

SARANAM
LUDVIK
MANN

HAUT GEFLÜSTER

DER ZÄRTLICHE WELTFRIEDEN



Dieses Buch widme ich meinem Großvater Heinrich Mann. Ich verehere ihn für seine humanistische Überzeugung, dass Kunst eine aufklärende Funktion hat, um die Gesellschaft zum Besseren zu verändern. Heinrich Mann besaß den Mut, sich entgegen den Strom seiner Zeit zur Demokratie zu bekennen. Er setzte sich für die geistige Freiheit, die Gleichberechtigung der Geschlechter und die friedvolle Völkerverständigung ein. Ich verneige mich vor seiner Verehrung der Sexualität, die er in seinem Werk zum Ausdruck gebracht hat. Er scheute sich nicht, die Doppelmoral seiner Zeit zu entlarven: Jene Heuchelei, die, dem Anschein moderner Aufgeklärtheit zum Trotz, auch heute noch allenthalben ihr Unwesen treibt.



3	Widmung	111	Verzweiflung
6	Zum Geleit	120	Mut
9	Inseln der Lust	123	Shakti und Shiva, Frau und Mann oder der kleine Unterschied
14	Hier und Jetzt	126	Yoni und Lingam
17	Sexualität in der Erziehung	131	Der blutige Bund
20	Sex, Kunst und Öffentlichkeit	135	Schamlose Heilung
25	Josef, der kalte Krieger	137	Orgasmen
27	Die Vertreibung aus dem Paradies	142	Ekstase
30	Evolution	147	Verdrängte Gefühle
33	Die Heilige und die Hure	150	Bin ich schön?
40	Moral und Kontrolle	152	Verehrung, rituelle Haltung und Bindu, der Punkt, mit dem alles beginnt
44	Das Göttliche in uns	154	Intimität
46	Tantra – Befreiung durch Sex	158	Bittere Rachegeanken
51	Die Geschichte des Tantra	164	Süsse Spiele
54	Betrachtungen jenseits aller Rollenklischees	167	Rückkehr ins Paradies
57	Glückshormone	169	Der sinnliche Gruppenprozess
60	Liebe kann zaubern	172	Der Kreis öffnet sich
62	Vertrauen und Eifersucht	178	Normalität
67	Heirate Dich selbst!	181	Lusterfülltes Leben in der Solidargemeinschaft
70	Gefühl und Zärtlichkeit	188	Familiengeschichten
73	Stolz	193	Bildung
77	Der Mensch ist des Menschen Wolf	199	Ein Märchen
80	Der Todestrieb	205	Gedichte
83	Unterdrückter Eros	285	Schlussgedanken
88	Das Menschentier	291	Danksagung
95	Die Achse des Bösen	292	Buchempfehlungen
101	Emotionale Intelligenz	295	Über den Autor Saranam Ludvig Mann
105	Schuld und Scham	296	Impressum
108	Vergebung		

Die körperliche Liebe ist das Band, das uns Menschen miteinander in tiefem Gefühl und Verständnis verbindet. Saranam vermittelt uns durch seine Fotos und Texte etwas von dieser menschlichen Intimität, die alleine zwischen Menschen Frieden und Befriedigung gewährleisten kann, ganz nach dem Wahlspruch: »Make love, not war!« Er zeigt durch das Auge seiner sensiblen Kamera, dass Liebe erst in der körperlichen Berührung zwischen den Menschen Wirklichkeit wird, gleich welchen Alters, Geschlechtes oder Aussehen. Aus dieser Begegnung heraus können wir vertrauen, das Leben mit all seiner Schönheit auch wirklich zu leben und nicht nur als Wunschtraum in uns zu tragen. Wie eine archaische Weisheit strömt uns diese zutiefst tantrische Botschaft aus den Bildern entgegen: Die Quelle aller Lebensqualität steckt in unseren Körpern, die wir nur miteinander zu teilen brauchen, anstatt sie uns gegenseitig vorzuenthalten.

