert oder ausgerichtet ist, egal wie sehr sie ihn liebt und die Energien geben will. Da heutzutage auf der Erde nur sehr wenige Männer sie selbst sind, das heißt die Autorität besitzen durch ihre Körper ausreichend Liebe auszudrücken und aufzunehmen, um den höchsten Teil der Frau zu erreichen, wird die Kluft des Unglücklichseins immer größer.

Verstärkte Empfindungen und Orgasmen sind befriedigend und geben dem Mann eine Art Autorität, aber sie sind nicht die Liebe nach der die Frau hungert. Die Frau oder Frauen mit denen er Liebe macht, befriedigt er wie Schokolade den Hunger, als Ersatz für gute Nahrung. Aber bald hat sie wieder Hunger und schließlich verachtet sie ihren Appetit oder sich selbst, weil sie weiß, dass sie nicht geliebt wurde. In einer Beziehung ist die Strafe, die der Mann zahlen muss, für seine körperliche Unfähigkeit der Frau als Personifizierung der Liebe zu dienen, ihre tyrannische Emotionalität. Wo immer er liebt, oder zu lieben versucht, wird sie ihn eines Tages erschrecken, sprachlos machen, verheeren, wenn sie plötzlich in sich selbst die Teufelin enthüllt, den lebendigen weiblichen Dämonen des Gefühls. Sie zeigt sich, wenn er gebunden ist und nicht mehr einfach fortgehen kann. Die Teufelin des Gefühls in der Frau, ist den Männern die Hölle auf Erden. Das ist der Teil von ihr, mit dem er nicht umgehen kann und den er nicht versteht, weil es der Dämon seiner eigenen Unfähigkeit zu lieben ist - lebendig geworden - um ihn zu verhöhnen, zu schmähen und zu quälen. Er hat schreckliche Angst davor. Er blufft und prahlt sich hindurch.

### Das vorzeitige Kommen

Auf diesen Seiten werde ich Dir beschreiben, wie Du wieder körperliche Liebe machen kannst. Aber zuerst werde ich über die Liebe erzählen und Dir ein Verständnis über den Zweck der Liebe geben und Deinen Platz in der Liebe und dem Leben auf der Erde. Liebe ohne Zweck, wie Du um Dich in der Welt herum sehen kannst, ist hoffnungslos. Liebe zu verstehen wie sie ist und nicht wie Du denkst, daß Du sie kennst oder sie Dir gerne vorstellst, ist die erste Lektion in der körperlichen Liebe. Ich werde direkt und offen sein. Ich werde den körperlichen Akt beschreiben und Worte wie Vagina und Penis und andere Ausdrücke, die Liebende sagen, benutzen. Ich werde sehr intim zu Dir sein. Ich schlage vor, daß Du diese Seiten immer wieder liest. Jedes Mal wirst Du neue Einsichten in die Liebe haben. Du kannst nicht einfach das, was auf diesen Seiten steht, lernen und dann göttlich lieben. Du mußt es Dir aneignen, so daß es ein Teil von Dir wird, zu einem Teil Deines Verstehens. Prüfe jedoch jede Äußerung mit Deiner eigenen Erfahrung. Oder wenn eine Äußerung zu weit außerhalb Deines Erfahrungsbereiches zu sein scheint, lausche auf den Klang der Wahrheit darin, das Echo des Wissens, das Du einmal hattest. Der Teil von Dir, der am tiefsten und wahrhaftigsten ist, weiß alles.

Das hauptsächliche körperliche Problem beim Lieben ist der vorzeitige Samenerguß des Mannes. Und die Frau - wie ich später erklären werde - trägt unerwarteterweise dazu bei. Vorzeitiger Samenerguß entsteht durch Emotion, durch Gemütsbewegung, die durch

Erregung und Erwartung von beiden verursacht wird. Diese Emotion, besonders beim Mann, existiert schon lange bevor das Liebespiel oder der körperliche Akt beginnen. Wegen seines üblichen sexuellen Phantasierens und seiner Sexbesessenheit besteht beim Mann eine ständige vorzeitige sexuelle Erregung oder erhöhte Aggression der Gefühle. Dadurch, daß er mit anderen Männern über Sex witzelt und redet, darüber liest, in gemischter Gesellschaft geschickte Anspielungen macht, an Sex denkt, in der Öffentlichkeit Frauen anschaut und bewußte und gewohnheitsmäßige, unbewußte, lüsterne Verbindungen knüpft, hält er sein grundlegendes Aggressionslevel und die sexuelle Gemütsregung relativ hoch. Wenn Du Dir den Mann als sexuelles Thermometer vorstellst, zeigt es etwa 25 Grad sexuelle Emotion, während die Frau normalerweise nur etwa bei 5 Grad ist.

Bei der Frau muß, um den Wunsch nach körperlicher Liebe zu haben, die sexuelle Grundtemperatur angehoben werden. Beim Liebespiel vor der Paarung, erhöht das Flirten, Umarmen, Küssen und Liebkosen der Brüste und der Genitalien die sexuelle Temperatur beider Beteiligten. Das, dem Mann wegen seiner Sexbesessenheit sowieso schon ständig erhöhten Grad der sexuellen Reizung hinzugefügt, bringt ihn dazu, viel intensiver zu phantasieren als die Frau.

Also steigt seine sexuelle Temperatur wieder mit einer viel höheren Geschwindigkeit. Wenn er kurz davor ist in sie einzudringen, ist er auf brennenden 99 Grad und steigt vor Erwartung und Ungeduld noch rapide an. Sie ist bei behaglichen und beglückenden 70 Grad und steigt auch an. Irgendwann braucht sie ihm nur ihre Beine zu öffnen. Das endgültige phantastische Bild verwirklicht sich und er ejakuliert bzw. kommt. Oder sein Penis berührt sie oder dringt nur zwischen die Lippen der Vagina und er kommt. Oder er hat es gerade in die Vagina geschafft und er kommt und innerhalb von Sekunden fällt seine sexuelle Temperatur von fieberhaften 100 Plus auf Null, wenn er sich selbstsüchtig in einen seltenen Zustand kühler, selbstloser Leidenschaftslosigkeit zurück ejakuliert. Er geht wenn er kommt. Er verläßt sie, liebt nun mehr seine Bettdecke und den Schlaf. Er weiß es einfach nicht anders

Die Frau - Gott sei dank - ist Liebe. Liebe ist ihre wahre Natur, unterhalb all der Gefühle, Stimmungen und Hemmungen. Wenn sie ihn liebt oder wenn sie einfach liebt, kann sie die sexuelle Enttäuschung ertragen. In ihrer Liebe kann sie ihm verzeihen, daß er ejakuliert hat. Mit dem Mechanismus ihre eigenen Wünsche für ungültig erklärend, nimmt sie seine rastlose Welt hin, die sich in seinem Orgasmus ausdrückt und hält den Mann dort, ihn in sich jugendlich und neu, in einem kurzen Moment des Friedens. Für die Frau ist die Erfüllung ihrer Liebe, ihn in sich hineinzulassen. Aber wenn der Mann vorzeitig kommt, war er nicht genug Liebe um ihr alles von sich zu geben. Er hatte nicht die Zeit dazu, also konnte sie ihm auch nicht die Liebe geben, die sie zu geben hatte. Beim kommen ging er. Deshalb ist er etwas weniger ein Mann. Sie ist etwas weniger ihr wahres Selbst. Und entgegen der globalen Anstrengung von Mann und Frau, vereinigt zu sein, sind sie wieder etwas weiter voneinander entfernt.

Wenn die Frau liebt, kann sie sich selbst den größten Teil der Frustration, die durch die frühzeitige Ejakulation des Mannes verursacht wurde, auflösen. Selbst dann wird jede davon zurückbleibende Emotion zu einem Teil der Teufelin, die ihn morgen kreuzigt. Aber ihre Liebe kann nicht alles ausgleichen. Denn die unerfüllte Notwendigkeit von ihren feineren Energien erleichtert zu werden, im Liebesakt dem Mann ihre innewohnende Schönheit auszudrücken, den göttlichen Duft, der sich ständig in jeder Frau aufbaut, steht hinter dem Bedürfnis des Mannes nach ihr. Der Schmerz, durch das Versäumnis des Mannes diese unnötige Last tragen zu müssen, ist die tiefe Trauer, die den strafenden Stimmungen und der emotionalen Wut der Teufelin zugrunde liegt.

Ein Mann der vorzeitig kommt, hat vorübergehend den Willen zu lieben verloren, hat sich selbst verloren, kann deshalb die totale Hingabe der Frau nicht annehmen und ist deshalb ohne wirkliche Autorität. Er weiß es und ist davon beschämt. Die einzige gültige Autorität, die der Mann über die Frau haben kann, ist die der Liebe und diese Autorität wird sie ihm bedingungslos geben, wenn er genügend Liebe zeigt, um ihre völlige Hingabe anzunehmen.

Sie kann nur das geben, was er nehmen kann. Seine auftrumpfende wirtschaftliche Herrschaft über sie in der Welt in den letzten paar tausend Jahren, war ein gemeines Stück Arbeit, um für seine eigene Schwäche mit ihr abzurechnen, der Abdankung seiner wahren Autorität. So selbstlos und freigiebig, wie eine wirklich liebende Frau sein kann, geht die tragische Trennung zwischen ihr und ihrem Liebhaber weiter von Generation zu Generation, weil der Mann sich selbst vergessen hat, vergessen hat wie man liebt, und die Frau kann es sich nicht selbst geben, kann ihre natürliche Erfüllung nicht selbst erreichen.

Warum die Frau nicht annähernd so viel über Sex phantasiert wie der Mann, ist, daß Sex keine so große Befriedigung für sie ist. Für eine Frau ist Sex mehr Liebe und über Liebe, anders als über Sex, kann man nicht phantasieren. Für einen Mann kann Sex auch Liebe sein, aber weil er Sex ständig als Mittel zum Ejakulieren benutzt, um seine aufgestauten seelischen Aggressionen und seine sexuellen Gefühle loszulassen, enthält er eine Menge Befriedigung und Selbstsucht. Der Mann benutzt die Frau. Wenn er sich mit ihr verbinden könnte ohne zu kommen, würde er anfangen sie richtig zu lieben, nur für sie selbst. Die Ejakulation, soweit es den Mann betrifft, bezeichnet gewöhnlich das Ende des Aktes. Aber für die Frau, selbst wenn er sie zum Orgasmus gebracht hat, hat er immer noch nicht ihre feineren Energien jenseits des Orgasmus gesammelt. Ihr Orgasmus wird ihre unmittelbaren Gefühle entladen oder zerstreuen, aber die höheren göttlichen Energien, die ungesammelt bleiben, werden schließlich in emotionale Forderungen und Unzufriedenheit ausarten. Sämtliche Emotionen in der Frau sind die Forderung und der Schrei wirklich vom Mann geliebt zu werden und sie nicht nur als sexuellen Spucknapf zu benutzen.



#### Die göttliche Verbindung in der Frau

Bei sehr wenigen Frauen ist die obere Körperhälfte, mit der Hälfte unterhalb der Taille zusammengefügt. Die obere Hälfte, der Rumpf, wo die Brüste und der Solarplexus sind, schwingt in einer sehr feinen Lebensenergie. Es ist die feinste Liebe im Körper. Sie gibt dem Kind Milch und hält die Liebe im Busen, ohne daß sie sexuell gefärbt ist. Diese Liebe wird oft als Sehnsucht nach dem Unerreichbaren gefühlt. Das Verlangen nach Reinheit und idealistischer Schönheit. Es ist der Antrieb hinter der ganzen Idee der platonischen Liebe. Diese obere Hälfte des Körpers ist der obere Pol der Liebe. Der untere Pol der Liebe ist unterhalb der Taille, er konzentriert sich in den Genitalien. Die Energie dieser Liebe ist

ständig im unteren Rücken, dem Steißbein, den Oberschenkeln und Beinen präsent. Wenn Du sehr still bist, wirst Du schließlich den deutlichen Charakter dieser Energie herausfühlen können. Auf diese Weise ohne Emotion oder sexuelle Assoziation wahrgenommen, wird diese untere Liebesenergie als genauso rein gefühlt wie die höhere Liebe, nur kräftiger ( kerniger oder wesentlich greifbarer als Empfindung ). Aber das beeinträchtigt nicht ihre Schönheit und Reinheit, denn diese Energie, die durch die Beine aus der Erde selbst aufsteigt , ist reine Vitalität oder Lebenskraft. Die Funktion des Mannes als männliches Prinzip ist, diese zwei Polaritäten der Liebe in der Frau zu vereinen, so daß ihr ganzes System frei und erfüllend mit göttlicher Liebe fließt. Denn diese Vereinigung der unteren und oberen Teile des menschlichen Körpers, des Unerreichbaren und des Erreichbaren, erzeugt den Strom der göttlichen Liebe oder die leuchtende goldene Energie. Wenn das völlig erreicht wird, ist die Frau mit ihrem ursprünglichen wahren Selbst wiedervereinigt, körperlich, seelisch und spirituell. Ihre Unzufriedenheit verschwindet und sie ist nicht mehr abhängig von ihrer Arbeit, Kunst, Mutterschaft oder einer anderen äußeren Aktivität, um ihr ein Gefühl der Erfüllung oder des Sinns zu geben. Sie macht vielleicht mit diesen Beschäftigungen weiter, sie werden aber keine Notwendigkeit mehr für sie sein, an denen sie hängt. Alle Erfüllung die nur möglich ist, wird sie in diesem einen Yoga oder der Vereinigung von wahren Selbst - sein und Gott sein, finden. Wie selten es für die Frau ist in diesem Zustand zu sein - diesem natürlichen ursprünglichen Zustand - kannst Du an der Welt um Dich herum sehen. Der ganze sexuelle Antrieb der Frau ist, die göttliche Verbindung durch den Mann herzustellen. Der Wunsch Kinder zu bekommen ist zweitrangig und ein Ersatz für das andere. Weil die göttliche Verbindung so selten hergestellt wird, ist kaum eine Frau heute wirklich sie selbst. Meistens bleibt sie in der romantischen oberen Hälfte ihres Körpers und sehnt sich nach dem Unerreichbaren und zeitweilig oder promiskuitiv, beschäftigt sie die untere Hälfte mit Sex in einer nutzlosen Anstrengung, die Verbindung wiederzuerlangen. Aber die Verbindung weicht der Frau aus. So bleibt sie praktisch zwei Personen, in sich selber gespalten, bis sie sich schließlich in Enttäuschung oder im Alter vom Sex abschneidet und eine Art Halbleben lebt in idealisierter Liebe in ihrer oberen Hälfte. Frigidität bei der Frau wird vom Ausbleiben der Vereinigung beider Pole der Liebe in ihrem Körper verursacht. Frigidität trägt dazu bei, bei Männern Impotenz oder seine Unfähigkeit eine Erektion zu haben, hervorzurufen. Wie diese Probleme überwunden werden können, wird im weiteren klarer werden.

## Erfahrung und Orgasmus

Für den heutigen Mann und die heutige Frau ist es nötig eine grundlegende Änderung im Penis und der Vagina einzuleiten. Der Teil im Gehirn, der die Vagina oder den Penis kontrolliert, muss bewusst von der Emotion oder Unbewusstsein der Vergangenheit befreit werden, d.h. von allen Angewohnheiten, Missverständnissen und Unwissen über die körperliche Liebe, die sich durch vergangene Erfahrungen angesammelt haben. Erfahrung ist Vergangenheit. Wir können alles aus Erfahrung lernen, außer wie man Liebe macht. Sie kommt nicht durch Übung oder Erfahrung. Sie ist jeden Moment neu. Der Körper braucht nicht zu lernen, wie man Liebe macht, er tut es von Natur aus.

Was wir durch die Erfahrung der körperlichen Liebe lernen ist nicht wie man Liebe macht, sondern wie wir uns um uns selbst kümmern, wie wir uns auf sichere und schlaue Weise nach außen bringen und gleichzeitig schützen. Das ist natürlich ein Kompromiss. Du kannst

Dich nicht schützen, Dich in irgend einer Weise zurückhalten und Liebe machen. Aber so sieht heute das Lieben aus.

Erfahrung - die Vergangenheit - hat uns gelehrt, vorsichtig zu sein. Uns nicht ganz zu geben, sonst könnten wir etwas verlieren, wir könnten verletzt werden. Also gehen wir auf Nummer sicher. Die Angst ist überwältigend. Und wir wüssten sowieso nicht mehr, wie wir beim Lieben alles geben können. Wie häufig fühlen verliebte Leute den Impuls alles zu geben, sich aufreißen zu wollen und es doch nicht zu können. Du musst dieses Gefühl schon einmal erlebt haben.

Könntest Du Deinem Geliebten jetzt alles geben ? In diesem Moment, wenn Du die Gelegenheit hättest ? Die Antwort ist nein! Du hattest die Gelegenheit jedes Mal wenn Du Liebe machst. Und Du hast es doch nicht geschafft, nicht wahr ?

Die körperliche Liebe ist heutzutage ein Kompromiss. Das Akzeptieren des Besten, was unter diesen Umständen erhofft oder getan werden kann. Und es gibt den Liebenden das beste Gefühl, das aus einem Kompromiss erhofft werden kann, - Befriedigung. Ein armseliger Ersatz für das glorreiche, köstliche Gefühl der körperlichen Liebe, die gemacht wird ohne Erwägung, ohne Kompromiss, ohne Rückhalt, ohne sich zu schützen, während man sich ausdrückt, offen und verletzlich.

Dieses betäubende Gefühl der Befriedigung, das jeden nach dem Lieben in den Schlaf versetzt, wird in der Welt durch den von Männern gemachten Gott der Liebe personifiziert, - dem Orgasmus.

Der Mann ist orgasmusverrückt und die Frau, die Göttin der Liebe selbst, verseucht und entflammt vom männlichen Wahnsinn, hat angefangen, den falschen Gott zu verehren. Als ob Kommen ein Zeichen von Liebe wäre. Jedes Tier kann ohne ein Zeichen von Liebe zum Kommen gebracht werden. Aber Du kannst keine körperliche Liebe machen ohne zu lieben. Wir sollten uns also selbst nicht mehr zum Narren halten und auch nicht weiter zum Narren halten lassen.

Das Kommen des Mannes bevor er genügend Liebe gemacht hat, um die göttlichen Energien der Frau zu sammeln, ist lieblose Gefräßigkeit. Das Kommen der Frau ist natürlich und süß, wenn nur der Mann und ihre Erfahrung, wegen der sie sich selbst schützt, ihr die Chance ließen, natürlich zu sein und natürlich zu kommen. Aber der Mann, voller Selbstsucht in allen Zeitaltern, und der eigene Nachahmungstrieb haben die Frau gelehrt, sie getrickst dem Orgasmus nachzujagen, um die Aufmerksamkeit vom Lieben, das er ihr nicht geben kann, abzulenken. Wenn Du dem Orgasmus nachjagst, kannst Du Dir der Liebe nicht bewusst sein.

Wenn Du ein Mann bist, der versucht den Orgasmus einzuhalten oder hinauszuzögern, kannst Du Dir auch nicht der Liebe bewusst sein. Wenn Dein Fokus im Kommen liegt, gehe und masturbiere. Wenn Du Liebe willst, lese weiter und sei aufmerksam.

Wenn Du eine Frau bist und glaubst, der Orgasmus sei wichtig beim Liebemachen, und Du anscheinend keinen bekommen kannst, wirst Du Dich Tadeln ausgesetzt oder schuldig fühlen, und Du kannst das Gefühl der Liebe nicht erfahren. Oder als Frau, gibst Du es vielleicht auf nach der Liebe oder dem Orgasmus zu suchen, indem Du der körperlichen Liebe den Rücken kehrst. Wie es so viele Frauen getan haben. Und wieder verpasst Du das Wunder und die Großartigkeit Deiner selbst.

Wenn die Frau gelernt hat, nicht mehr zu versuchen Liebe zu machen, wenn sie nicht mehr vom Orgasmus gelockt oder genarrt wird und sich weigert, sich mit einem emotionalen Penis zu verbinden, wenn sie rein genug ist, um als sie selbst und ohne einen Gedanken beim Lieben präsent zu sein, wird sie auf natürliche und mühelose Weise einen Orgasmus haben. Sie braucht es dann nicht zu versuchen. Es wird schön und köstlich durch die Kraft der Liebe geschehen, die Kraft des liebenden Penis tief in ihr.

Heute kann sie tatsächlich einen Orgasmus haben und es kaum fühlen. Die Fähigkeit zu fühlen, das Bewusstsein der Liebe, verschwindet aus ihrer Vagina. Die Vagina ist so beladen mit Vergangenheit, Anspannung und Emotionen, dass die Frau nicht mehr ihre volle Aufmerksamkeit hineinbringen kann. Besonders in die obere Hälfte, nahe beim Gebärmutterhals. Sie ist dort praktisch gefühllos gemacht worden. Und mit jeder Generation wird es schlimmer. Deshalb hat die Frau angenehmere Empfindungen in der unteren Hälfte ihrer Vagina als oben. Weil der Mann nicht mehr in Liebe zum tiefsten Teil der Vagina vordringen kann, nahe bei ihrem spirituellen Garten, wo die wahre Göttin der Liebe wohnt und nicht lange und nicht kräftig genug dort bleibt, um zu tun was er tun sollte, hat er praktisch ihr Gefühl und ihren Orgasmus in die Klitoris konzentriert. Er hat das auf zwei Weisen getan: Indem er hartnäckig zu früh ejakuliert, sofort nach dem Eindringen, und indem er beharrlich die Klitoris mit seinen Fingern stimuliert, um die Frau für den Orgasmus, den sie nicht hat, zu entschädigen. Er hat langsam die klitorale Befriedigung, den klitoralen Kompromiss zum Gewinn des Liebens gemacht. Sie weiß, es ist keine Liebe. Aber was soll sie sonst tun? Was gibt es noch? Außer manchmal auf der Klitoris zu masturbieren, so wie der Mann es ihr beigebracht hat. Wenn sie geliebt würde, würde sie das nicht tun. Sie hat nicht den gleichen Zwang zum Masturbieren wie er, um seine sexuelle Aggression abzubauen. Sie hat die Angewohnheit von ihm.