Die Texte begleiten diese vor Sinnlichkeit überfließenden photographischen Kunstwerke und zeichnen auch ein erschreckendes Bild menschlicher Grausamkeiten, deren Reiz von unverarbeiteten und unterdrückten emotionalen und sexuellen Aspekten des Menschen verursacht sind, weil Gedanken, Gefühle und Körper niemals vollständig voneinander trennbar sind. Ebenso wird auch Erhellendes und Hoffnungsvolles erörtert. Es macht Mut zu sehen, dass Menschen dazulernen und zum zärtlichen Gestalter ihrer Welt werden.

Die inspiriert verfassten Poesien zum Ausklang eröffnen eine weitere Möglichkeit, durch die Verbindung von Gedanken und Emotionen diesem so wichtigen und leider ebenso verkannten Thema näher zu kommen.

Andro





Inseln der Lust

»Wenn ich ein Vermächtnis machte:
Eines für die Freiheitskämpfer aller
Völker und jene seltenen zwischen den
Völkern, die nach der Freiheit des Geistes
streben. Das zweite für wunderbare
Kunstwerke die verschwenderischen
Träumen gleichen von denen der Bürger
nichts wissen kann, also eben für Kunst-
werke. Das dritte für wunderbare Inseln
der Lust wo die Menschen ohne Not
und beinahe ohne Sehnsucht vergessen
dürfen, dass es einen Staat eine Kirche
und eine Menschheit gibt die leidet.«

Heinrich Mann, »Die Göttinnen«, 1902.

An dieser Stelle möchte ich Persönliches schreiben, eigene Erlebnisse und Erwägungen wiedergeben, die zur Entstehung dieses Buches geführt haben. Ich sitze im Kaffee Tivoli, das sich auf der breiten, von Mangobäumen gesäumten Allee mit dem Namen Avenida Presidente Vargas befindet und trinke eine ›Vitamina‹, so heißt hier ein Milchmixgetränk, das aus dem Mark verschiedener tropischer Früchte zubereitet wird. Ich schaue dem bunten Treiben auf der Straße zu, betrachte die verschiedenen Hautfarben der Menschen, sehe die Fröhlichkeit, Ernsthaftigkeit oder Trauer in ihren Gesichtern und mache mir Gedanken über mein Vorwort zu diesem Buch. Die Stadt heißt Belem und war zur Zeit der Kautschukbarone sehr reich, bis Plastik die Welt eroberte. Heute ist sie nur als blasser Abglanz dessen erhalten, was sie einmal war. Die übliche, weltweit sich ausbreitende moderne Architektur mit ihren entseelten Plattenbauten und eckigen Hochhäusern breitet sich aus, in ihrer südamerikanischen Variante. Die alten, schönen

Häuser, die von Portugiesen, Franzosen und Engländern einst entworfen wurden, zerfallen vor sich hin, da der hiesige Lokaltourismus nicht genug Gewinne einbringt, um die ganze Altstadt restaurieren zu können. Der Bundesstaat heisst Pará. Er ist eine der beiden grössten Amazonas-Regionen Brasiliens, von dem riesigen, trägen Fluss mäandernd durchzogen.

Die Menschen haben noch nicht ganz ihre Natürlichkeit im Habitus verloren, wie manche Gross- oder Kleinstädter aus reichen Industrieländern. Das Lachen der ausgelassenen, spielenden Kinder berührt mich, lässt mich träumen von einer Welt voller lebendiger Wachheit. Noch fröhlicher wirken die Menschen in den kleinen Fischerdörfern entlang des großen Stroms oder der Atlantikküste. Hier wird im Alltag noch mehr gelacht, als es in den Großstädten der Fall ist, in denen die Uhren schon schneller ticken. Mir scheint, fünfhundert, sechshundert Jahre Kolonialzeit waren nicht genug, um den Nachfahren der Indios und der schwarzen Sklaven all ihre Lebensfreude abzutrainieren.

Sicherlich gab es nicht nur die »edlen Wilden«, von denen der Philosoph Rousseau einst träumte ... die moderne Ethnologie hat viel differenziertere Aussagen über sogenannte Naturvölker gemacht, als es zu seinen Zeiten möglich war – aber es gab sie durchaus. Das ist inzwischen wissenschaftlich gesichert.