Nur der Penis, nicht irgend ein anderer Gegenstand kann die Frau lieben. Nur der lebendige, selbstlose, leidenschaftliche, geduldige Penis am Körper des Mannes ist dazu bestimmt, ihr zu dienen. Nur er kann den Orgasmus dorthin zurückbringen wo er sein sollte, wo er natürlicherweise geschieht oder nicht geschieht, ohne störende Emotionen; denn die Frau erkennt am Gefühl, dem Bewusstsein in ihrer Vagina, dass sie geliebt wird.

Der ejakulative Orgasmus ist ein Ende, ein emotionales Ende. Liebe hat kein Ende. Wirklich Liebende machen weiter und weiter, bis schließlich - vielleicht Stunden später - der Körper des Mannes auf natürliche und bewusste Weise einen Orgasmus hat ohne zu ejakulieren, oder das Paar geht auseinander und liebt sich Stunden später weiter, oder am nächsten Tag, und am nächsten und am nächsten, ohne dass der Mann notwendigerweise kommen muss. Der Orgasmus ist ein Teil der körperlichen Liebe, aber er ist wirklich und wahrhaftig unterhalb ihrer Schönheit und ihres Zwecks. Und es wird für beide auf richtige Art geschehen, ohne dass es später emotionale Traumata hervorbringt, wenn die beiden präsent genug sind, um sich nur mit dem Lieben zu befassen.

Bei den meisten Frauen enthält die Erfahrung der körperlichen Liebe Enttäuschung. Die Erfahrung der meisten Männer besteht aus Erregung bei der Aussicht auf Ejakulation. Zwischen ihren unterschwelligem Ängsten, Zurückhaltungen und Hoffnungen, die auf vergangener Erfahrung gründen und seiner zugrundeliegenden tanzenden Erregung, die auch in der Vergangenheit wurzelt, gibt es kaum eine Chance, dass sie im Jetzt, in der Gegenwart, wirkliche Liebe machen. Mehr Emotion als Liebe wird hervorgebracht werden. Wenn wir versuchen, eine gute sexuelle Erfahrung wie das Kommen, zu wiederholen, machen wir uns selbst erwartungsvoll oder emotional; und beim Versuch, die Wiederholung einer

schlechten Erfahrung zu vermeiden, machen wir uns emotional wachsam und vorsichtig. In keinem Fall können wir Liebe machen.

Und die erstaunliche Wahrheit die wir nicht erkennen ist, dass die Emotion, die bei dem, was Lieben sein sollte, entstanden ist, in uns innerhalb einiger Minuten, Stunden oder Tage zum Vorschein kommen wird und Anfälle von Depressionen oder Unzufriedenheit verursacht, besonders bei Frauen. Bei einem Mann wird sich die Emotion als Gereiztheit, Ärger oder aggressives Verhalten zeigen, und er wird sie wahrscheinlich durch Masturbieren freisetzen.

Der grundlegende Wandel, der heute im Penis und in der Vagina nötig ist, muss durch den Mann oder die Frau herbeigeführt werden, der/die lernt bewusst zu werden, das heißt in den Vorstufen des Liebesaktes seelisch und spirituell präsent zu bleiben.

Wegen der massiven Anhäufung von Vergangenheit oder Unbewusstheit in ihren Körpern, lieben sich Männer und Frauen heutzutage größtenteils in einem unterbewussten Traumzustand. Das passiert, weil ihre steigenden Gefühle sexueller Liebe die Emotionen erregen. Diese Emotionen, die angesammelten vergangenen Erfahrungen sexueller Wünsche oder Sehnsucht, ziehen die Aufmerksamkeit oder Bewusstheit der Person in die Vergangenheit zurück und verursachen phantasierende Zustände oder Bilder. Dann, in der Vergangenheit untergetaucht, schneiden die Partner sich als bewusste Wesen von der Liebe ab, die ihre Körper in der Gegenwart machen. Seelisch sind sie von dem Ereignis abwesend, nicht mehr präsent, nicht wirklich bei ihrem Partner. Sie sind in eine eigene Welt abgedriftet. Du musst das bei Deinem Liebemachen beobachtet haben. Vielleicht bei Dir selbst, aber besonders bei Deinem Partner. In den Momenten, wenn Du bewusst da bist, und jeder ist das ab und zu, wird Dir aufgefallen sein, dass Dein/e Geliebte/r in eine Art private Euphorie eingetaucht ist. Sie sind nicht mehr bei Dir - hier, jetzt - sie sind offensichtlich abwesend von der Gegenwart, wo Du bist. Sie sind selbstgenügsam geworden. Es ist ähnlich, als wenn Du mit jemanden sprichst und plötzlich merkst, dass sie nicht zuhören, nicht mehr bei Dir sind, sie sind meilenweit entfernt und denken an etwas anderes. Kurz gesagt, Dein/e Geliebte/r hat Dich allein gelassen, draußen in der Kälte. Um nicht beim Lieben da draußen allein zu bleiben, versuchst Du lieber so schnell wie möglich in Deinen eigenen persönlichen Traumzustand zurückzukommen, um Dich auch in Deiner emotionalen Vergangenheit zu verlieren.

Das tust Du, wie Du beobachten wirst, mit Deiner Einbildungskraft, indem Du sexuelle oder erotische Phantasien benutzt, die wieder die Emotionen erregen. Und Du segelst fort ins Traumland.

Anstatt in einer bewussten körperlichen Vereinigung zusammen zu sein, seid ihr Traumwelten voneinander entfernt. Ihr beide habt also die Vagina oder den Penis des anderen ausgeliehen, um mit Euren eigenen Emotionen, Eurer eigenen Vergangenheit Liebe zu machen.

Bei solch einer abgekapselten aber normalen Begegnung gibt es keine bewusste zeitlose Vereinigung des männlichen und weiblichen Prinzips, keine Verwirklichung von Bewusstheit oder der Liebe selbst, keine Vereinigung der einzigen zwei Pole der Gottheit auf Erden, in der einen unaussprechlichen göttlichen Gegenwart, die Du als Deine eigene Wirklichkeit erkennst, den erhabenen Geist des Lebens. Und da emotionales Selbst immer isoliert, bringt solches Lieben die Partner allmählich auseinander. Sie werden sexuell einander müde und der Zauber verschwindet. Das Lieben wird zur Gewohnheit, eine Pflicht oder eine emotionale

Befreiung, ähnlich einem Wutausbruch; und die Missverständnisse, Unzufriedenheit und Rastlosigkeit nehmen zu.

Da jeder Penis und jede Vagina heute mehr oder weniger mit emotionaler Vergangenheit verseucht sind, vermutet niemand, dass die köstlichen körperlichen Empfindungen selber schon abgestumpft und verzerrt sind. Deshalb kommt niemand auf den Gedanken, nach einem auf natürliche Weise erreichbaren Höchsten zu suchen, was das unglaubliche direkte Gefühl und die Wahrnehmung der Freude und Liebe ist, die für Mann und Frau verfügbar werden, wenn sie Penis und Vagina von der Vergangenheit befreien können und so der Gegenwart oder göttlichen Präsenz bewusst sind.

Zu diesem außergewöhnlichen, ursprünglichen, menschlichen Zustand des Seins und des Verstehens will ich Dich und Deinen Partner hinführen. Also werde ich noch ein paar Worte über das Gefühl und seine Wahrnehmung sagen.



#### Die emotionale Vergangenheit

Ein Penis und eine Vagina, die von emotionaler Vergangenheit frei werden, fangen an zusammen ekstatische Liebe zu machen. Das Empfinden und die Wahrnehmung sind so erhöht, dass man sich zuerst so fühlen kann, als würde man gleich ohnmächtig werden, weil die Freude fast unerträglich erscheint. Während die Entwicklung voranschreitet, wird einem klar, dass man selbst total als das Bewusstsein präsent ist. Die Weite des Seins und der Freude, und die Unmittelbarkeit des Geistes, der die Vereinigung von beiden Partnern, und die in jedem einzelnen selbst, in der göttlichen Gegenwart ist, hat keine Grenze. Und weil es nur Liebe ist, die gemacht wird, ist das gleiche ekstatische körperliche und spirituelle Entzücken in allen folgenden Liebesakten der beiden präsent. Mit anderen Worten: das körperliche Lieben nutzt sich nicht ab. Es hat nur Höhe. Es wird nur immer besser und immer feiner, göttlicher und wirklicher, bewusster und präsenter, erstaunlicher und wunderbarer in der Wahrnehmung. Aber wie Du richtig einschätzen wirst, geschieht das nicht so leicht. Eine ziemliche Menge emotionales und intellektuelles Sterben muss getan werden. Viel harte Arbeit an Dir selbst und Deiner Beziehung ist nötig. Aber der Punkt ist: es kann getan werden. Während wir weiter zur praktischen Seite der körperlichen Liebe kommen, möchte ich, dass Du Dich daran erinnerst, dass die Vergangenheit Emotion ist. Wenn nun ( während Du liest ) Deine Worte oder Dein Gefühl aus einem beliebigen Moment vor dem Jetzt kommen, bist Du emotional, nicht direkt, nicht Du selbst. Emotion ist tatsächlich die lebendige Substanz der Vergangenheit.

Wenn Du Dich emotional fühlst, z. B. wenn Du ärgerlich bist oder deprimiert, spürst Du diese Substanz und bist diese Substanz. Diese Vergangenheit, die nicht das Du ist, das mich hier und jetzt in der Gegenwart wahrnimmt. Diese Vergangenheit, die erregbare Emotion, übernimmt Dich, benutzt Dich. Denk bitte außerdem daran, dass die Substanz jedes sexuellen Verlangens, das Du seit Deiner Teenagerzeit gehabt hast, noch in Deinen Genitalien wohnt und dort, bzw. in dem Teil des Gehirns, der sie kontrolliert, angehäuft ist. Sie sammelt sich dort als unerwartete Anspannung. Bei Frauen zeigt sich diese Anspannung als subtile Verhärtung und Enge in der Vagina, bei Männern als Verhärtung des Penis, die sich in unwillkürlichen Erektionen am Tag oder in der Nacht ausdrückt. Bei beiden Geschlechtern verursacht diese genitale Anspannung praktisch alle Rastlosigkeit, Schwere und Unzufriedenheit.

Eine emotionale Vagina ist unmerklich steif, stumpfsinnig, erwartend, selbstbewachend, wenig rezeptiv und verspannt. Eine Vagina, die von zahlreichen emotionalen Penisbenutzungen benutzt wurde, beginnt wie die Penisse selbst zu reagieren; sie wird hart, gierig und gefräßig. Sie konzentriert sich auf den Orgasmus. Wenn die emotionale Vagina, von einem Penis, der sich in Liebe und Bewusstheit entwickelt, befreit wird, ist die Vagina nachgiebig, weich, gebend, einfach, frei von Forderungen und still.

Das weibliche Liebesorgan ist grundlegend passiv und unschuldig. Es lernt all seine schlechten Angewohnheiten vom männlichen. Der Penis ist der Guru oder der Lehrer der Vagina, zum Guten oder zum Schlechten. Beim Verkehr erzeugt eine Vagina, die von falschen Penisbenutzungen hungrig gemacht wurde, sehr wenig Wahrnehmung von Liebe für die Frau selbst, weil das Bewusstsein oder das Vergnügen, das entsteht, auf vorübergehende emotionale Befriedigung gerichtet ist. Das verursacht ihre tiefe, innere Unzufriedenheit. Ob sie promiskuitiv lebt, was nur eine verzweifelte Suche nach Liebe ist, oder aber nicht, ist unwichtig. Die Vagina reagiert in Übereinstimmung mit der Energie, die früher in sie hineinkam und sie informiert hat. Kontakt mit einem Penis, der sich von Emotion gereinigt hat, oder sogar mit einem, der anfängt sich zu reinigen, bringt den Reinigungsprozess in der Vagina in Gang.

Du musst den Penis und die Vagina spirituell verstehen. Beide sind spirituelle Organe und zusammen sind sie die Mittler aller Liebe auf Erden. Wenn Liebe Gott ist, wenn Liebe unsere eigene Göttlichkeit oder die Großartigkeit des Lebens ist, sind der Penis und die Vagina die Mittler dieser Großartigkeit. Jeder Mann und jede Frau, jede Wahrnehmung von Liebe und Schönheit auf der Erde, entsteht aus der Vereinigung von Penis und Vagina. Der Penis ist das feinste, intelligente Organ und Werkzeug des männlichen Körpers. Er hat ein eigenes Bewusstsein und eigene Wahrnehmung. Er ist das positive aktive Organ der Liebe auf der Erde. Er weiß genau wie er Liebe macht und was er in der Vagina tun soll. Um richtig zu lieben, muss der Mann lernen, während des Aktes sein Penis zu sein, sich dessen größerer Intelligenz hinzugeben. Die vaginale Höhlung repräsentiert die Leere der Frau. ihr ewiges Sehnen mit Liebe gefüllt zu werden. Bevor nicht der Penis da ist, können Mann und Frau nicht zufrieden sein. Der Penis in der Vagina symbolisiert das Füllen der enormen Kluft, die in der Zeit zwischen den beiden Geschlechtern entstanden ist, die Kluft, die die Welt geschaffen hat und durch die die Welt weiterhin geboren wird. Der vaginale Kanal in die Schöpfung ist dann theoretisch verschlossen. Haben die Höhlung und ihre fehlende Masse sich gefunden und sind sie vollständig, ist die Existenz als Suche nach Vereinigung der beiden männlichen und weiblichen Wanderer nicht mehr nötig. Aber das Leben als Geburt und Tod geht weiter. Selbst in der Vereinigung sind der Penis und die Vagina dazu verdammt, sich zu trennen.

Wenn die grundlegende Natur der Frau Liebe ist, was ist dann mit ihr geschehen? Warum ist sie so oft verwirrt und lieblos? Wie trägt sie zur vorzeitigen Ejakulation ihres Liebhabers und zu seiner Impotenz bei - zu seiner Unfähigkeit, eine Erektion zu bekommen? Im Lauf der Jahrtausende hat der Mann mit seinem Penis die Frauen ihm allmählich sexuell gleich gemacht. Er hat in ihr eine männliche sexuelle Emotionalität erzeugt; eine fremdartige Persönlichkeit, die die Frau nicht mehr von sich selbst unterscheiden kann. Anstatt das reine und stille, passive negative weibliche Prinzip der Liebe zu bleiben, hat sie unter seiner sexuellen Bevormundung eine teilweise positive, aktive, männliche Haltung eingenommen, die ihrer wahren Natur völlig entgegengesetzt ist.

In ihren oberflächlichen sexuellen Projektionen ist sie jetzt teilweise männlich. Eine Folge davon ist, dass ihre männliche Emotionalität vor dem Lieben genauso erregt wird wie seine. Die unmittelbare Wirkung auf sie ist nicht so stark, aber ihn elektrisiert es. Sobald sein Penis mit ihrem Körper in Kontakt kommt, schießen diese hoch geladenen männlichen Schwingungen als Welle der Erregung von ihr zu ihm. Und er ejakuliert zu früh.

Das andere Problem des Mannes ist Impotenz. Die Unfähigkeit eine Erektion zu bekommen, wird von fehlender Liebe oder fehlender Bewusstheit der Frau oder auch des Mannes verursacht. Beide Partner tragen dazu bei. Dahinter steht eine entscheidende Tatsache, an die man sich erinnern muss.

Der Penis eregiert entweder durch Emotion oder durch Liebe. Ohne Emotion oder Liebe wird er es nicht tun. Das geschieht häufig, wenn ein Paar körperlich miteinander gelangweilt ist, und Geschlechtsverkehr aus einem Verpflichtungsgefühl heraus hat. Wenn kein emotionaler Antrieb da ist, und keine Liebe, wenn zu dieser Zeit kein Bewusstsein zwischen ihnen existiert, wird der Mann keine Erektion haben können. Wenn er einen emotionalen Antrieb hat, wird er keine Schwierigkeiten haben. Aber es wird wahrscheinlich eine einseitige Angelegenheit sein. Der Penis erigiert emotional, um sich zu befriedigen, um die aufgestaute sexuelle Gier oder Aggression freizusetzen, die aus der phantasierenden Sexbesessenheit des Mannes entsteht. Wenn die Frau sich in den gleichen Geisteszustand bringen kann, und das kann sie wegen ihrer künstlichen männlichen Seite, können sie einander befriedigen.

Impotenz existiert nicht als Zeichen männlichen Wertverlustes oder Unzulänglichkeit. Viele gesunde Männer leiden an Impotenz. Impotenz wird nur durch fehlende Emotion oder fehlende Liebe verursacht.

Ein nicht eregiertes Penis ist der natürliche Zustand außerhalb der Vagina. Es ist emotionale sexuelle Aggression, die eine Erektion außerhalb der Vagina erzwingt.

Ein Penis, der nur auf Liebe reagiert, wird nur in der Vagina voll eregieren, oder direkt vor dem Eindringen, nicht außerhalb in einer imaginären Frau oder einem vom Verstand erzeugten Erregungszustand. Eine liebende Vagina hat keine Schwierigkeiten, einen halberegieren liebenden Penis hereinzulassen, der dann sofort fest und zuverlässig eregieren wird. Aber, und das kann für den Mann wichtig sein, der danach strebt sich zu reinigen, ein reiner Penis kann keine Erektion bekommen, wenn in dem Moment keine ausreichende Liebe in der Vagina der Frau ist. Also wenn sie sich wegträumt, emotional abgelenkt ist oder sexuell verlangend. Solch ein Mann benutzt keine Phantasien, so wie andere Männer. Er findet im Augenblick, in der Gegenwart, in der Frau, mit der er zusammen ist, genug Anreiz. Reinheit der Liebe heißt jenseits der Notwendigkeit zu sein, phantasierte Bilder und andere Hilfsmittel zu missbrauchen, die für emotionalen Sex nötig sind.

Vom Beginn der Zeit an wurde sie zu dem Gefühl hinmanipuliert und bestärkt dass der höchste Ausdruck ihrer Liebe sei, dem Mann sexuell zu gefallen und ihn zufriedenzustellen. Die Wahrheit ist umgekehrt. Der höchste Ausdruck von Liebe ist, dass der Mann sie sexuell entzückt. Das kann er nur tun, wenn er das Beschäftigtsein mit dem Orgasmus vergessen kann und ausreichend in Selbstlosigkeit präsent ist, um ihre göttlichen Energien zu sammeln und zu empfangen.

Dadurch, dass er sie in allen Zeitaltern gelehrt hat ihm zu gefallen und ihn zu befriedigen, hat er ihr beigebracht ein Verlangen nach ihm zu haben, sich selbst sexuell zu projizieren. Das führt sie dazu, sich den Mann auszusuchen, den sie will. Verlangen und Auswahl kommt aus der männlichen Emotionalität, dem aktiven nach außen gehenden Prinzip, das die Welt zu dem gemacht hat was sie jetzt ist. Also sucht sie sich ihren Liebhaber mit ihren männlich induzierten Schwingungen aus und fast immer ist es der falsche Mann.

Die Frau als ihr wahres Selbst verlangt nicht nach dem Mann. Sie hat das nicht nötig. Sie ist das passive, anziehende Prinzip. Als ihr wahres Selbst ist sie wie ein unwiderstehlicher lebendiger Magnet, der ohne Wahl oder Irrtum den richtigen Mann zu ihr zieht. Anders als der Mann, kann die Frau als ihr wahres Selbst ohne Geschlechtsverkehr oder Masturbation existieren. Sie wartet nicht auf Sex. Die Frau ist nur lüstern nach dem Mann, wenn sie sich mit ihrer aufgezwungenen männlichen Emotionalität identifiziert. Nymphomanie ist eine rein männliche Erfindung und Projektion, genauso wie Sex in Werbung, Sexshops, Pornographie, und Prostitution. Der Mangel an Liebe und die männliche Emotionalität, die von allen Beteiligten geteilt wird, erhalten diese Dinge aufrecht.

Die Frau ist vom Mann total zum Narren gehalten worden, auf krankhafte Weise gewirngewaschen. Und wenn sie sich heute beglückwünscht, dass sie Fortschritte macht, die männliche Herrschaft in der Welt zu stürzen, in dem sie ihm gleichzieht, fällt ihr nicht auf, dass er sie genauso fest am Haken hat wie immer - mit seinem orgasmischen und klitoralen Ersatz für das Lieben. Die männliche Herrschaft begann im Sex und im Sex geht sie unvermindert weiter. Es ist die Welt des Mannes, und er baut sie auf die Macht der sexuellen Aggression.