Sowohl bei den Indios Südamerikas als auch bei asiatischen oder afrikanischen Klans hat es vor der Zeit der großen europäischen Kolonien Gesellschaften gegeben, die Kinder liebten, sie nicht zwangen und nicht hart bestrafen, die ihnen Güte und Feinfühligkeit vorlebten. Es haben die verschiedensten nichtmonogam geprägten Stammeskulturen existiert, in denen Menschen frei von strenger Sexualmoral lebten und bei denen das Lachen und die überschäumende Lebensfreude Teil des Alltags waren. Laut der Ansicht einiger Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sollen sogar Großkulturen der Stein- und Bronzezeit egalitär, sinnenfroh und friedlich

gelebt haben, wie etwa die vorvedische altindische Harappakultur. Doch vor allem friedliche, sexuell freie Nomadenstämme sollen die prähistorische Welt bevölkert haben, bis im etwa achten Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung die sogenannte neolithische Revolution eintraf, während der der Homo Sapiens sich vom Jäger und Sammler zum Viehzüchter und Bauern entwickelte. Die Nomaden wurden nun sesshaft und fingen an, im Schweiß ihrer Angesichter schwer zu Arbeiten, Privateigentum anzuhäufen, sexuelle Beziehungen streng zu kontrollieren und sich anschließend über beides – attraktive Beziehungspartner und wertvollen Besitz – miteinander in blutigen Auseinandersetzungen zu streiten. Das ist die Kurzversion dessen, was die beiden Sexualforscher Christopher Ryan und Cacilda Jethá in ihrem Buch »Sex, die Wahre Geschichte«, beschreiben (...). (Auf dieses Thema werde ich später genauer eingehen.)

Während ich mit einem Strohalm am köstlich duftenden Vitamingetränk schlürfte, begegnet mir ein Paar lachender Augen. Es ist ein alter Mann, der aus seinem dunklen, sonnengebräunten Indianergesicht so viel lachende Lebensfreude ausstrahlt, dass es mir beinahe den Atem verschlägt. Der Passantenstrom vor dem Kaffee wälzt sich weiter und so verschwindet auch er aus meinem Blickfeld. Doch ich träume mich für einen Moment in ferne Zeiten zurück, als hier noch der Amazonasurwald in seiner vollen Blüte stand, lange bevor die ersten Portugiesen die Ufer Südamerikas betreten ... Die Idee der individuellen Freiheit und der sexuellen Schamlosigkeit mag noch so mancher Brasilianerin, so manchem Brasilianer im Unterbewußtsein herumgeistern. Als schwacher Widerhall der emotionalen und mentalen Anteile längst zerstörter und versunkener Kulturen strahlt sie uns gelegentlich aus entspannt und fröhlich lachenden Gesichtern entgegen. Die Freiheit wurde zumeist durch katholische und evangelikale Früherziehung gebändigt, das Lachen indes hat noch mancherorts überlebt und bisweilen auch eine gewisse, wenn auch längst durch Scham und Schulddenken gebremste, erotisch-sinnliche Unkompliziertheit.

Ein Teil meiner Familie stammt aus Brasilien. Die portugiesisch- und kreolischstämmige Julia Mann, die Mutter der beiden deutschen Schriftsteller Heinrich und Thomas Mann, wurde im Süden des Landes geboren, in der Nähe des malerischen Städtchens Paraty. Heinrich, der ältere der beiden Brüder, war mein Großvater. Was ich an ihm schon immer geschätzt habe, waren seine mutigen Äußerungen zu Themen, die andere Autoren seiner Zeit oftmals ängstlich, aus Befangenheit, Unwissenheit oder persönlichem Geschäftsinteresse mieden. Vorbehaltlos schrieb er seine Forderungen einer friedlichen, demokratischen Gesellschaft nieder. Er war einer der Ersten und Ernsthaftesten während der Zeit der Weimarer Republik, die in Zeitungsartikeln und Essays nachdrücklich vor Hitler und dem aufkommenden Nationalsozialismus warnten. In einigen seiner Essays und Romane entwickelte er Visionen einer Gesellschaft, in der Frauen den Männern gleichberechtigt sind und ihre Sexualität, befreit von Dogmen, ungehindert ausleben können. Die Motivation, aufgrund der er sich dazu entschloss, das menschliche Sexualleben so scharf und so gesellschaftspolitisch engagiert zu analysieren, mag einerseits von modischen Strömungen jener Zeit beeinflusst gewesen sein, in der er begann, seine Jugendwerke zu konzipieren, andererseits aber auch von einem tiefen Drang genährt, hinter den Fassaden einer scheinbar wohlgesitteten Gutbürgerlichkeit die gesamtgesellschaftliche, lustfeindliche Verlogenheit aufzudecken, die ihm, einem scharfen Beobachter, bereits in sehr jungen Jahren nicht unbemerkt blieb. Bei der Lektüre lässt sich entdecken, dass er eine gelungene Liebe und Sexualität mit emotionalen Qualitäten verband.