Aber die Frau kann ihre Position nicht dadurch ändern, dass sie sich einfach vom Sex zurückzieht oder andere Mittel benutzt. Sie hat sie im Lauf der Jahrhunderte alle ausprobiert und keines hat funktioniert und keines wird funktionieren. Das Problem ist jetzt global, jenseits der persönlichen Reichweite derer, die versuchen es zu lösen. Nur göttliche Aktion oder göttliches Bewusstsein können helfen.



## Die Selbsterkenntnis

Ich frage Euch, die Frauen die jetzt lesen, habt Ihr irgendeine Idee, wie Ihr Euch von der sexuellen Herrschaft des Mannes befreien könnt? Wie Ihr wirkliche Liebe in Euer Leben zurückbringen könnt? Wie Euer Liebhaber und Ihr selbst anfangen könnt zu lieben? Wie Ihr wirklich Liebe macht als etwas Greifbares, das Ihr tatsächlich zusammen erschaffen könnt und darauf aufbauen könnt, solange Ihr beiden zusammen seid? Habt Ihr eine Idee? Falls ja, sagt es bitte. Sagt es jetzt, laut oder zu jemand anderem, bevor ich es Euch sage. Sagt es jetzt, bevor Ihr in Versuchung kommt, nachdem ich gesprochen habe, zu sagen, Ihr hättet es ja die ganze Zeit gewusst. Wenn Ihr das hinterher sagt, könnt Ihr es vergessen, Ihr werdet Euch nicht ändern. Um Liebe in Dein Sexleben zu bringen, brauchst Du eine Menge neue Energie. Diese Energie beginnt mit Ehrlichkeit. Ehrlichkeit zu Dir selbst und zum Leben, das sich bemüht Dir zu helfen.

Als Erstes musst Du Dich selbst zugeben hören, dass Dein Liebesleben nicht gut genug ist. Sag es! Höre es, damit es kein Verstecken gibt, keine psychologische Flucht! Es reicht nicht aus, es innen drin zu wissen. Du musst es jetzt sagen, so, dass Dein ganzes Wesen es hört.

Zweitens; wenn Du in dem, was ich über Liebe gesagt habe, die Wahrheit siehst, musst Du für Dich selbst erklären, dass es wahr ist.

Drittens; musst Du Dir selbst eingestehen, dass Du persönlich nicht weißt was Du mit dem Problem tun sollst, dass Du machtlos bist außerhalb all der alten Versuche, die die Menschen in ihrer Verzweiflung ohne Erfolg unternommen haben, seit sich Mann und Frau zuerst verliebten und Zeit und Emotion anfang sie zu trennen.

Sei ehrlich! Wenn Du die Antwort schon kennst, warum hast Du es nicht getan? Und wenn Du die Antwort weißt, warum liest Du diese Seiten? Es ist wahr, dass Ihr, Mann und Frau, früher einmal wusstet, wie man Liebe macht. Wenn Du die Wahrheit in meinen Worten liest, bedeutet es, dass Du nicht nur bereit bist Dich zu erinnern, sondern dass Du tatsächlich schon angefangen hast Dich zu erinnern. Und wenn Du weiter die Wahrheit davon in Worten ausdrückst, so dass Dein Körper, oder ein anderer Körper Deine Aufrichtigkeit und Deine Demut hört, wird in Dir genug Energie sein, um einen praktischen Start zu machen. Solche Ehrlichkeit und Selbsterkenntnis erzeugt Leidenschaft. Leidenschaft ist die Kraft wahrer Verpflichtung. Leidenschaft ist die einzige Energie, die kraftvoll genug ist, um die Arbeit zu tun. Es wird nicht leicht sein. Du wirst alle Kraft und alle Selbsterkenntnis Deines Wesens brauchen. Sich an die Wahrheit zu erinnern und sie anzuerkennen, während Du sie liest, ist eine Sache. Sie zu leben oder in die Praxis umzusetzen, ist die nächste. Natürlich ist es das Leben dieser Wahrheit, was wirklich zählt und es ist schwierig. Aber wenn Du den Mut und die Ehrlichkeit hast und Deine Freiheit willst, werde ich Dich anleiten sie zu leben. Stelle Dir bitte noch einmal diese Fragen. Ist Dein Liebesleben gut genug? Ist das, was ich bisher gesagt habe, die Wahrheit, oder hörst Du den Klang der Wahrheit darin? Kannst Du mit Deinem eigenen Wissen und eigener Anstrengung das Problem lösen? Brauchst Du Hilfe? Schau Dir diese letzte Frage genau an! Falls die Antwort ja ist, ich brauche Hilfe. Gib zu, dass Du es nicht allein tun kannst. Denn wenn Du aufgibst, wenn Du Dich wirklich in Demut hingibst, ist Hilfe immer in Dir. Und sie kommt dann von außen auf Dich zu. Stelle Dir diese Fragen jedes Mal, wenn Du diese Zeilen liest. Bestärke die Energie der Ehrlichkeit und des echten Bedürfnisses. Und wenn Du das praktiziert, was ich Dir sage und siehst, dass es funktioniert, erkenne die Wahrheit an.

Um wieder göttliche Liebe zu machen, musst Du zuerst lernen, wie Du Dich von der Vergangenheit befreist. Du musst alles, was Du schon emotional angehäuft hast, verlernen und fortwerfen. Wenn Du in der Vergangenheit eine zerbrochene Liebe hattest oder eine schlechte sexuelle Erfahrung, ist diese Emotion noch in Dir - besonders, wenn Du eine Frau bist. Wenn Du ein Mann bist, und Dir pornographische Magazine und sexuell anregende Bilder anschaut, ist diese Emotion jetzt in Dir und wartet darauf, herauszubrechen und Dich bei der ersten sexuellen Gelegenheit als Erregung und vorzeitige Ejakulation zu übernehmen. Viele sind sexuell aufgeladen, bereit emotional loszujagen, sobald Geschlechtsverkehr möglich wird.

Aber wir können natürlich nicht all unsere vergangenen Erlebnisse, die mit sexueller Emotion zu tun haben und bis in die Kindheit zurückgehen, benennen oder kennen. Sie sind zu einem tiefen, dunklen Gebilde zusammengewachsen, dass viel zu kompliziert und verborgen ist, um je von uns genau bestimmt zu werden.

Also wie fangen wir an? Was tun wir? Wie entfernen wir alte Emotionen aus uns? Wir müssen ohne Erregung, ohne Erwartung, ohne Phantasien sein. Wir müssen sehr wir selbst sein, sehr präsent, sehr aufmerksam bei allem was wir bewusst tun, wenn wir zusammenkommen.

Dein Partner

Im Folgenden werde ich annehmen, dass Du einen intelligenten Partner hast, der mit Dir diese Zeilen gelesen hat, und dass Ihr beide entschlossen seid es anzustreben auf diese neue Art zu lieben. Auch, dass Ihr den Instruktionen folgen wollt und sie sinnvoll Eurer eigenen besonderen Situation anpasst. Und dass Ihr nicht aufgibt, egal wie schwierig es wird und wie oft es so scheint, als ob Ihr versagt.

Behaltet ein Gefühl für den größeren Sinn. Denkt daran, Ihr müsst Euch oft lieben, so oft Ihr könnt.

Ohne Emotion oder Phantasie zu lieben hat den Sinn, Euer gewohnheitsmäßiges Selbst herauszuhalten, damit Ihr lernt, es den beiden Körpern zu überlassen. Zuerst mag es Euch seltsam erscheinen, sogar kalt. Vielleicht verstehst Du es nicht beim ersten Versuch, oder vielleicht doch! Falls Du es verstehst, wird es früher oder später einen Rückschritt geben, weil die Emotion dazukommen wird. Aber las Dich nicht entmutigen! Macht weiter! Die Verbindung wird zurückkehren, oder sie kommt plötzlich und wird dann wieder schwächer, wenn Du durch eine neue Wand trennender Emotion gehst. Du kannst Dich nicht auf einmal von der ganzen Vergangenheit befreien, auch nicht in ein paar Wochen. Du musst den Rest Deines Lebens daran arbeiten. Aber ständig wirst Du mehr Liebe machen können und ein liebevolleres und bewussteres menschliches Wesen werden.

Lasst keine zu lange Lücke entstehen. Wenn aber die Emotion bei einem oder bei beiden zu stark ist, um Klarheit oder Liebe zu erlauben, hört auf und versucht es am nächsten Tag wieder. Bringt die Körper zusammen und schaut was passiert. Alles muss zusammen getan werden und zusammen besprochen und beobachtet werden, während Ihr es tut. Ihr müsst Euch in Worten ausdrücken, austauschen und aussprechen was Du als körperliche Empfindungen fühlst. Wenn Du etwas angenehm findest, sag es. Sage: Das ist wunderbar, wenn es so ist. Sage, was Du tatsächlich fühlst. Das bedeutet, in Deinen Körper hineinzuschauen, zu schauen was er fühlt. Kommuniziert mit Worten. Nur das wird Euch helfen, vor dem anderen bewusst und präsent zu bleiben.

Breite Dich nicht sexuell aus. Bleibe bei einem Partner, wenn Du ihn einmal gefunden hast. Bewahre die Energie, sie ist kostbar, gehe mit Verantwortung, mit Würde, mit Behutsamkeit und Liebe damit um. Sexualität ist auch kein Zeitvertreib und auch kein Anfang für eine Beziehung. Sexualität ist das Ende einer wichtigen Entwicklung im Kennenlernen.

Partner, die sich wirklich hineingeben, werden nicht leicht zu finden sein. Wenn Du zur Zeit keinen Partner hast, übe Dich in Selbstliebe und lerne Deinen Körper wahrzunehmen. Mein Rat ist, warte! Möchtest Du in einer Beziehung Intimität aufbauen, musst Du sie finden, solange Du alleine bist. Wenn Du jemanden triffst und ihr fangt an Euch zu mögen, sei mit ihm von Anfang an klar. sage ihm die Wahrheit, dass Du anstrebst zu lieben und durch Liebe Dein Bewusstsein zu erhöhen. Übernimm die Verantwortung! Sprich darüber, was das mit sich bringt. Benutzt die Leichtigkeit der Erotik um Euch spielerisch kennenzulernen. Erotik beinhaltet den Überfluss an Sehnsucht und den Mangel an körperlicher Erfüllung, die notwendig ist, um Euch näher zu kommen. Habt ihr Euch für einander entschieden und wollt Euch körperlich näherkommen, verliert die Erotik des Kennenlernens ihre Leichtigkeit an die Schwere, sie wird zur Sexualität. Die Erotik verliert ihre Leichtigkeit an die Tiefe, sie wird zur Liebe. Erotik macht der Sexualität Platz, sie wechselt in Verantwortung, Opferbereitschaft, Fürsorge. Nicht als Einschränkung sondern als Erweiterung.

Gib Deinem Partner diese Zeilen zu lesen. Wenn Du es mit dem Lieben ernst meinst, wirst Du schließlich eine Person anziehen, die den Anfang dieses großen Abenteuers mit Dir teilen wird. Falls die Partnerschaft nach einer Zeit endet, weil Dein Partner nicht bereit ist mit Dir diesen Weg zu gehen, ist nichts wirklich verloren. Nimm Dir Ruhe, um wieder bei Dir und Deinem Körper anzukommen. Finde im Alleinsein zu Deiner eigenen Intimität zurück. Du wirst an Liebe und Bewusstsein zugenommen haben und beim nächsten Partner viel liebender und klarer sein.

Das Wichtigste, besonders für Frauen, ist für die Liebe verletzbar und empfänglich zu sein, sich aber von Emotion freizuhalten. Du kennst jetzt den Unterschied. Schneide Dich nicht ab, weil Du verletzt wurdest. Sei mutig für die Liebe. Wende Dich nach außen. Die Liebe wird Dir helfen. Las Dich nicht von Angst verhärten. Es waren die Emotion und der Mangel an Liebe, was beiden Partnern wehgetan hat. Es ist vorbei. Las es los. Jetzt, wo Du anfängst zu verstehen, worum es geht, hast Du die einfache Antwort und den einfachsten Schutz, den es gibt: Mache nur körperliche Liebe wo genug Liebe ist, um von Anfang an klar und präsent miteinander zu sein. Und Ver- liebe Dich nicht. Ver- lieben heißt, die Augen zuzumachen, Dein schönes Bewusstsein abzuschalten und während Du wach bist, ins Traumland abzufahren. Aber sei immer in Liebe, wenn Du verliebt bist. Denn in Liebe zu sein, und die Liebe immer frisch und neu zu erhalten, erfordert ungeheure Wachheit, ungeheure Gegenwärtigkeit von der Art, die ich in diesen Zeilen beschrieben habe.

Ver- liebe Dich - und Deine Liebe wird enden.

### Die Hingabe

Ihr beiden solltet vorher entscheiden, wann Ihr Liebe machen werdet. Nehmt Euch reichlich Zeit, keine Eile, keine vermeidbare Ablenkungen. Es ist unbedingt notwendig, daß die Frau bei ihrer Entscheidung, Liebe zu machen, bleibt. Wenn es wegen der Arbeit oder der Kinder eine Verzögerung geben muß, muß sie dem Mann klar machen, daß sie keine Kopfschmerzen haben wird wenn die vereinbarte Zeit näherrückt, oder sich nicht mehr danach fühlt, oder zu müde ist. Sie muß die Verantwortung für sich selbst übernehmen, so wie er es für sich tun muß.

Ihr erklärter Standpunkt muß sein: Ich werde mit Dir Liebe machen. Es gibt keinen Grund, ungeduldig zu sein oder zu zweifeln. Ich werde meine Meinung nicht ändern. Denn sonst wird er, wenn die Zeit näherrückt, ängstlich, erregt und ungeduldig werden. Er kann nichts dagegen tun, wenn es eine Aussicht auf körperliche Liebe gibt. Seine tiefste unterbewußte Angst ist, daß sie ihre Meinung ändern könnte, daß er aus irgendeinem Grund nicht dorthin kommt.

Erregung entsteht aus der Erwartung eines Endes, in diesem Fall eines Orgasmus. Und er muß noch lernen, daß Liebemachen kein Ende, kein Orgasmus ist. Daß, wenn er Liebe machen kann, und weiter und weiter gehen kann, Du - seine Geliebte - ständig und zu jeder Zeit verfügbar sein wirst. Wer ist nicht für Liebe verfügbar? Nur die, die Liebe nicht kennen. Also muß die Frau in der Zwischenzeit seine glühende Erregung bewußt zerstreuen, indem sie ihre Verfügbarkeit zusichert. Es ist die angedeutete Nichtverfügbarkeit der Frau, die den Mann erregt und ihn zu einem lausigen Liebhaber macht. Er begehrt sie dann, anstatt sie zu lieben. Und Begehren verliert sich schnell oder ermüdet, wie jede Frau entdeckt, die jemals einen Mann erregt hat.

Wenn natürlich eure Beziehung alt und erschöpft ist, wird nicht emotionale Erregung das Problem sein, sondern die Fähigkeit frisch zu sein, jeden Moment neu präsent zu sein, wenn Eure Körper zusammen sind. Das Lieben, wie ich es beschreibe, wird Euch beiden einen neuen Ansatz geben, ein neues energetisches Interesse, herauszufinden, ob es funktioniert. Und das wird helfen das alte gewohnheitsmäßige Selbst herauszuhalten und der Gegenwart erlauben hereinzukommen.

Du brauchst Dich nicht zu sorgen ob Du Dich auch danach fühlst, Liebe zu machen. Das ist ein emotionales Ablenkungsmanöver. Die Körper lieben es, Liebe zu machen. Der Teil von Dir, der sich danach fühlt oder nicht danach fühlt, ist das Problem. Das ist der emotionale Denker, der in die Quere kommt. Überlaß es den Körpern und sie werden Liebe machen. Halt Deinen Verstand heraus so gut Du kannst.

Am Anfang, besonders wenn der Mann unter vorzeitigem Samenerguß leidet, ist die Frau wahrscheinlich stärker oder klarer. Wahrscheinlich erfaßt sie schneller die Essenz von dem, was ich vermitteln möchte. Sie muß den Mann klar halten und aufpassen, daß er nicht seinen Phantasien verfällt. Denn ohne daß er es merkt wird sein Verstand anfangen erotische und sexuelle Bilder und Gedanken zu erbrechen, die nichts mit der Frau zu tun haben, mit der er gerade zusammen ist. Sie muß ständig daran arbeiten, seine sexuelle Temperatur niedrig zu halten.

Aber auch sie kann wegen ihrer erlernten männlichen Emotionalität plötzlich aus dem Gleichgewicht kommen, besonders wenn sie sich ihrer Menstruation nähert. Ihre weibliche Wahrnehmung ist erhöht, und da sich das nicht mit ihrer männlichen Emotionalität verträgt, die versucht, sich in die Welt des Mannes hinauszuprojizieren, wird sie in dieser Zeit oft verwirrt und in ihrer Rolle verunsichert.

Er muß sie auch klar halten. Er muß aufpassen, daß sie präsent bleibt. Wenn einer den Verdacht hat, daß der andere emotional und nicht klar ist, in Gedanken abschweift, muß einer dem anderen fragen stellen, z.B.: was fühlst Du gerade ? oder ist das jetzt wirklich ? Beziehe Dich immer auf das jetzt. Wenn jeder ehrlich antwortet und präsent bleibt, wird sich die Emotion wahrscheinlich auflösen .

Ihr müßt immer weiter reden, immer darauf bezogen was Ihr beide jetzt tut und fühlt. Ihr müßt den anderen gegenwärtig halten. Ihr werdet schnell herausfinden, wie das geht.

Vertraut einander. Hört einander. Höre zu. Entdeckt zusammen. Wenn Du klar bist, gibt es nichts zu verteidigen.



### Masturbation und Wahrnehmung

Lasst mich eine Frage vorwegnehmen, die bei vielen entstehen wird, besonders bei den Männern: wie masturbiert man ohne Phantasie? Wenn Du mit dem Phantasieren aufhörst, hört das Masturbieren auf. Das Phantasieren ist die Angewohnheit, nicht die Masturbation. Die Phantasie entzündet die Emotionen und das drängt Dich zum Masturbieren. Wenn Du wegen der männlichen Emotionalität masturbieren musst und der Druck, es zu tun, intensiv ist, besonders beim Mann, benutze keine Bilder. Benutze Deine Wahrnehmung und Deine Empfindungen. Liebe Dich selber. Mit der Erkenntnis, dass die Empfindungen am eigenen Körper stattfinden und nicht in den phantastischen Bildern Deiner Vorstellung, wird sich Deine Wahrnehmung und Dein Bewusstsein verwandeln.

Der Irrtum liegt nicht im Akt des Masturbieren, sondern im Missbrauch der Phantasie beim Geschlechtsverkehr, aber auch während des restlichen Tages, wenn Du arbeitest, liest, denkst und mit anderen zusammentrifftst.

Entwöhne Dich in Deinem Kopf, indem Du zu normalen Zeiten nicht an das andere Geschlecht denkst oder danach gelütest. Und allmählich wird der Antrieb zum Masturbieren verschwinden.

Fühle Dich aber nicht schuldig, wenn Du masturbierst, und las nicht zu, dass Deine Kinder sich schuldig fühlen. Das Schuldgefühl verzerrt die Persönlichkeit bei Kindern und Erwachsenen.

Fange jetzt an und gib die universelle Droge des sexuellen Phantasierens auf. Sei Du selbst. Sei wo Du bist. Sei verantwortlich.

Bevor der Mensch nicht genug Liebe gemacht hat, um sich wieder auf der Erde zu verankern, kann er nicht glücklich sein.

Hast Du den Drang zum Lieben verloren, während Du liest? Nicht wirklich. Der Körper verliert den Drang zum Lieben nicht. Er wird immer gern Liebe machen, wenn der Überwacher, Dein Verstand sich nicht einmischet.

## Die Liebe

Nimm an, der Moment ist gekommen um Liebe zu machen. Zieht Euch im gleichen Raum aus. Laßt das Licht an. Schaut einander an, in die Augen und auf den Körper. Denkt nicht darüber nach, was passieren wird, oder was Ihr tun werdet. Seid in dem Raum zusammen. Jetzt. Steht nackt ein Stück voneinander entfernt. Seht den Körper des anderen. Mit Achtung. Seid präsent. Beginne damit, Dich zu lieben und Du selbst zu sein, mit Deinen Fehlern und Unsicherheiten. Sei authentisch.

Wenn Du merkst, daß Dein Partner befangen ist, hilf ihm. Finde etwas Gutes und Wahres was Du sagen kannst. Suche nach der Schönheit des inneren Wesens, die durch den Körper strahlt. Die Liebe ist da. Sehe sie. Sei unschuldig. Sei neu. Schau nicht zurück. Sei seelisch und körperlich nackt. Sei verletzlich. Du hast nichts zu verlieren, das nicht schon vor langer langer Zeit verloren wurde. Während Ihr einander anschaut und wirklich seht, kannst Du nicht denken, nicht die Phantasie benutzen, um von diesem Moment in die nächste Tat zu springen, und das Liebemachen in jemand anderen hineinprojizieren.

Seht Euch an, lächelt einander an und umarmt Euch, während Ihr noch steht. Fühle den Körper des anderen, Rücken und Arme. Der Mann kann die Frau streicheln und liebkosn. Sie kann den Mann streicheln und ihn halten und lieben. Sie bleibt passiv, auf erwidernde Weise zurückhaltend. Es ist seine Aufgabe, sie zu erfreuen und zu entzücken, ihr zu geben und sich nicht selbst zu erregen. Er muß sich darauf konzentrieren sie zu erfreuen und das wird ihm Freude ohne Emotion geben. Sanftes Küssen der Lippen und des Rumpfes ist okay. Aber keine Zungenküsse. Die Zunge kann wie ein emotionaler Penis sein. Liebende verlieren und verstecken sich in solchen Küssen. Liebe wird bewußt in der Vagina gemacht. Ihr seid noch nicht dort. Wenn Du dort bist und gelernt hast total präsent zu sein, kannst Du alles tun was eure gemeinsame Leidenschaft verlangt. Zu diesem Zeitpunkt haltet Ihr Euch beide präsent, indem Ihr laut sagt, was Ihr fühlt. Wenn Du fühlst, wie die Leidenschaft ansteigt, oder die Erregung, sag es. Richte Deine Aufmerksamkeit auf den Solarplexus, denn dort beginnt die Leidenschaft, bevor sie in die Genitalien überfließt. Die Frau wird möglicherweise den Solarplexus früher fühlen können als der Mann. In seiner Erregung kann er ihn leicht verpassen, und sich mit der Emotion in seinem Penis verbinden. Mache einen Witz wenn Du willst. Witz und Humor sind enge Partner der Liebe. Es wird ihm helfen wieder präsent zu sein. Vielleicht hast Du das Gefühl, daß das Lieben auf diese Art so klinisch ist, wie ein Besuch beim Arzt, oder es entsteht die Angst aus der Emotionalität, daß es zu langweilig wird. Es stimmt. So wirkt es am Anfang, aber bleibe weiter dran, bis der Durchbruch kommt. Es ist möglich, daß der Mann keine Erektion bekommt, oder er hat sie vielleicht verloren. Wenn er sie verloren hat, weil die phantasierten Reize fehlen, ist das eine gute Sache. Wenn er so weitermacht, wird er nicht so leicht vorzeitig ejakulieren, wenn der Penis in ihr eregiert. Oder er ist vielleicht so von seinen Phantasien abhängig geworden, daß er ohne Phantasie keine Erektion haben kann. Das ist wahrscheinlicher, wenn sein vergangenes Leben gewohnheitsmäßig so war. Sie muß ihn ständig daran erinnern, so daß er immer wieder den Drang seiner Begierde unterbrechen kann, und seine sexuelle Temperatur unter Kontrolle hat. Wenn der Mann seine Erektion ganz oder teilweise verliert, kann er es sich leisten, ihre Brüste zu küssen und ihre Genitalien zu berühren, ohne ihr mit seinen Händen Liebe zu zeigen. Er braucht keine Erektion, um sich leidenschaftlich und liebevoll zu fühlen, und um den spirituellen Duft ihrer weiblichen Gegenwart einzusatmen. Wenn er so ist, wird ihre Leidenschaft ansteigen.

Während sie daran arbeitet, seine Phantasien im Zaum zu halten, muß er aufpassen, daß sie wirklich präsent ist - besonders, wenn sie es genießt, liebkost zu werden. Sie müssen weiter reden, immer darauf bezogen, was jeder gerade fühlt. Keine lange Stille, keine glückselige Euphorie, die nicht in Worte gefaßt, und mit dem anderen geteilt wird. Wenn das Gefühl süß ist, schön, angenehm, wunderbar, was immer das richtige Wort ist, sollte sie es sagen. Seine Sache ist sie zu erfreuen. Und sie muß sein Lieben erwidern und bestätigen. Sie muß danach streben das Gefühl zu sein, das sie fühlt und ihr Bewußtsein in den Teil des Körpers richten, wo das angenehme Gefühl ist. Zu diesem Zeitpunkt, nach wenig oder manchmal gar keinem Liebespiel, solltet Ihr Euch zusammen hinlegen, und der Mann sanft und liebevoll in die Frau eindringen. Das minimale oder nicht vorhandene Liebespiel vor dem Eindringen soll Euch fähig machen, als neue bewußte Erfahrung zu sehen, daß der Penis und die Vagina zusammen die Liebe machen.

Wenn Ihr jetzt zusammen kommt, möchte ich, daß Ihr emotional losgelöst seid, d.h. losgelöst vom alten Gehirn der Vergangenheit und präsent seid in Liebe; bewußt, geduldig, rücksichtsvoll und gebend und auch fähig seid die komische Seite zu sehen, falls sie für Euch auftaucht.

Aber beim Eindringen muß er jetzt und in Zukunft auf den Ansturm der männlichen Emotionalität der Frau vorbereitet sein. Die Emotionalität wird ihn ejakulieren lassen. Manchmal auch zu seinem Erstaunen oder zu seiner Verlegenheit, wenn der Penis erst teilweise eregiert ist. Je mehr sie lernt präsent zu sein und sich mit dem Bewußtsein oder Freude in ihrer Vagina zu vereinigen, desto weniger wird ihn das Freisetzen dieser Energie behindern. Beim Eindringen darf nichts forciert werden. Sanfte Entschlossenheit ist der Weg. Wenn konsequent auf diese Art Liebe gemacht wird, wird die Vagina empfindsamer und empfänglicher.

Wenn die emotionale Anspannung verringert wird, was bedeutet, daß das Bewußtsein oder die Empfindsamkeit der Vagina ansteigt, wird die Freude der Frau im Lieben wachsen. Gleichzeitig wird der Mann - während er emotionale Abhängigkeit hinter sich läßt - an Präsenz zunehmen und wahrnehmen, wie ein neues Gefühl von Selbstsicherheit und Autorität in sein Leben kommt. Er muß langsam in sie eindringen. Während er es tut, muß er eins sein mit dem Gefühl in seinem Penis, d.h. er muß in jedem Moment das fühlen, was sein Penis fühlt. Und nicht nur die Dringlichkeit, den Druck, seines eigenen Verlangens. Er muß den Unterschied kennenlernen. Er muß sein Bewußtsein dort hinunterbringen in seinen Penis, aus seinem Kopf heraus. Er darf seinem Verstand nicht erlauben sich zu bewegen. Er muß präsent bleiben, ohne sich vorzustellen wo sein Penis ist. Sein Penis hat keine Vorstellungskraft, nur das Gefühl von dem was ist, wo er ist. Der Mann muß dieses Gefühl sein, dieses enorm sensible Bewußtsein, das in vollkommener Übereinstimmung auf die energetischen Notwendigkeiten des vaginalen Bewußtseins antwortet. Ein Gedanke darüber wo sein Penis ist und er wird wahrscheinlich ejakulieren. Der Moment, in dem er das Gefühl hat, daß er seine Ejakulation nicht mehr aufhalten kann, ist der Moment, in dem er es kann. Er darf dem ersten Gefühl der Unvermeidbarkeit der Ejakulation nicht glauben und ihm nachgeben. Es ist ein Trick der aufgestauten Emotion, die freigesetzt werden will. Wenn das Gefühl kommt, muß er mit der Bewegung aufhören, völlig ruhig sein, die Atmung beobachten und fließen lassen, oder sich sofort zurückziehen. Er wird herausfinden, was für ihn das Beste ist. Er darf dem Gefühl nicht nachgeben. Dieser Sekundenbruchteil ist entscheidend, weil es der Punkt ist, an dem er seine schöpferische spirituelle Autorität oder Präsenz als Mann benutzen kann. Er darf nicht mit der Unvermeidlichkeit gehen, darf nicht glauben, daß er nicht aufhören kann. Denn er kann. Erst im nächsten Moment ist die Ejakulation unvermeidlich.

Lenke Dein Bewußtsein auf Deine Atmung und laß sie fließen. Atme ein paar mal bewußt und tief in Deinen Penis und im nächsten Moment wird sich Dein Drang, zu ejakulieren, verfliegen. Wenn er mit einer Erektion in die Frau eindringt, sollte er so weit vordringen, wie er kann und dann still liegen. Er sollte seinem Penis erlauben, sie zu fühlen und die vaginale Energie aufnehmen.

Sie wird dem Penis zeigen was er tun soll, was notwendig ist. Er darf nur auf seinen Penis reagieren, nicht darauf, was er gelernt oder gehört hat, oder woran er sich erinnern kann. Er muß die Vergangenheit, alle vergangenen Erfahrungen und Gedanken heraushalten. Er muß so neu sein, wie der Moment selbst. Dann wird der Penis seine göttliche Arbeit tun.

Sie darf keine Bewegungen mit ihrem Körper machen, wie sie es von anderen Liebhabern gelernt hat, oder sich durch Lesen oder Filme angeeignet hat. Alle Bewegung muß hrem Körper überlassen werden, sogar wenn das gar keine Bewegung bedeutet. Am Anfang ist es für sie vielleicht nicht leicht, zwischen diesen beiden Dingen zu unterscheiden. Später wird sich der Körper auf seine eigene Art leidenschaftlich, aber nicht notwendigerweise auffällig, bewegen. Aber am Anfang sind alle extremen Bewegungen und besonders jene quasi-männliche Bestimmtheit oder Aggression verdächtig, und müssen losgelassen werden. Sie muß sich erinnern, daß Liebe bei einer Frau keine Projektion ist, sondern eine stille, süße, natürliche, fließende Bewegung.

Sie darf ihn nicht mit ihren Bewegungen so sehr erregen, daß er seinen Orgasmus nicht mehr kontrollieren kann, auch wenn ihre Bewegungen aus ihr und dem Moment entstammen.

Wenn er an den Punkt kommt, wo er spürt, daß sich die Ejakulation nähert, muß er ihr ein Zeichen geben. Sie wird es spüren wenn er an diesem Punkt ist und dann sollte auch sie sich ganz entspannen und still verhalten.

Das Paar sollte einen liebevollen Dialog aufrechterhalten, über das, was sie fühlen, wobei jeder sagt, was schön ist.

Anstatt sich sofort vor und zurück zu bewegen, sollte der Mann versuchen, nahe dem Ende der Vagina (in Höhe des Gebärmutterhalses) zu bleiben. Die Vagina ist eine elastische Höhlung, von versteckter Spannung verhärtet. Und jedesmal sollte der Penis sie öffnen und die Spannung und verbliebene Emotion aus dem ganzen oberen und unteren Teil nehmen, indem er sich so weit wie möglich von einer Seite zur anderen bewegt.

Wenn ein Mann sexuell still und präsent wird, funktioniert der Kopf des Penis wie ein hoch sensibilisierter Magnet. Zuerst sammelt er die vaginalen Spannungen, vorausgesetzt sie lernt sie selbst zu sein, und sich nicht mehr als unnötiger Aktivist, Emotionalität und Persönlichkeit zu projizieren. Dann beginnt der Penis ihre göttlichen Energien zu sammeln. Wenn Ihr ganz präsent seid in Eurer Wahrnehmung, könnt Ihr durch bewußtes Atmen Eure eigene Wahrnehmung und die Eures Partners noch verstärken. Findet einen gemeinsamen Atemrhythmus, ohne ihn beeinflussen zu wollen, laßt einfach Euren Atem fließen. Oder wechselt Euren Atem, indem der eine den Atem des anderen trinkt. Während der eine ausatmet, atmet der andere ein. Bei beiden Formen wird die Atmung von selbst schneller oder langsamer und Ihr könnt Eure Energien fließen lassen. Wenn Ihr dieses eine Weile durchführt und dann jeder mit seinem Atem, aber Ihr weiter körperlich vereint, in die Stille geht, wird der Augenblick zur Unendlichkeit und Eure Liebe zur Meditation. Darin ist die Polarität von Stille und Aktion enthalten.

Sei aufmerksam für den Zauber des Augenblicks, für den Moment, in dem Du Dich gerade befindest. In jedem Augenblick ist dann die Ewigkeit enthalten, genauso wie die Ewigkeit nur ein Augenblick, ein Moment in der Zeitlosigkeit dauert. Wenn Du wirklich präsent bist, jeden Moment, bist Du zeitlos, bist Du Liebe.

Wenn die göttlichen Energien gesammelt sind, ist dem Zweck des Liebemachens gedient und der Mann kann seine Erektion in der Vagina verlieren, ohne daß er zwangsläufig eine Ejakulation hat. Der Mann wird mit wachsendem Bewusstsein in ein ganzkörperliches, orgasmisches Empfinden eintreten, das ihm Kraft und Autorität geben wird und jenseits der Befriedigung des Kommens liegt. Die Frau wird in sich die Pole der Liebe vereinigt wissen, nach denen sie sich sehnte. Beide können in der Liebe auseinander gehen, die sie sind.

Das ist die außergewöhnliche simple Wahrheit, die Mann und Frau vergessen haben. Und sie zeigen daß sie sie vergessen haben, indem sie ständig von imaginäreren Ersatzmitteln für Liebe davongetragen werden. Egal wie viele entzückende Liebesgeschichten Du liest oder hörst, wie viele Sexfilme Du siehst, der Zauber und die Romantik zwischen Dir und Deinem Liebhaber wird unausweichlich schwächer, denn all diese Ersatzmittel für Liebe trüben die Wahrnehmung und halten Dich davon ab, bei der einfachen Wahrheit zu bleiben, die Wirklichkeit der Liebe, jetzt.

Wenn Du die Wahrheit sehen kannst, wird es ein großer Moment in Deinem Leben sein, daß für einen Mann oder eine Frau, die sie selbst sind, all die üblichen geselligen Flirtereien und inbrünstiges privates Petting, das dem Liebemachen vorausgeht, eine Methode ist, um unmittelbare Verantwortung für die Liebe jetzt, zu vermeiden.

#### Die Bewusstwerdung der Polaritäten

Die Notwendigkeit, die Geburtenrate auf dem Planeten zu kontrollieren, entstand nur, weil der Mann die sexuelle Kontrolle über sich verlor und Sperma entließ, denn innerhalb der Vagina zu ejakulieren, ist ja eine Selbstverständlichkeit. Sogar wenn er eine Erektion außerhalb der Vagina hat, kommt es in den allermeisten Fällen eine Ejakulation.

Als die Zeit und die Welt sehr jung waren, und Mann und Frau bewusst Liebe machten, als die Götter die sie sind, war es ein großes Privileg, in einem Körper auf der Erde anwesend zu sein. Die Bevölkerung wurde sehr klein gehalten. Die Männer ejakulierten beim Lieben nur sehr selten und dann nur in dem Moment, der von der göttlichen Intelligenz - der Liebe selbst - mit der er vereinigt war, bestimmt wurde.

Auf der Suche nach dem Glück haben Menschen das Heil fast immer entweder im anderen gesucht oder in sich selbst. Sie haben das Heil in der Liebe gesucht bzw. in der Hingabe und Fürsorge für jemanden anderen. Oder sie haben die Suche nach Zielen in der Außenwelt abgelehnt und das Heil im Inneren gesucht, in Bewusstwerdung und Meditation. Die körperliche Liebe, die ich meine, erstrebt zwischen beiden Richtungen ein Gleichgewicht. Erst wenn wir auf beiden Flügeln stark genug sind, auf dem der Außenwelt ( körperliche Liebe ) und dem der Innenwelt ( Meditation und Bewusstwerdung ), können wir über die Beschränkungen des Menschlichen hinausgehen. Es ist die Einheit und Polarität von Geist und Materie, Verständnis und Liebe, Freiheit und Hingabe, Mann und Frau. Erst wenn wir auf beiden Beinen stehen, können wir gehen, erst wenn wir auf beiden Flügeln stark genug sind, können wir fliegen.

Wenn Männer und Frauen heute nicht an einer abgetrennten Identität des Selbst festhalten, werden sie durch richtiges Lieben, dadurch dass sie das Gefühl in der Vagina oder im Penis sind, schließlich ins Bewusstsein der Liebe eintreten, der jenseits des Teils des Gehirn liegt, der die Genitalien kontrolliert. Hier sind die Zwei Pole der Liebe auf Erden, der männliche und der weibliche, in der Magie des Bewusstseins vereint, der göttlichen Gegenwart der gemeinsamen Gottheit.

Liebe bzw. Gott kann nie das Thema einer philosophischen Übung sein. Liebe bzw. Gott sind zu wirklich. Liebe bzw. Gott ist jetzt leben und geben, nicht darüber zu spekulieren, nicht darüber nachzudenken.

Ich vertraue darauf, dass ich mit diesen Zeilen nicht zu philosophisch war, so dass Liebe und somit Gott wirklich in Deinem Verstehen gedient wurden. Nicht nur wenn Du Liebe machst, sondern jetzt, wenn Du die Möglichkeit hast all die Liebe zu sein, die Du jemals gemacht hast, denn jetzt ist jeder Moment.

Lass mich schließen, indem ich etwas über Liebesgeschichten sage. Eine Liebesgeschichte ist keine vorübergehende Sache. Eine Liebesgeschichte ist keine Schachtel Pralinen, erinnerte Geburtstage, süße Worte, hübsche Dinge, Liebesbriefe, oder schöne Abende zusammen.

Das ist alles ein Teil der Liebesgeschichte des Lebens, und auch der Tod ist ein Teil, der alles raubt. Du kannst in der Liebesgeschichte des Lebens nicht das Gute ohne den furchtbaren Schock bekommen. Die wahre Liebesgeschichte ist der Mythos des Lebens. Das erstaunliche Abenteuer von Mann und Frau, die zusammen durch den anderen entdecken, dass es keinen wirklichen Tod gibt, dass das Leben und die Liebe, die nichts festhält oder fürchtet, immer anwesend ist.



Barry Long hat diesen Körper verlassen. Seine Botschaft bleibt.

Barry Long über das KamaSutra

Das Kamasutra entstand vor vielen Jahrhunderten als spiritueller Ausdruck wahrer Liebe zwischen Menschen, die ein intimes Wissen vom Sein Gottes hatten, des Unbeschreiblichen in uns. Grundlage dieses Wissens war, dass beim wahren Liebesakt zwischen Mann und Frau Gott durch das Fleisch Gott liebte. Dabei wurde die problembeladene Person und das Individuum aus dem Akt eliminiert. Dies kann kaum von unserer modernen Gesellschaft gesagt werden, die hauptsächlich von Sex und Individualität besessen ist. Der Lauf der Zeit hat in den menschlichen Affären den Körper verhärtet, die Sinne abgestumpft und wahres spirituelles Wissen (Gnosis) durch nutzlose und immer wechselnde Informationen ersetzt. Mein Wissen ist, dass es der Sinn des Liebesaktes ist, die tierische Natur zu modifizieren und schliesslich zu transformieren, nicht ihr und ihren Süchten zu dienen. Wir müssen uns nicht darum kümmern, «der animalischen Seite des Liebens unsere Anerkennung zu zollen».

Dies geschieht zur Genüge durch ungeschickte und herumexperimentierende Jugendliche und später durch den «reifen», erwachsenen Liebhaber, der nach wie vor die Befriedigung der animalischen Natur zu seinem Götzen macht.

Aber sind wir denn nur Tiere? Sind wir nicht etwas Anderes, das in so vielfältiger Weise gegen den animalischen Instinkt in uns allen ankämpft? Legt das nicht eine profundere Bewegung nahe? Vielleicht ein fundamentales Streben zurück zum ursprünglichen Wissen der Kamasutra-Menschen, die beim Liebesakt keine Scham kannten und nicht heimlich etwas Persönliches in ihn hineintrugen, weil alles für die Schönheit des Liebens hingegeben wurde. Nach den experimentellen Jahren und der Stufe des reifen Liebhabers dürfen wir uns nicht weiter in die Sinne verstricken, sondern müssen sie entmaterialisieren. Dies geschieht durch Liebe. Und letztlich durch die Liebe des Mannes für das weibliche Prinzip in der Frau. Er muss seine Lippen entmaterialisieren, indem er die Frau bewusst überall küsst und nicht nur ihre intimen Bereiche; gleichzeitig atmet er tief ihre feinen weiblichen Emanationen ein, welche die Nase nicht riechen kann. Es darf dabei keine sexuellen Bilder, keine Fantasien geben, kein Sicherregen, kein «Wissen» davon, was du tust; nur das Tun, ohne Gedanken oder Interpretation. (Der Akt des Tuns ohne Interpretation, ohne ein Ziel erreichen zu wollen, ist die seltenste spirituelle Lebensform.) Der Sinn dieses göttlichen Liebens ist einfach, das zu geniessen, was jetzt da ist. Das Resultat ist nicht sinnlich, nicht denkwürdig, das heisst, es kann nicht erinnert werden, aber es ist nie vergessen, weil es den Geist in den Sinnen erweckt.

Der Tastsinn muss auch transformiert werden, und zwar durch das liebende Umarmen und Streicheln ohne sexuelles Sicherregen. Aus den Fingern, den Händen und letztlich dem ganzen Körper muss das Grapschen und die Ungeduld herausgenommen werden. Wieder wird dabei der wunderbare Zustand der Abwesenheit irgendeiner Absicht wirklich, ausser der, einfach zu lieben und die Subtilität dessen, was da ist, zu geniessen.

Die Frau tut genau dasselbe bei der Transformation ihrer Sinne. Sie muss ihre Liebe des männlichen Prinzips, nicht des Mannes, verwirklichen. Denn das Weibliche in der Frau und das Männliche im Mann sind von Gott geschaffen. Der Mann und die Frau dagegen sind von der Zeit und der Erfahrung geschaffen. Schliesslich wird, nach vielen Jahren des partnerschaftlichen Liebens in der Art, wie ich es zu beschreiben versucht habe, die Sterblichkeit des tierischen Anteils überwunden in der reinen Bewusstheit der Liebe, beziehungsweise Gottes.

Barry Long ist ein spiritueller Lehrer, dessen Lehre alle Bereiche des spirituellen Lebens abdeckt, unter anderem Beziehungen und körperliche Liebe. Sein Buch «Making Love - Sexual Love the Divine Way» ist in fünf Sprachen übersetzt worden, darunter auch ins Deutsche («Sexuelle Liebe auf göttliche Weise», ISBN 3-00-003954-6).



Zeit für Liebe ...

Puja und Raja Richardson arbeiten als Tantra-Therapeuten ausschließlich mit Paaren, weil ihre Arbeit sehr direkt am sexuellen Akt ansetzt.

KGS: Puja, wie sind Sie zu dieser Arbeit gekommen?

Puja: Ich habe mehrere Jahre in der Osho Commune in Pune Körpertherapie, genauer gesagt Massage gelehrt. Zu dieser Zeit begann ich, während ich die Klienten berührte, mit der Kraft der Entspannung zu arbeiten. Ein anderer Aspekt meiner Arbeit war, in mir zentriert zu bleiben und nicht im anderen verloren zu gehen. Was ich daraufhin feststellte, war, dass der Kontakt zwischen mir und der Person, an der ich arbeitete, durch Entspannung und meine Zentriertheit enorm vertieft werden konnte. So also gehen die „Schlüssel der Liebe“, die ich jetzt in den Tantra-Gruppen für Paare vermittele, auf jene Zeit zurück. Durch meine Arbeit als Körpertherapeutin hatte ich schnell die Schlüsselpunkte im Körper herausgefunden, die für Entspannung wichtig sind. Diese Punkte können einem beim Liebemachen helfen, entspannt im Hier und Jetzt zu bleiben.

Wo liegt Ihrer Meinung nach der Unterschied zwischen der Art und Weise, wie Sie Tantra unterrichten, und anderen Tantra-Schulen?

Puja: Tantra, wie wir es verstehen, ist die Transformation von Sex zu Liebe, und zwar durch Achtsamkeit. Die Sexenergie wird dabei zu einer meditativen Energie und es wächst Liebe. Es gibt nur sehr wenige Tantra-Lehrer, die sich für die Verbindung von Sex und Meditation einsetzen. Bei den meisten landläufigen Formen von Tantra geht es um ekstatisches Erleben, um noch bessere oder längere Orgasmen. Da muss man etwas tun, um etwas zu bekommen. Dahingegen versuchen wir, alles Tun wegzunehmen und ganz im Moment zu sein. Die Intensität entsteht dabei durch Bewusstheit. Und der Sex passiert dann von ganz alleine. Beim Liebemachen sollte man entspannen und eine neue Form von Kommunikation zwischen Penis und Vagina finden. Diese Kommunikation existiert tatsächlich, ob wir sie nun wahrnehmen oder nicht. In Wirklichkeit geht es darum, authentischer zu werden, und immer mehr Menschen kommen an den Punkt, dass sie das auch im Sex umsetzen wollen.

Was genau sind diese „Schlüssel“ beim Liebemachen?

Puja: Es gibt eine ganze Menge Schlüssel, die helfen beim Sex mehr zu entspannen. Das Grundlegende sind natürlich deine Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit. Der Atem hilft genauso wie bestimmte Körperpositionen. Ich möchte ein Beispiel geben: Im Allgemeinen spannen Frauen ihre Vagina bei der sexuellen Vereinigung an und das beengt den Penis. Deswegen müssen Frauen lernen, so weit und so offen wie möglich zu sein mit ihrer Vagina. Das widerspricht allerdings den gängigen Vorstellungen. Manche Frauen haben richtige Phobien, dass ihre Vagina zu weit und entspannt ist und der Mann deshalb nichts spüren wird. Sie denken, sie müssten den Penis „unterhalten“. Der grundlegende Gedanke bei uns ist der: Wenn die Frau nicht offen ist, kann auch der Mann nicht fließen. Für Männer bedeutet das, den Beckenboden und die Pobacken zu entspannen. Sobald der Po angespannt ist, verspannen sich auch die Genitalien.

Ein weiterer wichtiger Aspekt sind die Polaritäten innerhalb unseres Körpers. Das erste Chakra ist beim Mann positiv und bei der Frau negativ. Und im Herzchakra ist es genau umgekehrt. Dadurch kann ein Energiekreislauf zwischen Mann und Frau kreiert werden. Die Brüste sind bei der Frau das Tor zu ihrer Sexualität. Die Vagina öffnet sich nicht, bevor nicht die Energie in den Brüsten fließt.

Raja: Männer haben oft eine seltsame Vorstellung davon, wie sie Frauen erregen können, zum Beispiel, indem sie ihre Klitoris reiben. Aber wenn sie wüssten, dass sie einfach nur ihre Aufmerksamkeit den Brüsten zu widmen brauchen, würde sich die Frau ganz automatisch öffnen. Wir müssen sie durch die Brüste lieben. Wir Männer denken immer, die Frauen funktionieren genauso wie wir, und selbst die Frauen fangen schon an zu denken, sie müssten wie die Männer funktionieren. Wenn wir aber in der Lage sind, unsere Gegensätzlichkeit wertzuschätzen, dann kann ein Energiekreislauf entstehen.

Puja: Frauen sind oft in ihren Brüsten blockiert, weil sie Komplexe bezüglich ihrer Brüste haben, sie sind zu groß, zu schlaff, zu klein ... Diese Blockierungen müssen sich erst auflösen, damit dieser Pol der Frau klar ist und die Energie fließen kann. Im Grunde genommen müssen wir alles verlernen, was wir bisher über Sexualität gelernt haben. Und der erste Schritt beim Liebemachen ist der, zu dir selbst zurückzukommen und nicht mit deiner Aufmerksamkeit nur beim anderen zu sein. Je mehr du dich zu dir selbst hin öffnen kannst, umso mehr Energie kann auch fließen.

Ist das einer der „Liebes-Schlüssel“ – am Anfang mehr mit sich selbst in Kontakt zu sein?

Puja: Nicht nur am Anfang, die ganze Zeit über musst du mit dir selbst in Kontakt sein.

Raja: Wir wollen uns einfach ganz genau anschauen, was wir im Sex machen. Wir sagen nicht, dass wir etwas verändern wollen, wir sagen nur: „Lasst uns Achtsamkeit und Bewusstheit in den Akt bringen, um zu sehen, wie wir Liebe machen.“ Dann wirst du eine Menge entdecken, zum Beispiel mit welchen Denkmustern und Konditionierungen du die Sache angehst. Wir benutzen keine Technik, sondern wir bringen Achtsamkeit in den Vorgang und das verändert die Art und Weise, wie wir Liebe machen.

Osho spricht in seinen Tantra-Büchern oft davon, die Energie innen zu halten und nicht rauszuwerfen. Wie sieht dieser Aspekt in Ihrer Arbeit aus?

Puja: Was wir bisher gelernt haben, ist, die Energie nach unten in unsere Genitalien zu leiten und beim Höhepunkt hinauszuerwerfen. Wenn du aber die Energie im Körper hältst, steigt sie automatisch nach oben. Das einzige, was wir also machen müssen, ist, mit unserer Gewohnheit, Sexenergie hinauszuerwerfen, zu brechen und zu entdecken, dass es da etwas jenseits des Höhepunktes gibt. Für den Mann jenseits der Ejakulation und für die Frau jenseits eines Orgasmus – für den sie hart arbeitet, Energie aufbaut, nur um diese dann zu entladen. Was wir brauchen, ist eine Neuorientierung bezüglich unserer Sexualität. In uns selbst ist ein vollständiger Kreislauf von Energie angelegt, aber wir nutzen immer nur einen Teil davon. Wir müssen lernen, unsere Energie in uns zirkulieren zu lassen, damit sie aufsteigen kann.

Ein weiterer wichtiger Punkt für Paare ist auch der Umgang mit ihren Emotionen ...

**Raja: Wir unterscheiden zwischen Emotionen und Gefühlen. Gefühle geschehen im Moment – das, was du hier und jetzt wahrnimmst und spürst. Jedes Gefühl macht dich offener, verletzlicher, intimer und bringt dich letztendlich deinem Partner näher. Emotionen dagegen haben ihre Wurzeln in der Vergangenheit. Bei einer Emotion machst du den anderen verantwortlich, fühlst dich also eher getrennt, fängst an, den anderen zu beschuldigen.**

Sobald ich den Unterschied erkennen kann und zum Beispiel wahrnehme, dass ich Puja beschuldige, dann weiß ich sofort, dass dies eine Emotion ist, die aus meiner Vergangenheit kommt. Puja war nur der Auslöser und ist nicht die Ursache. Dann kann ich diese Emotion zu mir selbst zurücknehmen und einen Weg finden, wie ich sie löse und frisch zu meiner Partnerin zurückkehre. Wir haben die Tendenz, unseren ganzen seelischen Müll auf die Person abzuladen, die wir am meisten lieben, weil wir glauben, dass sie der Grund dafür ist, dass wir uns schlecht fühlen.

Was raten Sie Ihren Teilnehmern, wie sie mit diesen Emotionen umgehen können?

Puja: Als erstes sagen wir ihnen, dass es nicht wichtig ist zu wissen, was die Ursachen für diese alten Emotionen sind. Zweitens ist es wichtig dem Partner einzugestehen, dass starke Emotionen vorhanden sind. Wir schlagen vor sich körperlich zu bewegen, joggen zu gehen, zu rennen, zu schreien oder auf Kissen zu schlagen, Dynamische Meditation zu machen, um diese Emotionen zu entladen. Hauptsache, man hört auf die Emotionen am Partner auszulassen.

Es kommen viele Paare zu Ihnen, die nicht direkt an Meditation interessiert sind, und doch ist das, was Sie beide da tun, nichts anderes als Bewusstseinsarbeit. Können die Teilnehmer ihre Erfahrungen in den Alltag integrieren?

Raja: Für die meisten Leute ist es ja so, dass das Liebemachen am Ende ihrer Prioritätenliste steht. Erst müssen tausend andere Sachen erledigt werden und dann, am Ende des Tages, kurz vor dem Einschlafen oder am Morgen bleibt eine Viertelstunde zum Liebemachen. Und das wird dann Spontaneität genannt, dabei ist es rein zufällig. Wir sagen den Leuten, dass sie es an die oberste Stelle ihrer Liste setzen müssen. Und wenn sie zu beschäftigt sind, müssen sie sich zum Liebemachen verabreden und es in den Kalender eintragen. Unsere Teilnehmer berichten uns, dass das sehr gut funktioniert – anstatt ins Kino zu gehen oder mit Freunden zu tratschen oder Zeitung zu lesen, die Zeit zum Liebemachen zu nutzen. Und das verändert dann wirklich ihr Leben.

Literaturempfehlung Teil I: Puja Richardson: „Zeit für Liebe – Sex, Intimität und Ekstase in Beziehungen“ • Osho Verlag Edition Innenwelt, 2001,

Tara Sattva Institut  
Gierather Str. 70  
51469 Bergisch Gladbach





Erotik und Sexualität sind Lebensbereiche, in denen die wenigsten von uns sich wirklich frei fühlen. Auch nach vielen Jahren Therapie, auch nach viel Selbsterfahrung und Meditation bleibt oft eine große Unsicherheit im Umgang mit der eigenen Lust, im Umgang mit erotischen oder sexuellen Situationen. Es fällt uns schwer, offen über unsere Bedürfnisse zu sprechen, oder wir haben Mühe, Sex und Herz wirklich zu verbinden.

Wir alle haben Strategien gelernt, dies nicht dauernd zu fühlen: Entweder reservieren wir Erotik für bestimmte Situationen, z.B. nur mit dem festen Partner; oder wir schneiden uns von der Lust ab, brauchen gar keinen Sex; oder wir überfüttern uns mit sexuellen Reizen. Ob wir uns dessen bewußt sind oder nicht, wir sind immer auch sexuell. Wir sind sexuelle Wesen. Die sexuelle Polarität von männlich und weiblich ist ein Grundbaustein unseres Universums. Diese eigentlich banale Tatsache ist völlig pervertiert worden. Wir leben in einer gespaltenen Kultur: einerseits werden wir überflutet mit sexuellen Reizen, andererseits gibt es im persönlichen Bereich noch immer viele Tabus. Einerseits reden im Zeitalter von Aids Prominente in Talkshows vermeintlich offen über jede sexuelle Spielart, nichts bleibt unausgesprochen von Analverkehr bis Zart dominant. Andererseits tun wir uns im Alltag schwer, direkt und unkompliziert unsere erotische Befindlichkeit auszudrücken. Hand

Wir haben unsere sexuelle Unschuld verloren. Aus natürlichen Impulsen sind zwanghafte Hintergedanken geworden: "Hallo, ich würde gerne einmal mit Dir zusammen schlafen" würde wohl kaum jemand offen aussprechen, und wenn es jemand täte, wäre es für die meisten ein Schock.

Kennen Sie den bezeichnenden Comic, in dem eine Frau und ein Mann in der U-Bahn nebeneinander sitzen und unter Mobilisierung aller ihrer Mutes die Augen zueinander rollen, um sie bei der Begegnung der Augen sofort wieder abzuwenden? Wen erstaunt der Erfolg der Single-Parties in den Städten? Es sprießen die Partnervermittlungsinstitute und die Kontaktanzeigenspalten.

Manchmal beginnen wir unsere Workshops mit einem Spiel. Die Ecken des Raumes sind definiert durch vier mögliche Motive, an dem Seminar teilzunehmen. Die Teilnehmer begeben sich in die Ecke, die für sie am ehesten zutrifft. Eine Ecke heißt "Ich bin hier, um meine Traumfrau oder meinen Traummann kennenzulernen - oder wenigstens einen Mann oder eine Frau, die mir gefällt." Diese Ecke bleibt meistens leer, obwohl es bei der Vorstellung der Ecken hier am meisten Gelächter gibt. Ich habe meine Partnerin in einer Tantragruppe kennen gelernt, und ich bin bestimmt nicht der Einzige. Aber hätte ich gewagt, mich mit diesem Motiv zu zeigen? Wohl kaum. Man oder frau könnte denken, ich hätte es nötig...

Manche meinen vielleicht, Sex sei so intim, daß es selbstverständlich heikel sei, sich mitzuteilen. Das mag stimmen. Mir kommt es jedoch oft so vor, als wenn wir alle mit vielen Pflastern, Verbänden und Warnschildern herumlaufen, mit denen wir uns davor schützen, an unseren Wunden berührt zu werden. Wir sind immer sexuell. Auch Dein Nachbar, den Du vielleicht durch und durch unerotisch findest, ist sexuell. Was würde es in uns berühren, Sexualität auch da wahrzunehmen, von wo wir sie individuell oder kollektiv verbannt haben? Unsere Gefühle würden wahrscheinlich von Irritation bis zu Ekel reichen. Sind wir hier noch bereit, die Verantwortung für unsere Gefühle zu übernehmen? Als Kindern ist uns beigebracht worden, daß es da etwas gibt, das nichts für uns ist, daß wir uns da unten nicht oder zumindest nicht öffentlich berühren sollen. Die Geheimnisse um Sexualität haben uns nicht nur neugierig gemacht, sie haben uns in unserer Unschuld und Spontaneität auch tief verletzt. Selbst wenn kein direkter Mißbrauch an uns verübt wurde ist es kein Wunder, wenn wir mit dem verstärkten Erwachen unserer Sexualität in der Pubertät überfordert waren. Wer hatte in dieser wichtigen Zeit einen Menschen, den er offen fragen konnte?

Selbst wenn wir im Laufe der Jahre ein mehr oder weniger befriedendes Sexualleben aufbauen konnten, tief im Innern sitzt die Wunde, daß Sex nicht o.k. ist oder daß wir sexuell nicht o.k. sind. Sie wird von Scham- und Schuldgefühlen, von Wert- und Glaubenssystemen und von einer Reduzierung unserer Erlebnisfähigkeit eingekapselt. Wir haben uns so sehr an unser Wundsein gewöhnt, daß wir uns einen unschuldigen, spontanen und respektvollen Umgang mit unseren sexuellen Impulsen kaum mehr vorstellen können. Sogar in unseren Phantasien spalten wir Gefühle wie Geborgenheit, Nähe und Intimität von Lust, Geilheit, erotischem Knistern und Sexualität ab. Wir sehen die Spaltung im Kino gespiegelt, da gibt es den Erotik-Thriller oder den romantischen Schmachtfetzen, beides zusammen bringen nur die seltenen Ausnahmen.

Männer und Frauen haben meist unterschiedliche Strategien entwickelt, mit dieser Wunde zu leben. Männer können es meistens weniger ertragen, nicht sexuell zu sein und suchen Wege, Sex verfügbar zu machen. Pornografie, Prostitution oder normaler ehelicher Dreiminutensex sind nur die Extreme. Durch die Vermeidung von allzuviel Gefühl beim Sex vermeiden Männer auch den Schmerz. Frauen sind meist mehr mit ihren Gefühlen verbunden und identifiziert. Sie haben sich daher oft die sexuelle Lust abgeschnitten oder auf sehr bestimmte Situationen begrenzt. Männer haben große Angst, nicht sexuell sein zu können oder zu dürfen. Frauen haben große Angst, sexuell sein zu müssen. Beide Geschlechter projizieren die verdrängte Seite auf das andere Geschlecht. Frauen haben Panik vor sexuell fordernden Männern, Männer rennen vor emotional "verschlingenden" Frauen davon. Manchmal, und augenscheinlich immer öfter, ist es umgekehrt.

Beide Geschlechter brauchen sich natürlich auch, denn sonst kommt es weder zur Liebe noch zum Sex (abgesehen von homosexuell liebenden Menschen). Also haben wir die ganze Palette der Manipulationen gelernt. Frauen täuschen sexuelle Lust vor, um vielleicht doch etwas Liebe vom Mann zu bekommen, Männer täuschen Liebe vor, um Sex zu bekommen. Beide Geschlechter haben Sex und Herz getrennt, als Schutz vor zu großem emotionalen Schmerz. Beides wieder zusammen zu erleben gelingt oft nur punktuell und in einem geschützten Rahmen, z.B. einer Zweierbeziehung. Irgendwann bricht dann der alte Schmerz hervor, und wer darauf nicht vorbereitet ist, wird wahrscheinlich seinen Partner beschuldigen oder seine Gefühle zum Absterben bringen. Und damit auch die Lust.

Du wirst niemals eine glückliche Beziehung auf Dauer führen können, in der Sex und Herz lebendig sind, wenn Du Dich den schmerzhaften Gefühlen nicht stellen willst. Die meisten von uns leben einen mehr oder weniger befriedigenden Kompromiß. Die Vision von freier und erfüllter Liebe und Sexualität haben viele entweder als unrealistisch begraben oder in Phantasien verbannt. Oft braucht es eine Krise, z.B. eine Trennung oder eine Krankheit, damit die Vision und die Enttäuschung, den Kontakt mit ihr verloren zu haben, wieder zum Vorschein kommt.

Wie kommt es, daß viele Paare sich einander das Bestimmungsrecht über ihre Geschlechtsorgane überschreiben? Ich drücke das so kraß aus, um die Absurdität aufzuzeigen, die sexuelle Treue beinhaltet. Treue ist im Kern etwas ganz anderes als die Reservation der Liebe oder der Sexualität für eine Person. Wie kommt es, daß gute Gefühle zwischen zwei Menschen einen dritten in den Wahnsinn treiben können? Der Grund ist, daß viele Situationen unvermeidlich unsere Verletzungen berühren. Diese sind so verbreitet, daß wir die vielfältigen Strategien, sie nicht mehr zu spüren, für normal oder sogar natürlich halten. Eifersucht wird zum Gradmesser unserer Liebe - ein höllisches Mißverständnis. Heilung geschieht nicht von allein. Im Gegenteil, die meisten Paare verletzen sich nur noch immer weiter, indem sie sich gegenseitig für ihren Schmerz verantwortlich machen.

Die permanenten Lügen, mit denen Männer und Frauen sich zu manipulieren versuchen, treiben noch weiter weg vom Zugang zu dem liebevollen und sexuellen Wesen, das wir eigentlich sind. Der Mann, der ehrlich und direkt nach Sex fragt, handelt sich im ungeschützten Rahmen genauso eine Abfuhr ein wie die Frau, die bedingungslos geliebt werden will. Wir haben alle den Affentanz gelernt, den wir aufführen, bevor wir uns unsere wahren Bedürfnisse und Wünsche offenbaren.

Heilung braucht einen Schutzraum, in dem die Vorzeichen umgekehrt werden, in dem Ehrlichkeit unterstützt wird und Manipulation ins Leere läuft; einen Raum, in dem wir uns erlauben können, zunächst einmal wirklich zu fühlen, was wir fühlen. Unser Körper bringt uns mit unserer Wahrheit in Kontakt, denn er lügt nicht. Unsere Gefühle werden eindeutiger je intensiver wir sie spüren. Trauer ist einfach Trauer, Wut ist Wut, Angst ist Angst. Lust ist Lust. Heilung setzt ein, wenn wir beginnen, die Verletzungen und den Schmerz wieder wahrzunehmen. Wir entdecken unsere Vision von befreiter, unschuldiger Liebe. Sowohl der Schmerz als auch unsere gewagtesten Träume sind wichtige Triebkräfte, die uns auf den Weg der Heilung schicken. Betäubung tut das Gegenteil, sie hält uns im status quo gefangen. Die Verletzung unserer Sexualität hat sich tief in den Körper eingegraben. Der Zwang zu ejakulieren, die unterbrochene Verbindung mit sexueller Lust oder die Fixierung auf ganz bestimmte Formen der Stimulation sind Ausdruck davon, daß unser Körper nur noch eingeschränkt lustfähig ist. Körperarbeit und bestimmte Übungen und Techniken können sehr hilfreich sein, das Empfindungsvermögen zu erweitern. Vielleicht erfahren wir, daß wir zu mehr Lust fähig sind als wir es uns je vorstellen konnten. Der Heilungsprozeß beschleunigt sich enorm, sobald wir zu unserer spontanen Lust- und Liebesfähigkeit wieder Zugang gefunden haben, denn dann wollen wir mehr davon. Das kann zugleich auch eine starke Prüfung sein, denn die Diskrepanz zwischen aktueller Realität und dem, was wir leben wollen und zeitweise sogar erleben (z.B. in einer Gruppe), kann schwer auszuhalten sein. Wenn die Amplitude unserer Erlebnisse stärker ausschlägt, wenn wir meinen Achterbahn zu fahren, zeigt das an, daß wir lebendiger werden.

Der Prozeß geschieht sowohl auf der körperlichen, der emotionalen wie auch auf der geistigen und spirituellen Ebene. Heilung in Erotik und Sexualität beinhaltet verschiedene Aspekte auf den verschiedenen Ebenen.

Im Körper beinhaltet die Heilung

- \* die Schulung der Körperwahrnehmung als Basis aller weitere Prozesse
- \* das Erforschen der individuellen Lustfähigkeit und der lustbegabten Körperzonen
- \* die Auflösung von Muskelpanzerungen, die den Energiefluß behindern
- \* das Annehmen der individuellen Eigenheiten der sexuellen Reaktion:
  - \* für Frauen z.B. die Art & Weise, wie sie zum Orgasmus kommen,
  - \* für Männer z.B. sexuelle Phantasien als Stimulans
- \* das Ausdehnen und Erweitern der sexuellen Empfindungsfähigkeit durch
  - \* lernen, sich Berührung ohne Kontrolle hinzugeben
  - \* lernen, den Atem durch den Körper zu lenken
  - \* lernen, sexuelle Lust durch den Körper zu kanalisieren
- \* Loslassen des Ejakulationszwanges beim Mann
- \* lernen, in sehr erregten Zuständen zu entspannen
- \* die Wahrnehmung unserer feinstofflichen Körper (Aura)

Auf der emotionalen Ebene lernen wir

- \* uns selbst zu lieben wie wir sind
- \* die eigene Weiblichkeit bzw. Männlichkeit sowie auch die Gegengeschlechtlichkeit in uns anzunehmen
- \* Sex und Herz wieder miteinander zu vereinbaren
- \* sexuelle Lust und tiefe Nähe mit einem Partner verbinden zu können
- \* die Gefühle zu erlauben und damit auch die sexuelle Empfindungsfähigkeit zu erhöhen
- \* unsere Bedürfnisse und unsere aktuellen Grenzen genau wahrzunehmen
- \* mit Lust zu spielen

Die Heilung unserer Gefühlswelt stößt nicht zuletzt dort an Grenzen, wo wir alten Glaubenssätzen und Urteilen über Sex, Liebe oder unser Selbstbild und Ichideal aufsitzen.

Heilung beinhaltet auf der geistigen Ebene u.a.:

- \* die "Sollte" und "Müßte" in Bezug auf uns und unsere Mitmenschen loszulassen
- \* die Fähigkeit zu direkter und unvoreingenommener Erfahrung zu entwickeln
- \* die Rücknahme von Projektionen
- \* die Bereitschaft, die volle Verantwortung für sich zu übernehmen
- \* die Fähigkeit zu erweitern, Nähe und Distanz, Bindung und Freiheit in bewußt gewählten Beziehungen individuell zu gestalten, d.h. erfüllende Liebesbeziehungen einzugehen und auch dauerhaft zu leben

Der Heilungsprozess führt früher oder später auch in den spirituellen Bereich.

Auf der spirituellen Ebene geht es um

- \* Aufhebung der Spaltung zwischen gut und böse, zwischen Sex und dem "Göttlichen"
- \* Entwicklung der Fähigkeit zu ekstatischen Zuständen ohne Drogen
- \* die Möglichkeit, sexuelle Energie für den Prozeß des Erwachens zu nutzen
- \* sich in jede Erfahrung voll einlassen zu können und gleichzeitig den Scheinwerfer des inneren Beobachters eingeschaltet zu lassen.
- \* Leben, Lieben und Bewußtsein miteinander zu verweben

Heilung und Wachstum brauchen mehr als Techniken und Übungen! Heilung braucht im Kern einen Raum, in dem wir so sein können wie wir sind. Viele Menschen scheuen vor Tantragruppen zurück, weil sie auch dort befürchten, anders sein zu müssen als sie sind: attraktiver, lustvoller, selbstbewußter, männlicher, weiblicher. Wir haben es ja auch selten erlebt, daß unsere einzigartige Schönheit gesehen wird, wenn wir uns zeigen wie wir sind. Es braucht Mut, diese Erfahrung möglich zu machen, denn wir müssen dafür unseren Schutz durchlässig machen.

Heilung braucht einen Rahmen, in dem jeder für sich selbst anwesend ist, in dem jeder für sich selbst die Verantwortung übernimmt. Das beinhaltet die Bereitschaft, niemand anderes zu beschuldigen oder zu bestrafen für das, was er tut oder nicht gibt oder was meine Wunden berührt. Das beinhaltet die Bereitschaft, sich selbst wirklich und echt kennenlernen zu wollen und sich schrittweise - im eigenen Tempo - auch so zu zeigen. Das beinhaltet die Bereitschaft, sich selbst und die anderen so sein zu lassen, wie wir sind. Daraus entsteht Liebe. Lieben ist Sein lassen.

Ein Raum, in dem wir mit all dem sein können, was wir sind, mit allen Ängsten, Gelüsten und Verlangen, Gefühlen und Gedanken ..., ein solcher Raum entwickelt eine eigene Magie. Je mehr wir uns erlauben, authentisch zu sein in unserem Ja und unserem Nein, können wir das auch anderen zugestehen. Energien kommen zum Fließen, einfach weil wir sie lassen und weil es ihre Natur ist zu fließen. Tiefe Bindungen und Verbindungen entstehen, weil es unsere Natur ist, uns zu verbinden. Heiße Erotik und lustvolle Sexualität erwachen, einfach weil wir sexuelle Wesen sind. Liebe geschieht, weil es unserem tiefsten Sein entspringt, zu lieben. Meditation stellt sich von allein ein, wenn wir all das austauschen, was wir einander zu geben haben, und wir mit uns und miteinander eins werden. Ein solcher Raum ist heilig, und er kann von jedem kreiert werden, der die schützenden Regeln einhält. Das erfordert allerdings ein großes Maß an Bewußtheit. Es kann in einer Liebesbeziehung geschehen, es kann mit einer Gruppe sein.

Der größte Feind in diesem heiligen Raum ist die Mißachtung der eigenen Grenzen. Wann immer Du Deine Grenzen mißachtest und etwas tust oder mit Dir geschehen läßt, wofür Du nicht wirklich bereit bist, wirst Du wahrscheinlich später einen Schuldigen suchen, Dich selbst mit eingeschlossen. Du wirst Dich erst dann für den Heilungsprozeß wieder öffnen können, wenn Du entdeckt hast, wann und wie Du Deine Grenzen mißachtest hast. Der zweitgrößte Feind sind die Urteile. Du solltest sie wann immer möglich in Urlaub schicken, denn sie fußen fast immer auf alten Glaubenssätzen, die die Offenheit für neue Erfahrungen begrenzen. Wenn Dein Urteil jedoch zu stark ist, drücke es aus, aber kennzeichne es als Dein Urteil und nicht als die Wahrheit. Erwarte nicht, daß andere sich entsprechend Deinem Urteil verändern. Sei bereit zu fühlen, was in Dir geschieht, wenn andere tun, was Du verurteilst. Diese beiden und noch andere Feinde werden sich immer wieder einschleichen. Behandle sie als Deine Lehrer, erfahre was geschieht, wenn Du ihnen folgst, und lerne mehr und mehr, Deiner eigenen Wahrheit zu vertrauen.

Dieser heilige Raum wird in unserer Kultur dringend benötigt. Solange wir uns nicht vorbehaltlos unserer Wahrheit stellen, haben wir nicht die Kraft, Liebe zu erschaffen. Wir bekämpfen im anderen, was wir in uns nicht sehen und annehmen wollen. Wir werden manipuliert, egal ob wir uns anpassen oder in Opposition stehen. Unsere Betonung von Erotik und Sexualität ist nicht zufällig. Sexuelle Energie ist nicht nur schöpferische Energie, sie ist zugleich auch die am meisten pervertierte, bis zur Unkenntlichkeit in düstere Verliese verdrängte Kraft, ohne die keine wirkliche Transformation geschehen kann. Spirituelle Praxis und Disziplin, die Sex verleugnet oder oberflächlich "überwindet", erzeugt weitere Schattenbereiche in unserer Psyche und wird auf die Dauer blutleer und lustlos. Die Heilung von Erotik und Sexualität ist eine Basis für die Heilung unseres Seins.

Ritual zur Heilung des erotischen Selbstbildes

Du brauchst einen Partner und mindestens eine Stunde Zeit, in der Du ungestört bist. Du richtest einen schönen, warmen Raum ein und schaffst eine angenehme Umgebung. Dann stellst Du Dich vor Deinen Partner und erzählst ihm alles über Dein erotisches Selbstbild: was Du magst, was Du nicht magst, wie Du erregbar bist, wo Du wenig empfindest usw. Achte besonders darauf, zu atmen und während Du sprichst mit Deinen Gefühlen verbunden zu sein. Wenn Du willst kannst Du Dich vor Deinem Partner ausziehen und zeigen, wovon Du gerade sprichst: Deinen wohlgeformten Po, Deine hängenden Brüste, Deinen kleinen Penis, Deine breiten Schultern, die sensible Haut Deiner Schenkel, das Muttermal am Rücken ... Wenn Du gesagt hast, was Du sagen möchtest, gibt Dein Partner Dir liebevolles Feedback, indem er alles sagt, was ihm an Dir gefällt. Er soll nicht grundlos schmeicheln, sondern das sagen, was für ihn stimmt. Du nimmst es einfach nur auf, ohne zu widersprechen oder zu kommentieren. Wenn alles gesagt ist, legst Du Dich hin und Dein Partner streichelt Dich am ganzen Körper. Geht nicht in gegenseitige Berührung oder sexuelle Begegnung! Diese Zeit ist ganz für Dich!

## Was ist Sexueller Missbrauch?

Kinder lernen im Lauf ihrer Entwicklung die Welt kennen. Sie beobachten, fragen, probieren, "begreifen" mit unerschöpflicher Energie und Phantasie. Um leben und wachsen zu können, brauchen sie die Unterstützung der Erwachsenen, sie brauchen Liebe, Geborgenheit, Zärtlichkeit, Hilfe, Schutz und Sicherheit. Darauf sind Mädchen und Jungen angewiesen und darauf vertrauen sie. Missbraucht ein Erwachsener ein Kind sexuell, so benutzt er die Liebe, die Abhängigkeit oder das Vertrauen für seine sexuellen Bedürfnisse - und setzt sein Bedürfnis nach Unterwerfung, Macht oder Nähe mit Gewalt durch. Er gefährdet die Lebens- und Entwicklungsgrundlage und schädigt die Seele des Kindes. Für viele Mädchen und Jungen gehört der sexuelle Missbrauch zum Lebensalltag. Sexueller Missbrauch kommt so häufig vor, dass man davon ausgehen kann, in jeder Kindergartengruppe, in jeder Schulklasse, in jeder Nachbarschaft oder Verwandtschaft Kinder zu finden, die missbraucht werden. Opfer sexueller Gewalt sind überwiegend Mädchen, aber auch Jungen werden sexuell missbraucht. Nicht selten sind schon sehr kleine Mädchen und Jungen betroffen, denn auch Säuglinge und Kleinkinder werden sexuell ausgebeutet. Mädchen und Jungen werden gezwungen, lüsterne Blicke und Redensarten zu ertragen, Zungenküsse zu geben, sich nackt zu zeigen, sich berühren zu lassen, den Missbraucher nackt zu sehen und ihn anzufassen, Pornographie anzusehen, bei Pornoaufnahmen mitzumachen, den Erwachsenen mit der Hand oder dem Mund zu befriedigen, Mädchen und Jungen werden vergewaltigt, anal, oral oder vaginal mit Fingern, Gegenständen oder dem Penis. Dies sind nur einige Beispiele. Darüber hinaus werden Mädchen und Jungen zu allen vorstellbaren - und manchmal auch unvorstellbaren Praktiken gezwungen. Der überwiegende Teil der Täter sind Männer. Manchmal wird Mädchen und Jungen auch durch Frauen sexuelle Gewalt zugefügt. Die Täter sind meist Personen, die das Kind kennt, denen es vertraut, wie etwa ein Freund der Familie, der Kollege des Vaters, der Nachbar, der Vater der besten Freundin, der Erzieher, der Lehrer, der Pastor, der Kinderarzt, der Jugendgruppenleiter, der Sporttrainer, der Babysitter usw. Ein weiterer Teil der Täter kommt aus der Familie: Der Vater, Stiefvater oder Partner der Mutter, der Opa, der Onkel, der ältere Bruder.

Sexueller Missbrauch durch Fremde ist im Verhältnis eher selten. Wir haben oft den Eindruck, dass die meisten Fälle von sexueller Gewalt solche durch Fremde sind, weil darüber in aller Ausführlichkeit in den Zeitungen berichtet wird. In der Realität aber ist das Risiko höher, dass die Mädchen und Jungen im Verwandten- und Freundeskreis sexuell ausgebeutet werden. Man sieht es keinem Menschen an, ob er Kinder missbraucht. Oft ist der Täter ein Mann mit tadellosem Ruf und gilt als guter Ehemann und Vater. Vielleicht ist er religiös oder politisch aktiv, beruflich erfolgreich oder er engagiert sich besonders für Kinder, ein Mann, dem niemand zutrauen würde, dass er sich an Mädchen und/oder Jungen vergreift.

Viele Leute vermuten, der sexuelle Missbrauch sei für den Täter ein "einmaliger Ausrutscher". Aber der Täter handelt in den seltensten Fällen spontan. Vielmehr plant und organisiert er ganz bewusst Gelegenheiten, um sich Mädchen und Jungen zu nähern. Manche Missbraucher suchen sich eigens einen erzieherischen Beruf oder eine entsprechende Freizeitbeschäftigung, um an ihre Opfer zu kommen. Dabei missbrauchen sie meist nicht nur ein Kind, sondern mehrere, entweder gleichzeitig oder in Folge.

Der sexuelle Missbrauch kann über lange Zeit andauern, besonders, wenn er in der Familie stattfindet. Manche Mädchen und Jungen werden über viele Jahre hinweg missbraucht, wobei sich meist der Grad der Gewalttätigkeit und die Intensität der sexuellen Übergriffe steigert.

Fast alle Täter missbrauchen immer wieder Mädchen und Jungen, so als wären sie süchtig danach. Gleich welche Ausreden sie auch immer finden, sie sind voll verantwortlich für ihr Tun. Kinder tragen niemals die Verantwortung für einen sexuellen Übergriff. Oft wird behauptet, Mädchen "verführten" oder "provozierten" den Täter. Das ist falsch. Manchmal machen kleine Mädchen Rollenspiele: Sie spielen "große Frau", verkleiden sich und sagen vielleicht: "Ich will einen Kuss, so'n einen richtigen, wie im Film!" Dies ist keine Aufforderung zur Sexualität. Der Erwachsene muss die Grenzen ziehen, er kann abschätzen, was ein Kind nicht absehen und verantworten kann. Dies wird deutlich an einem Beispiel: Ein kleiner Junge sagt zu seinem Vater: "Komm, wir machen einen Boxkampf, aber nicht gespielt, einen richtigen Boxkampf!" Vater sagt: "Okay!" und verpasst dem Kleinen einen Kinnhaken, so dass dieser ohnmächtig zu Boden fällt. Und was meint der Vater: "Er hat es doch so gewollt, er hat mich provoziert!" Natürlich ist der kleine Junge nicht schuld an diesem Vorfall und natürlich ist kein Kind schuld an einem sexuellen Missbrauch. Mädchen und Jungen phantasieren oder erlügen auch keine sexuellen Übergriffe. "Kinder haben so viel Phantasie", heißt es und das stimmt. Sie haben Phantasie für Zauberer, Hexen und Gespenster, aber einen sexuellen Missbrauch erfinden sie nicht. Eher leugnen Kinder einen Missbrauch, um eine geliebte Person zu schützen als dass sie ihn erfinden.

Wenn Mädchen oder Jungen von sexuellen Übergriffen berichten, so ist sicher, dass sie einen sexuellen Missbrauch erlebt haben.

Liebe Mütter, liebe Väter, nachdem Sie die letzten Abschnitte gelesen haben, sind Sie vielleicht betroffen, wütend, ängstlich, verunsichert. Vor allem die Väter fragen sich vielleicht: "Darf ich jetzt meine Tochter nicht mehr baden?" "Darf ich mit meinem Sohn nicht knuddeln oder ihn bei mir im Bett kuscheln lassen?" Doch, Sie dürfen, denn Zärtlichkeit ist lebensnotwendig und macht Eltern wie Kindern Freude. Aber achten Sie genau auf die Reaktion Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes: Gefällt ihr die Zärtlichkeit wirklich? Wendet er sich ab, macht ein abweisendes Gesicht? Das heißt STOP!

Niemand kann ein Mädchen oder einen Jungen aus Versehen missbrauchen.

Der Erwachsene und das betroffene Kind spüren den Unterschied zwischen Zärtlichkeit und sexuellem Missbrauch sehr wohl. Sexueller Missbrauch beginnt dort, wo der Erwachsene Zärtlichkeit benutzt zur Anregung oder Befriedigung seiner Sexualität, wo versucht wird, ein Mädchen oder einen Jungen zu Zärtlichkeiten zu überreden oder zu nötigen, wo Geheimhaltung eingefordert wird, wo das Kind sich nicht mehr wohl und geborgen, sondern bedrängt und benutzt fühlt. Mädchen und Jungen sind sexuelle Wesen und haben sexuelle Bedürfnisse. Es ist völlig natürlich, dass sie diesen mit Gleichaltrigen nachgehen wollen in Form von Doktorspielen, Schmusen, Streicheln oder Nachtsein; sie sind interessiert an ihrem eigenen Körper und dem anderer Kinder und Erwachsener.

Aber: Mädchen und Jungen wollen geliebt, akzeptiert, sie wollen nicht missbraucht werden.

Wie viele Mädchen und Jungen sind von Sexuellem Missbrauch betroffen?

Endgültige Zahlen wird es hierzu niemals geben. Meistens bleibt der Sexuelle Missbrauch geheim, weil...

... der Beginn der Ausbeutung in der frühen Kindheit, z.T. sogar im Säuglingsalter liegt.

Dadurch ist das Kind nicht/noch nicht in der Lage, den Missbrauch zu benennen.

...das Kind autoritätsgläubig und -hörig erzogen wird. Das bedeutet für das Kind: Meine Eltern haben immer recht, auch wenn sie etwas tun, was ich nicht will.

... dem Kind unterstellt wird, das es sich die "Sache" nur ausgedacht hat.

...dem Kindes nicht geglaubt wird; es wird als LügnerIn hingestellt.

... das Kind nicht oder selten ärztlich untersucht wird. Hierdurch sollen Verdachtsmomente verheimlicht werden.

... die Erwachsenen sich hilflos fühlen, sie wissen nicht, wie sie mit einem Verdacht umgehen sollen.

...die traumatischen Folgen für das Opfer verharmlost werden; die scheinbare Gewaltlosigkeit der Handlungen machen eine Anzeige "überflüssig".

... dem Opfer werden "Verführungsabsichten" unterstellt, der Täter damit entschuldigt, dass er den sexuellen Verführungskünsten des Mädchens "erlag".

... in nur ca. 10% der angezeigten Fälle ein Gerichtsverfahren eröffnet wird, nur wenige Täter werden anschließend zu einer Haftstrafe verurteilt, dadurch wird von einer Anzeige Abstand genommen.

... die Intimsphäre der Familie um jeden Preis gewahrt werden soll.

... das Opfer Angst vor dem Täter hat, wenn es das Schweigegebot bricht.

... sich das Opfer häufig schämt und sich schuldig fühlt.

Aus diesen Gründen werden nur wenige Fälle bekannt.

Wissenschaftlich gesichert gilt heute jedoch durch zahlreiche Untersuchungen in Amerika und Europa:

\* Jedes 3./4. Mädchen und

\* Jeder 7./8. Junge

wird sexuell missbraucht. Hierunter fallen Kinder bis zum Alter von 14 Jahren und Jugendliche bis 18 Jahren, sofern sie als Schutzbefohlene (Stief-, Pflege-Kinder, SchülerInnen, PatientInnen usw.) gelten.

Ein weiteres Detail sollten wir jedoch auch zur Kenntnis nehmen: Menschen mit Behinderungen sind sexuellem Missbrauch doppelt so häufig ausgesetzt. Untersuchungen haben gezeigt, dass jede 2. Frau mit einer Behinderung sexuellen Missbrauch oder sexuelle Übergriffe erlebt hat.

Wer übt Sexuellen Missbrauch aus?

"Wer tut denn so etwas....?"

"Die sind doch alle krank...!"

"Die gehören an die Wand gestellt....!"

"Die gehören lebenslang hinter Gitter..."

"Die haben einen unbezwingbaren SEX-Trieb...!"

"Das sind doch alles arme Schweine...!"

"Die sind frustriert von ihrer Frau, die will zu selten..."

Das sind alles Aussagen, die wir gehört oder hier im Netz gelesen haben. Allein diese Aussagen führen in die Irre. Wir wollen hier mit einigen Mythen aufräumen, die sich um die Täter Sexuellen Missbrauchs ranken und uns allen das Leben schwer machen, die wir mit sexuell missbrauchten Kindern zu tun haben und erreichen wollen, dass langfristig Maßnahmen ergriffen werden, die...

...mit dazu beitragen, unsere Kinder vor sexuellen Übergriffen zu schützen. Durch Aufklärungs- und Präventionsprogramme können wir Kinder über Sexuellen Missbrauch informieren und ihnen Strategien vermitteln, wie sie Gefahrensituationen besser einschätzen lernen um sich selbst helfen oder bei anderen Hilfe zu suchen.

... deutlich werden lassen, dass es keine "Monster" sind - weit weg von "uns". Sexueller Missbrauch wird häufig erst wahrgenommen, wenn ein Kind vergewaltigt oder getötet wird. Es muss endlich klar werden, dass sexueller Missbrauch schon viel früher anfängt: Am Anfang sind es nur sexuelle Phantasien von Mädchen und/oder Jungen, es folgt der Konsum pornographischer Fotos, später Filme, dann werden die Phantasien im (asiatischen oder osteuropäischen) Ausland realisiert und schließlich in der eigenen Umgebung praktiziert. Ob durch ein Foto, einen Film oder im realen Leben, Sexueller Missbrauch ist immer und überall schädigend für ein Kind. Jedes pornographische Kinderfoto, das jemand betrachtet, dokumentiert, dass ein Kind sexuell missbraucht wurde.

Aber nun zu den Tätern (Auszüge aus: Angela May: Nein ist nicht genug. Ruhnmark 1997)  
Wer sind die Täter und wie werden sie dazu?

In der Öffentlichkeit besteht eine weit verbreitete, aber falsche Vorstellung vom sogenannten 'Sexualstraftäter' oder 'Triebtäter'. Oft werden sie als unattraktiv, pervers oder krank wahrgenommen und/oder dargestellt. Viele glauben, Missbraucher könnten ihre (gesteigerten) Sexualtriebe nicht unter Kontrolle bringen und seien diesen Affekten hilflos ausgeliefert oder aber sie seien einfach psychisch 'krank'. Dieser Auffassung stehen Untersuchungen entgegen, die belegen, dass Missbrauchstäter ganz normale Männer sind, ohne psychisch krankhafte Befunde, die sehr genau wissen, was sie tun. Denn sie planen ihre sexuell motivierten Gewalttaten sorgfältig, um nicht "erwischt" zu werden. Missbraucher werden deshalb selten in Verbindung gebracht mit Erfolg, Ansehen und Beliebtheit und sind deshalb auch nicht im eigenen Bekanntenkreis oder in der Verwandtschaft anzutreffen. Dennoch wird immer wieder versucht, sie als "krank" darzustellen. Diese Versuche zeigen nur das Bestreben, das "Schreckliche" zu verleugnen und sich selbst davon zu distanzieren. Die immer noch weit verbreitete Annahme, die Täter seien 'böse, fremde Männer', die die Kinder bedrohen und gefährden, ist falsch, denn die Bedrohung geht ja gerade meist von Vertrauenspersonen aus. In den letzten Jahren wurde auch bekannt, dass auch Frauen Sexuellen Missbrauch verüben, manchmal auch gemeinsam mit dem Partner. Ca. 90% der Täter sind jedoch Männer und ca. 10% Frauen.

Sowohl bei Sexuellem Missbrauch innerhalb der Familie als auch außerhalb werden Strategien angewendet. Der Unterschied besteht vor allem darin, dass sich innerhalb der Familie nahezu ständig Situationen für den Täter 'ergeben' oder herbeiführen lassen. Hier kann er seine sexuellen Übergriffe vornehmen, da das Kind seiner Verfügungsgewalt untersteht. Hier kann er gezielt planen, da die Tages- und Lebensabläufe bekannt sind. Täter, die außerhalb der Familie sexuell missbrauchen sind gezwungen, weitreichendere Strategien anzuwenden, um an die Opfer heranzukommen und sie an sich zu binden.

Bei der Auswahl der Opfer gehen sie nach dem Prinzip des geringsten Aufdeckungsrisikos vor, d.h. es werden entweder die eigenen Kinder missbraucht oder fremde Kinder, die 'unauffällig' oder sozial und emotional 'vernachlässigt' erscheinen, schüchtern und vielleicht isoliert erscheinen. Diese Kinder haben aufgrund ihrer Situationen häufig weniger Widerstandsmöglichkeiten. Opfer werden allerdings auch Kinder, die als offen, freundlich und vertrauensvoll beschrieben werden. Vor allem Fremdtäter suchen erste Kontakte, indem sie sich z.B. als Pfarrer oder Polizist verkleiden, um 'Nachrichten' zu überbringen. So versuchen sie, das Vertrauen der Kinder zu gewinnen, um sie dann später zu missbrauchen. Mit Hilfe von Schmeicheleien, 'Zuwendung' und Geschenken gewinnen sie die Freundschaft des Kindes und nehmen gern die 'väterliche' Rolle oder die eines Ratgebers ein. Allmählich erfolgt die Umwandlung dieser 'Freundschaft' in eine sexuelle Beziehung, die zunächst mit sozial gebilligten, später mit sexuell doppeldeutigen Berührungen beginnt. Allmählich werden vom Täter immer mehr sexuelle Momente in die Beziehung eingebracht, und er verwickelt das Mädchen oder den Jungen sukzessive in sexuelle Handlungen.

Manchmal werden auch die Eltern in die Beziehung einbezogen, mit dem Ziel, die Eltern in Sicherheit zu wiegen. Mit deren Genehmigung treffen sie das Opfer, die Eltern ahnen nichts, weil sie den Täter für 'kinderlieb' halten. Vor allem Pädosexuelle suchen gezielt Beschäftigung in der Jugendarbeit: Jugendhilfeorganisationen, Jugendverbände und Beratungsstellen, Kirche, Schule, Therapieeinrichtungen. Täter verschaffen sich gezielt Kontakte zu alleinstehenden Frauen mit Kindern, schaffen ökonomische und emotionale Abhängigkeiten, manchmal sogar durch Heirat. Die anschließende gesellschaftliche Isolierung der Frauen erleichtert das Vorhaben der Täter.

Der Täter erreicht durch seine emotionale Zuwendung, dass das Kind die sexuellen Handlungen über sich ergehen lässt, sie duldet. Widersetzt sich das Kind, wird Gewalt angewendet. Oder der Täter versucht, die 'wunden Punkte' des Kindes herauszubekommen und diese für seine Interessen auszunutzen, so dass gar kein offener Zwang oder Gewalt nötig sind. Diese Tatsache ermöglicht es dem Täter, sich und dem Kind vorzumachen, es mache 'freiwillig' mit. Auch die natürliche Neugier und die altersbedingte Unwissenheit der Mädchen (Jungen) werden gezielt ausgenutzt. Durch Geschenke wird Abhängigkeit erzeugt oder verstärkt.

Täterverhalten

Wir können auf verschiedenen Ebenen mit Tätern zu tun haben. Innerhalb...

...der eigenen Familie

...des Freundes- und Bekanntenkreise

...der Nachbarschaft

...des KollegInnenkreises

...im Kindergarten, in der Schule, im Verein, in der Kirche...

Wir möchten Ihnen einige Hinweise geben, die Sie aufmerksam machen sollten und dazu führen müssen, sich die Motivation und den Zusammenhang der Handlungen näher zu betrachten.

Die Entstehung und Ausübung von Täterverhalten wird unterschiedlich interpretiert.

Einerseits wird es als Folge der männlichen Sozialisation und als Teil der männlichen Gesellschaftsordnung gesehen, das von Männern erwartet, über andere Macht auszuüben und sich zu "behaupten". Andererseits wird es verstanden als Ausdrucksmöglichkeit eines machtlosen Menschen, der Sexuellen Missbrauch als Kompensation von Hilflosigkeit und Ohnmacht ausübt. Indem er sexuelle Gewalt anwendet, das Opfer demütigt und ihm demonstriert ein 'richtiger Kerl' zu sein, kann er sich beweisen, dass er mächtig und stark ist. Ein weiteres Erklärungsmodell zur Täterentwicklung besteht in der Annahme, dass sich das missbrauchte männliche Kind mit ehemaligen Missbraucher identifiziert und hierin eine Möglichkeit sieht, eigene Opfererfahrungen und Ohnmachtsgefühle zu überwinden. Dies erklärt jedoch nicht, warum Mädchen, die ja um ein Vielfaches häufiger Opfer Sexuellen Missbrauchs sind, diese Reaktion sehr viel seltener zeigen. Sehr viele Mädchen stehen sehr wenigen Jungen als Opfer gegenüber, werden aber sehr viel seltener später Täterinnen Sexuellen Missbrauchs.

Einige "typische" Merkmale von Tätern

- \* Sie sind nicht in der Lage, ihre Bedürfnisse von denen des Kindes zu unterscheiden.
- \* Kindliche Bedürfnisse nach Zuwendung und Zärtlichkeit deuten Täter im eigenen Interesse um als Verlangen des Kindes nach sexuellen Kontakten. Hieraus wird deutlich, dass es sich auf diesem Hintergrund in der Regel nicht um einmalige Taten, sondern um Wiederholungstaten handelt.
- \* Nur selten sind die Täter männlicher Opfer homosexuelle Männer, sondern überwiegend heterosexuell orientiert. Oft sind sie verheiratet und die meisten von ihnen wären erstaunt, wenn man sie als homosexuell bezeichnen würde.

In den letzten Jahren wurde bekannt, dass 1/3 der Täter Jugendliche (teilweise bis 21 Jahre) sind, 2/3 sind Erwachsene.

Über die Vorbeziehung zwischen Opfer und Täter gibt es sehr unterschiedliche Darstellungen. Ging man bis vor einigen Jahren noch davon aus, dass die Täter "Fremde" sind, so ist im Gegensatz hierzu heute bekannt, dass sich Täter und Opfer kennen, ja sogar Verwandt sind. Etwa die Hälfte aller Täter kommt aus der direkten Familie (Vater[-figuren], Bruder, Großvater, Mutter, Schwester, Großmutter). Nur etwa 6% aller Täter sind dem Opfer vorher völlig unbekannt.

- \* Die Täter sind nicht geisteskrank wie gerne angenommen wird, sondern zeigen im Verhältnis zur "Normalbevölkerung" keine vermehrten psychologischen Störungen; sie sind demnach normal entwickelte Persönlichkeiten.
- \* Sexueller Missbrauch ist in allen Gesellschaftsschichten vertreten und es lässt sich keine spezielle soziale Herkunft feststellen. Es handelt sich keinesfalls um ein Problem der sozial Schwachen oder geringer Gebildeten.
- \* Untersuchungen haben gezeigt, dass sie keine einheitliche, typische Täterpersönlichkeit zeigen. Sie sind weder psychisch, noch im Sozialverhalten in irgendeiner Weise auffällig, im Gegenteil, sie sind eher unauffällig und den herrschenden Normen angepasst, was für sie der wirksamste Schutz gegenüber Anschuldigungen und Verdächtigungen ist.
- \* Auffällig ist jedoch ihre ausgeprägte, sexistische Grundhaltung und ihr Anspruch auf Höherwertigkeit und Vormachtstellung von Männern gegenüber Frauen.

Warum wird ein Mann zum Täter?

Es gibt keine einheitliche "Erklärung", wie ein Mann sich zum Täter entwickelt. Es gibt verschiedene Facetten, die zusammentreffen können, aber natürlich nicht zwangsläufig zu Missbrauchsverhalten führen müssen, denn jeder kann sich anders entscheiden!

Aspekte, die dazu beitragen können, dass Männer zu Tätern werden, können sein:

- \* Der Mann erlebt sich selbst als machtloser Mensch, er versucht Macht herzustellen, indem er über Schwächere Macht ausüben will z.B. durch Sexuellen Missbrauch.

- \* Aufgrund von Entwicklungsstörungen in der Kindheit und Pubertät erscheint es dem Täter bedrohlich oder unmöglich, sexuelle Beziehungen zu Gleichaltrigen einzugehen und die Normen und Werte der Erwachsenenwelt zu erfüllen. Hieraus kann sich pädosexuelles Verhalten und damit die Fixierung auf Kinder entwickeln.

- \* Täter haben Defizite in der Wahrnehmung und Wahrung emotionaler, körperlicher und sexueller Grenzen anderen gegenüber.

- \* Täter wälzen ihre Verantwortung für die sexuellen Handlungen gerne auf andere oder das Opfer ab. Sie übernehmen keine Verantwortung für ihr Handeln und sind besonders unsensibel im Hinblick auf die Bedürfnisse anderer oder ignorieren sie.

- \* Täter haben nur selten ein Schuldbewusstsein entwickelt. Täter nehmen in der Regel nur dann eine Therapie auf, wenn sie mit einer gerichtlichen Verurteilung rechnen müssen. Dann gehen sie z.B. "freiwillig" zur Therapie, um ein milderes Urteil zu erzielen.

- \* In der Regel ist der Täter zu Therapiebeginn weit davon entfernt, die Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen. Er verleugnet nicht nur das tatsächliche Ausmaß, sondern auch die Handlungen und Folgen für das Opfer.

Täter haben vor allem Probleme in vier Bereichen Ihrer Persönlichkeit

- \* Männliche Identität
- \* Aggression
- \* Negatives Selbsterleben (häufig verbunden mit negativer Einstellung und Bewertung des eigenen Körpers)
- \* Beziehungsunfähigkeit

Welche Faktoren tragen dazu bei, dass ein Mann sich zum Täter entwickeln kann?

Gesellschaftsbedingte Faktoren

- \* Patriarchale Ideologie von männlicher Verfügungsgewalt gegenüber Frau und Kind.

- \* Machtungleichheit zwischen Erwachsenen und Kindern.

- \* Die männliche Tendenz, emotionale Bedürfnisse (z.B. nach Zuwendung, Zärtlichkeit) zu sexualisieren.

- \* Kulturelle Darstellung der (weiblichen) Sexualität als Ware (Werbung, Pornographie).

- \* Gesellschaftliche Akzeptanz und Unterstützung aggressiven Sexualverhaltens von Männern.

- \* Erotisierung von Kinderdarstellungen in der Werbung und in Filmen, Zunahme der Kinderpornographie.

- \* Gesellschaftliche Toleranz gegenüber sexuellem Interesse an Mädchen (Lolita-Mythos, Pädosexualität).

- \* Männliche Sozialisation zu Machtausübung und Dominanz gegenüber Schwächeren.

- \* Geringfügiges Strafverfolgungsrisiko.

- \* Soziale Toleranz gegenüber abweichendem Verhalten unter Alkoholeinfluss.

## Persönlichkeitsbedingt

- \* Emotionale Unreife
- \* Flucht in sexuelle Kontakte zum Kind. Diese werden als emotional bereichernd erlebt. Der Täter identifiziert sich emotional mit dem Kind.
- \* Hemmung oder Weigerung, eine altersangemessene und partnerschaftliche Beziehung zu einer erwachsenen Partnerin einzugehen.
- \* Der Täter hat häufig sexuelle Versagensangst und unzureichende soziale Kompetenzen (Konflikte, Frustrationstoleranz).
- \* Wenn er selbst Opfer Sexuellen Missbrauchs war, kann er durch frühes Modellernen die Handlungsweisen übernehmen. Er versucht vielleicht eigene Opfererfahrungen auf diese Weise zu bewältigen bzw. sich zu "rächen".
- \* Geringes Selbstwertgefühl
- \* Repressive Normen bezüglich Masturbation und außerehelichen Beziehungen
- \* Einfluss von Alkohol
- \* Verharmlosung des verursachten Schadens.

## Familien- beziehungsbedingt

- \* Die sozialen Regeln (Inzesttabu) verlieren ihre hemmende Wirkung
- \* mangelnde "inzesstvermeidende" Mechanismen (falsches Rollenverständnis von Kindern z.B. PartnerInnenersatz, fehlende Intimität).
- \* Keine direkte (leibliche) Verwandtschaft zum Kind.
- \* Das Kind ist emotional und sozial vernachlässigt.
- \* Das Kind ist isoliert.

## Wir sollten aufmerksam werden, wenn...

- \* ...erwachsene Menschen den Kontakt nur über ein Kind zu einer Familie herstellen.
- \* ...Erwachsene große Teile ihrer Freizeit mit Kindern verbringen.
- \* ...Erwachsene Situationen schaffen, in denen sie mit Kindern allein sein können, ohne dass dafür ein erkennbarer Grund vorhanden ist oder sich rechtfertigen lässt.
- \* ...Erwachsene sich ungewöhnlich viel für Kinder interessieren.
- \* ...Männer, Kinder (auch in Kleingruppen) zu sich nach Hause einladen, wenn sie allein sind.
- \* ...die mit dem Erwachsenen zusammen gewesenen Kinder ungewöhnliche Verhaltensweisen zeigen, z.B.: Wie reagiert das Kind auf die Ankündigung des Besuches von..., oder: Wie verhält sich das Kind demjenigen gegenüber, vermeidet es Blick/Körperkontakt, entzieht es sich, wie reagiert es im Anschluss an den Besuch?
- \* ...Männer 'medizinische Gründe' vorschieben, den Genitalbereich von Kindern anzufassen, z.B. durch 'intensives' Eincremen von 'wunden' Stellen im Genitalbereich und dies möglichst häufig wiederholen.
- \* ...Männer Kinderpornographie, Kindererotika oder Presseberichte von sexuellen Straftaten sammeln. Manche Täter masturbieren zu den Bildern, Filmen, Hörspielen (oder erinnern sich an frühere sexuelle Straftaten mit Kindern). Hierdurch vollzieht sich eine Abstumpfung gegenüber dem Sexuellen Missbrauch von Kindern, Hemmungen werden zunehmend abgebaut und enden schließlich irgendwann im tatsächlichen Missbrauch.
- \* ...Männer Bücher, Artikel, Zeitungen, Fotos, Videos, private Briefe, Tagebücher, Kleidung, Andenken, Spielzeug, Spiele, Bilder etc. sammeln (z.B. in Alben oder an die Wand kleben), die mit sexuellem Missbrauch in Beziehung stehen.

\* ...Männer fremde Kinder fotografieren und sie dazu mit kleinen Geschenken oder der Aussicht, ins Fernsehen oder in die Zeitung zu kommen, 'überreden'. Sie machen dem Kind und den Eltern Hoffnung, dass sie das Kind als Modell beim Fernsehen vorstellen werden.

\* ...ein Mann ständig ein oder mehrere Fotos von einem oder mehreren Kindern in seiner Brieftasche trägt, die unmittelbar mit ihm gar nichts zu tun haben (also keine Verwandten, keine Patenkinder etc.).

\* ...ein Mann seine Frau und Kinder als Besitz ansieht, sie voll Eifersucht hütet und sich um jeden Preis als (Be-)Herrscher der Familie behaupten will/wird.

Männer sollten nachdenklich werden wenn...

...sie beim Masturbieren oder beim Geschlechtsverkehr sexuelle Phantasien mit Kindern haben.

...sich ihre Gedanken gehäuft um Kinder drehen. Diese Gedanken vor allem sexuellen Charakter haben. (Nicht gemeint ist die allgemeine Sorge um Kinder, deren Verhaltensweisen, Ängste, Nöte, oder Erziehungsfragen etc.).

...sie eine Erektion bekommen, während ein Kind auf ihrem Schoß sitzt. Dies gilt vor allem dann, wenn sich das wiederholt und wenn sie es infolgedessen auf ihrem Schoß behalten, weil es ihnen angenehm ist oder sie sogar eine Verstärkung dieses Gefühles wünschen. Auch wenn sie das Kind auf den Schoß nehmen, weil sie sich eine Erektion dadurch erhoffen

Frauen als Täterinnen sexueller Gewalt

Die Auseinandersetzung mit sexueller Gewalt wurde von feministischer Seite lange Zeit ausschließlich auf dem Hintergrund männlicher sexueller Gewalt gegenüber weiblichen Opfern geführt. Dies hatte seine Berechtigung, angesichts der Zahlenverhältnisse männlicher und weiblicher Täter. Während man zu Beginn der 80er Jahre davon ausging, dass die Täter fast zu 100% männlich sind, kann zum gegenwärtigen Zeitpunkt davon ausgegangen werden, dass etwa 90% der Täter männlich und 10% weiblich sind. Diese Zahlenangaben sind als Annäherungswerte zu bezeichnen und können nicht auf breit angelegte Forschungsergebnisse gestützt werden. Sie stellen eher Schätzungen dar, die aufgrund von Untersuchungen mit kleineren Stichproben erfolgten. Forschungen über weibliche Täter sind in der Bundesrepublik bisher nicht ausreichend durchgeführt worden. Den MitarbeiterInnen von Beratungsstellen gegen sexuelle Gewalt wurde erst sukzessive bewusst, dass auch Frauen Mädchen und Jungen sexuell missbrauchen. Dies konnte jedoch erst geschehen, als das Tabu, dass auch Frauen Täterinnen sind, allmählich aufbrach. In der (feministischen) Beratungspraxis rief diese neue Erkenntnis große Verunsicherung hervor, und erst allmählich reifte die Einsicht, dass Sexueller Missbrauch zwar seltener als von Männern, aber keineswegs vereinzelt durch Frauen ausgeübt wird. Es stellt also eine Notwendigkeit dar, sich mit dieser Facette sexueller Gewalt auseinander zu setzen.

Wie kommt es, dass bisher so wenig über Sexuellen Missbrauch durch Frauen bekannt ist? Sexueller Missbrauch durch Frauen unterliegt, aufgrund von Weiblichkeits- und Mütterlichkeitsmythologien, derzeit einem noch größeren Tabu als Sexueller Missbrauch durch Männer. Es ist aber davon auszugehen, dass eine Enttabuisierung dazu beiträgt, eigene Betroffenheit und damit Prävalenz und Phänomenologie bekannt zu machen. Ein weiterer Aspekt ist die zögernde Bereitschaft von Männern/Jungen, über den erlebten sexuellen Missbrauch zu sprechen. Außerdem wird Sexueller Missbrauch an einem (pubertierenden) Jungen durch eine Frau von ihm selbst und von der Gesellschaft oft nicht als sexuelle Ausbeutung eingestuft, sondern, wie bereits erwähnt, als 'Einweihung ins

Mannesalter' durch eine 'erfahrene' und 'reife' Frau angesehen oder umgedeutet. Deshalb verdrängen männliche Opfer eher Erinnerungen an einen Missbrauch durch Frauen als an einen durch Männer. Oft wird behauptet, der Junge würde quasi mit Erfahrungen 'beschenkt', weil er jetzt weiß, wie mit Frauen 'umzugehen' ist und nun nicht mehr 'stümperhaft' mit pubertierenden Mädchen 'herumexperimentieren' müsse. Sexueller Missbrauch durch eine Frau ist für die meisten Jungen jedoch weniger ein Geschenk, sondern vielmehr, ähnlich wie für Mädchen, eine erhebliche Störung in der psychosexuellen Entwicklung.

Sexueller Missbrauch durch Frauen ist schwerer wahrzunehmen und aufzuklären, da er häufig in Pflege- und Fürsorgeverhalten eingebunden ist. Jedoch scheint sich hierin eine Verharmlosung widerzuspiegeln, die von tiefliegenden Ängsten vor sexueller Gewalt durch Frauen und Mütter gekennzeichnet ist. Diese Ängste verhindern Aufklärung Sexuellen Missbrauchs durch Frauen. Hierin spiegelt sich die mythologisierte Idealisierung der Mutterrolle wider. Sie ist in der patriarchalen Gesellschaft ideologisch und emotional geprägt. Die Mutter wird als asexuelles Wesen gesehen, die sich dem Kind selbstlos zuwendet. Die Fürsorge und Pflege der Kinder obliegt auch heute noch vor allem den Frauen. Ihnen wird ein intensiverer Körperkontakt zu Kindern zugestanden als Männern, und bestimmte Handlungen werden bei Frauen noch als 'normal' angesehen, die bei Männern aber schon als Übergriffe wahrgenommen werden. So kann das Sorge- und Pflegeverhalten von Müttern oder Frauen, wenn es mit sexuellen Übergriffen gekoppelt sein sollte, gut kaschiert werden.

Wird Sexueller Missbrauch als patriarchales Macht- und Unterwerfungsbedürfnis verstanden, steht diese Erkenntnis scheinbar im Widerspruch zur Mutter- und Frauenrolle. Frauen werden zwar als das 'friedfertige Geschlecht' sozialisiert und wurden deshalb lange nicht als potentielle Täterinnen in Betracht gezogen. Frauen sind jedoch nicht nur Angriffsfläche für männliche Gewalt, sondern auch in der Lage, gegenüber statusniedrigeren, schwächeren Personen Gewalt auszuüben. Dieser Aspekt wurde lange ausgeblendet und führte dazu, Frauen nicht als Täterin wahrzunehmen. Hinzu kamen andere Gründe, die diese Einsicht verhinderten und tabuisierten. Nach Elliotts Auffassung wirkt Sexueller Missbrauch durch Frauen so bedrohlich, weil er unsere Vorstellungen darüber, wie sich Frauen gegenüber Kindern verhalten (sollen) irritiert und in Frage stellt. Andererseits gibt es Gründe, die erklären, warum weniger Frauen als Männer zu Täterinnen werden:

Die geschlechtsspezifische Erziehung prägt die Orientierung bei Mädchen und Frauen auf ältere, größere und stärkere Partner und ist deshalb nicht auf dominantes Rollenverhalten gerichtet.

\* Männer sind auch heute noch meist die Aktiven im Herstellen von Sexualkontakten. Die fehlende Akzeptanz gegenüber dem "NEIN" einer Frau führt dazu, dass sie sich angespornt fühlen, die Frau dennoch zu erobern. Sie setzen sich notfalls über physische und psychische Grenzen hinweg. Sie deuten das "NEIN" um als verdeckten Wunsch nach Sexualität und bestätigen damit die Rollenerwartung an Frauen, sich nicht allzu schnell in Sexualkontakte einzulassen.

\* Frauen neigen viel weniger als Männer dazu, Beziehungen zu sexualisieren und verhalten sich deshalb weniger promiskuitiv.

\* Während Frauen eher durch den Kontext einer emotionalen Beziehung zum/r PartnerIn sexuell erregt werden, sind Männer eher durch Außenreize außerhalb des Beziehungskontextes erregbar (z.B. durch Pornographie).

\* Frauen können besser zwischen Gefühlen von Zuneigung, Zärtlichkeit und sexuellen Gefühlen unterscheiden. Männer neigen eher dazu, nicht-sexuelle Kontakte als sexuelle zu deuten.

\* Männer reduzieren positive Zuwendung auf Sexualität und leiten daraus automatisch Penetration ab.

\* Das Selbstwertgefühl bei Frauen ist weniger auf sexuelle Aktivitäten und Bestätigung ausgerichtet als bei Männern.

\* Frauen werden schon als Mädchen auf die Mutterrolle hin erzogen und sind daher stärker am Wohlergehen der Kinder interessiert als Männer.

\* Frauen werden häufiger als Männer versuchen, Mädchen vor sexuellen Übergriffen zu bewahren und ihre eigenen Impulse zu Sexuellem Missbrauch eher unterdrücken.

\* Die Fixierung der Geschlechterrolle sieht für Frauen die Auswahl älterer Partner vor und stigmatisiert Beziehungen zwischen älteren Frauen und jüngeren Männern negativ. Umgekehrt werden Sexualekonzepte oder Heirat zwischen älteren Herren und minderjährigen Mädchen toleriert und partiell sogar glorifiziert als persönlicher, besonders männlicher Erfolg bewertet.

\* Mädchen (Frauen) werden in ihrer Sozialisation eher zu empathischen Verhalten erzogen (angehalten), als Jungen (Männer). Diese Tatsache kann dazu beitragen, dass Frauen von Missbrauchshandlungen eher abgeschreckt werden.

\* Konfliktbewältigungen von Frauen und Mädchen erfolgen häufig autoaggressiv und instrumentell. Die Reinszenierung eigener Opfererlebnisse erfolgt selten durch die Einnahme der Täterinnenrolle.

\* Männer neigen eher als Frauen dazu, zwischen der eigenen Person und den Geschlechtsorganen zu trennen. Sie funktionalisieren ihren Körper und setzen ihn als Mittel ein. Sie können ihren Penis als Waffe einsetzen und dadurch Gewalt ausüben.

Diese Ausführungen sollen Frauen nicht als die 'besseren Menschen' hinstellen, sondern Verhalten im Kontext gesellschaftlicher Bedingungen aufzeigen. Die Tatsache, dass Frauen dennoch zu Täterinnen werden, hat bisher nicht zu einer systematischen und breit angelegten Forschung geführt. Die bisherigen Forschungsergebnisse beziehen sich häufig auf sehr kleine (klinische) Stichproben und sind nicht repräsentativ, daher lassen sich nur bedingt Aussagen machen.

Wir hoffen, dass dieser Artikel dazu beiträgt, die falschen und verhängnisvollen Vor-Urteile über Täter zurechtzurücken und wünschen uns eine in der Öffentlichkeit angemessenere, weil sachlich fundiertere Diskussion, außerhalb von "Schwanz ab" und "Rübe ab"-Argumentationen.

Denn: Der Sexuelle Missbrauch beginnt im Kopf und nicht im Penis! Deshalb werden von der medizinischen oder pharmazeutischen Kastration zwar ÄrztInnen und PharmazeutInnen reich, aber unsere Kinder bleiben dem Sexuellen Missbrauch weiter ausgesetzt, der Täter braucht keine Erektion, um ihnen sexuelle Gewalt anzutun!

Ist denen überhaupt zu helfen? Möglichkeiten der TÄTERTHERAPIE

Wer sich auf eine kritische Auseinandersetzung zum Umgang mit Tätern einlassen will, dem sei das Buch von: Andrew Vachss und Klaus Leggewie: Über das Böse empfohlen.

Folgen und Schädenwpe16.jpg (1993 Byte)

Welche Folgen kann Sexueller Missbrauch haben?

Ein Leben zum "weglaufen"?

Auf diese Frage gibt es so viele Antworten wie Opfer. Jedes Mädchen und jeder Junge erlebt den Sexuellen Missbrauch auf seine eigene Weise und jedes Kind versucht auf seine Weise damit umzugehen.

Ob Außenstehende die Übergriffe als "schlimm" oder "traumatisch" einstufen, ist unwichtig. Entscheidend ist, wie erlebt es das betroffene Kind?

Die Reaktionen der Mädchen und Jungen sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst.

Manche

\*

sind traurig, zurückgezogen, isoliert.

\*

verletzen sich selbst oder andere.

\*

sind wütend und/oder aggressiv.

\*

haben häufig körperliche Beschwerden, deren Ursachen nicht zu erklären sind.

\*

flüchten sich in Phantasiewelten, wirken abwesend.

\*

lassen sich ihre Verletzungen nicht "anmerken", niemand vermutet, dass es im Leben dieses Menschen Sexuellen Missbrauch gegeben hat.

Mädchen reagieren oft anders als Jungen.

Sexueller Missbrauch an Mädchen und Jungen - Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Jungen

Mädchen

Jungen werden im öffentlichen Bereichen selten als Opfer wahrgenommen

Mädchen werden häufiger als Opfer gesehen.

rufen seltener um Hilfe oder sagen gegen den Täter aus.

holen sich eher Hilfe und sagen aus.

Dunkelziffer wesentlich höher

Dunkelziffer hoch

werden meist von männlichen Familienangehörigen und Bekannten missbraucht, häufiger als Mädchen auch von Frauen.

werden in der Regel vom Vater oder Stiefvater missbraucht.

werden am häufigsten Jahre hindurch, oft aber auch nur einmal

werden meistens über Jahre hinweg missbraucht.

werden meist mit Geld, Geschenken und Vergnügungen bestochen.

werden meist verführt, indem der Täter ihr Vertrauen ausnutzt.

wird nicht erlaubt, sich als abhängig, verletzt und hilflos zu erleben.

werden in der Opferrolle akzeptiert und in ihr bestärkt.

erleben meist homosexuellen Missbrauch

erleben meist heterosexuellen Missbrauch.

kompensieren ihre Angst vor Homosexualität durch typisch männliches Rollenverhalten (z.B. Kontrollzwang, Sadismus).

verfestigen weibliches Rollenverhalten (z.B. gelernte Hilflosigkeit, Unterwürfigkeit).

bekommen nach dem Trauma weniger Liebe und Zuwendung.

bekommen nach dem Trauma mehr Liebe und Zuwendung.

werden öfters in der Gegenwart Anderer missbraucht. Zu 60% gibt es im Haus weitere Opfer.

sind oft einzige Opfer.

werden häufiger auch körperlich misshandelt.

Werden etwas seltener auch körperlich misshandelt.

stellen als Jugendliche bereits ein Drittel männlicher Täter.

sind so gut wie nie Täter.

sind in Forschung und Literatur seltener Thema.

sind in Forschung und Literatur bereits häufiger

erhalten noch weniger Hilfsangebote als Mädchen.

erhalten auch noch nicht genug Hilfsangebote.

(aus: Sexueller Missbrauch an Kindern und Jugendlichen; eine Informationsbroschüre der Senatsverwaltung für Jugend und Familie, Berlin 1992). Inhaltliche Verantwortung: Mario Maier.

Trotzdem ist das persönliche Erleben des Sexuellen Missbrauchs häufig ähnlich. Den besten Eindruck bekommen Sie, wenn Sie einmal einen Erfahrungsbericht einer Frau oder eines Mannes lesen.

Wichtig ist, dass wir darauf reagieren, wenn Sexueller Missbrauch ausgeübt wird, damit...

\*

... betroffene das Gefühl haben, ihnen wird geglaubt.

\*

... Sexueller Missbrauch aufhört.

\*

... den Opfern geholfen wird

\*

... die Opfer geschützt werden können.

\*

...Täter sich nicht neue Opfer suchen können.

\*

... durch das Öffentlichmachen ein größeres Bewusstsein für Sexuellen Missbrauch entsteht.

\*

... durch Präventionsmaßnahmen andere Kinder geschützt werden können.

Danke, dass Sie sich auf die Seite der Opfer stellen.

Zusammenfassung

Sexueller Missbrauch kann zu einer Vielzahl verschiedener kurz- und langfristiger Folgen und Schäden führen. Viele Betroffene bleiben ihr Leben lang durch die Missbrauchserfahrungen geprägt und belastet. Die Schädigungen sind nach Einschätzung der meisten Autoren umso schwerwiegender

- \* je größer der Altersunterschied zwischen Täter und Opfer, und besonders beim Generationsunterschied;
- \* je größer die verwandtschaftliche Nähe, und besonders bei Autoritäts- und Vaterfiguren;
- \* je länger der Missbrauch andauert;
- \* je jünger das Kind bei Beginn des Missbrauchs;
- \* je mehr Gewalt angedroht oder angewendet wird;
- \* je vollständiger die Geheimhaltung;
- \* je weniger sonstige schützende Vertrauensbeziehungen, etwa zur Mutter oder einer anderen Person bestehen.

Eine Gewichtung der einzelnen Faktoren lässt sich kaum vornehmen; jedoch ist davon auszugehen, dass die Traumatisierung und die Langzeitfolgen in dem gleichen Maße zunehmen wie die Anzahl der gegebenen Bedingungen.

Zentrales schädigendes Element bei sexuellem Missbrauch, vor allem innerhalb der Familie, ist die langfristige Verwirrung, der das Kind auf kognitiver, emotionaler und sexueller Ebene ausgesetzt ist. Es ist frühzeitig sexuell stimulierter Pseudo-Partner und zugleich strukturell abhängiges Kind, und es wird möglicherweise noch durch Gewalt bedroht. Die Verwirrung hinsichtlich der Generationszugehörigkeiten und die Vermischung der Rollen einer (väterlichen) Autoritätsfigur und sexuellen Pseudopartners wird von den Missbrauchern häufig durch die möglichst vollständige Verleugnung der Tatsache, dass überhaupt sexuelle Handlungen stattfinden, aufrecht erhalten. So ereignet sich der Missbrauch oft in völligem Schweigen und in Dunkelheit. Die körperliche Nähe und die sexuelle Erregung stehen in direktem Widerspruch zur Negierung der Realität. Damit wird dem Kind die Möglichkeit genommen, die zentralen Aspekte dieser emotional intensiven und verwirrenden Erfahrung kognitiv und sozial sinnvoll zuzuordnen - und es ist darüber hinaus noch gezwungen, diese Verwirrung geheim zuhalten.

Sexueller Missbrauch setzt das Kind also nicht nur traumatischen Erfahrungen aus, durch die seine sexuellen Gefühle und Vorstellungen in einer Weise beeinflusst werden, die seinem Entwicklungsstand und der Qualität seiner Beziehungen nicht entsprechen; wenn es entdeckt, dass eine Person, die es liebt und zu der es in einer lebenswichtigen Beziehung steht, es missbraucht und verletzt, wird es auch in seinem Vertrauen zutiefst erschüttert. Dieser Verrat durch den Missbraucher kann durch die Reaktionen der Umwelt wiederholt und verstärkt werden, wenn das Kind bei seinen Versuchen, sich mitzuteilen und sich dem Missbrauch zu entziehen, keinen Glauben und keine Unterstützung findet.

Die grundlegende Missachtung seines Willens und die (fortgesetzte) Verletzung seiner körperlichen Integrität konfrontieren das Kind mit Gefühlen der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins. Und schließlich wird es in seinem Selbstvertrauen geschädigt, wenn es die Gefühle

- \* der Scham (dass es missbraucht wird),
- \* der Schuld (weil es den Missbrauch nicht beenden kann) und
- \* der Wertlosigkeit (weil seine körperliche Integrität zerstört wird)

als dem eigenen Selbst zugehörig verinnerlicht. Auch hierbei können die Gefühle des Beschädigt- und Ausgestoßenseins (Stigmatisierung) durch entsprechende Zuschreibungen von Seiten der Umwelt weiterhin verschlimmert und befestigt werden.

Schädigenden sexuellen Erfahrungen, Verrat, Ohnmacht und Stigmatisierung sind leider nicht nur missbrauchte Kinder ausgeliefert; das gleichzeitige Zusammentreffen aller vier Faktoren in der Missbrauchssituation ist es jedoch, was sexuellen Kindesmissbrauch von allen anderen, möglicherweise traumatischen Erlebnissen (wie etwa Scheidung der Eltern oder auch physische Misshandlungen) unterscheidet.

Das Ausmaß der Schädigungen variiert in Abhängigkeit davon, wie sich im Einzelfall diese vier Faktoren wechselseitig verstärken oder abschwächen.

Als langfristige Folgen sexuellen Missbrauchs von Kindern und Jugendlichen treten im Erwachsenenalter häufig auf:

- \* Störungen der Sexualität und Partnerschaftsprobleme;
- \* Störungen in der Wahrnehmung eigener Gefühle (Verwechslung von Affektivität und Sexualität),
- \* Gefühle der Wertlosigkeit, Scham und Schuld, Wut,
- \* Ablehnung des eigenen Körpers, selbstdestruktives Verhalten, Selbstmord(versuche),
- \* Sexualisierung von Beziehungen
- \* Störung der Sexualfunktionen (Frigidität, Vaginismus u.a.),
- \* emotionaler Rückzug und soziale Isolation, Misstrauen,
- \* Depression,
- \* Gefühle, außerhalb des eigenen Körpers zu sein (Dissoziation),
- \* Alkohol- und Drogenmissbrauch,
- \* Angstzustände, Alpträume, angstmachende Tagträume,
- \* Schlaf- und Essstörungen,
- \* psychosomatische Beschwerden (vor allem Haut- und Magenerkrankungen),
- \* Prostitution.

Obwohl die genannten Störungen nicht nur infolge von sexuellem Missbrauch entstehen können, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Missbrauchsoffer unter einem oder meist mehreren dieser Symptomen leiden, deutlich erhöht.

(aus: Sexueller Missbrauch an Kindern und Jugendlichen; eine Informationsbroschüre der Senatsverwaltung für Jugend und Familie, Berlin 1992)

Eine Befragung von 1000 Frauen in der Schweiz über ihre Kindheitserfahrungen und die psychosomatischen Folgen. Die Auswertung ist im Gang. Eine Veröffentlichung der Ergebnisse ist im Laufe dieses Jahres zu erwarten.

Einige wichtige Resultate vorweg (nur summarisch):

- \* Frauen, die in ihrer Kindheit sexuelle Kontakte hatten, weisen einen höheren score für psychosomatische Belastung auf.
- \* Gemessen wurde diese Belastung anhand einer abgeänderten Version des SCL-90-Tests. Dieser erfragt Symptome, die im einzelnen weit verbreitet und alltäglich (und in diesem Sinne nicht alarmierend) sind, wie z. B. Schlafstörungen; Neigung, immer wieder in Auseinandersetzungen zu geraten; Einsamkeitsgefühle, Angst, allein aus dem Hause zu gehen usw.

\* Stärker als die Tatsache des Missbrauchs allein wirken sich der Schweregrad der Handlungen aus, sowie die Strategie, mit der der Täter sich das Kind gefügig gemacht hat.

\* Diese Faktoren wirken sich auch auf sogenannte dissoziative Erfahrungen aus. Dies sind Erfahrungen, bei denen man sich selbst so wahrnimmt, als ob man jemand anderer wäre, als ob man neben sich selber stehen und sich beobachten würde, oder bei denen man sich selber im Spiegel nicht mehr erkennt und dergleichen mehr. Auch solche Erfahrungen sind für sich allein genommen noch kein Anzeichen für eine Krankheit. Vielmehr ist es wiederum das Maß, welches entscheidet. Um dissoziative Erfahrungen zu messen stand uns der DES-Test zur Verfügung. Es zeigte sich auch, dass es für den DES-Wert eine Rolle spielt, wer der Täter war.

Wenn Angst vor der Strafe der Grund war, warum das Kind diese Handlungen lange erduldet hat, dann besteht eine Folge in einer erhöhten Wahrscheinlichkeit, dass das Kind oder die Frau sich selber Verletzungen zufügen wird.

Die Wahrscheinlichkeit für Suizid-Versuche steigt mit dem Schweregrad der Handlungen und in Abhängigkeit von Schuldgefühlen, die bestehen bleiben. Auch hier ist es von Belang, wer der Täter war.