Einer davon beschäftigt sich mit dem Liebesleben und politischen Wirken des grossen französischen Humanisten, des Königs Henry IV, des jungen »König, der die Mädchen Frankreichs liebte, dadurch er das Volk liebte, dadurch das Volk ihn liebte ...«, aus dem er in seinem zweibändigen Roman »Die Jugend und die Vollendung des Königs Henri Quatre« eine Kultfigur gemacht hat ... einen, sexuell potenten, herzoffenen, mutigen, humanen

Staatsmann, der nach den blutigen Hugenottenkriegen einen europaweiten Frieden und die Trennung von Staat und Kirche erwirkt hat und überdies für mehr soziale Gerechtigkeit sorgte, als alle seine französischen Vorgänger. Während es über die Mätressen der anderen Alleinherrscher unzählige Spottlieder gibt, die das Volk ersann, blieb Henri Quatre den Franzosen bis heute als der »gute König« in Erinnerung.

»Die Jugend und die Vollendung des König Henry IV. sind Romane eines wahren Volksführers, eines Humanisten, Dieners der Gerechtigkeit und Verehrers der Vernunft (als Gegenstück zum Untertan mit seinen negativen Zügen des wilhelminischen Geistes.) Er tritt für ein neues Europa ein«, schrieb der Literaturhistoriker Leo Krell über Heinrich Manns vor sexuellen Romanzen des Staatsmanns strotzendes Werk. (Leo Krell, »Deutsche Literaturgeschichte«, 1965).

Wie einfühlsam Henry Quatre seine Sexualität und seine Liebesgefühle auslebte, werden wir wohl nie ganz abschließend belegen können. Immerhin gibt es einige glaubhafte Anhaltspunkte für das Bild eines lustvollen, liebenden und humanistisch denkenden Königs, der auf Geheiß seiner politischen Gegner und der katholischen Kirche am 14. Mai 1610 in Paris ermordet wurde:

»Krieger und Friedensstifter, legendärer Liebhaber und begeisterter Vater: Frankreich liebt bis heute seinen »guten König« Heinrich IV ...«, schreibt über ihn der Journalist Klaus Harpprecht in der Wochenzeitung DIE ZEIT. In seinem Artikel wird auch der Autor Guillaume-André de Bertier de Sauvigny erwähnt, der im Buch »Geschichte der Franzosen« den »vitalen Monarchen« eine Lobeshymne anstimmt. »Er bezauberte durch seinen Elan, seine gute Laune, seine ungezwungenen Manieren, seinen Geist, seinen Witz, seinen verzeihenden Großmut und durch seine Fähigkeit, Befehle als Bitten zu formulieren.« So beschreibt ihn der renommierte französische Historiker. (Guillaume-André de Bertier de Sauvigny, »Geschichte der Franzosen«, Hoffmann und Campe, 1988).

Heinrichs Charakter, so charakterisiert ihn der Geschichtsforscher, sei von dem »unsteten Leben eines Partisanenführers« geprägt, sein politisches Urteil von den Wechselfällen des Geschicks geschärft worden. Er habe in allen Gegenden Frankreichs, auch in den besonders armen, das Leben seiner einfachsten Untertanen kennengelernt, was für einen König ganz ungewöhnlich gewesen sei.

Der ZEIT-Autor Harpprecht geht in seiner Lesart des Lebens und der Einstellungen dieses »heiteren Mannes« noch weiter:

»Nein, die gute Laune zählte nicht zu den dominierenden Eigenschaften der bedeutenden Herrscher Frankreichs, nicht der gekrönten und nicht der republikanischen. Sie zeichnete weder Ludwig XIV. noch Napoleon aus, weder Clemenceau, den Organisator des Sieges im Ersten Weltkrieg, noch Charles de Gaulle, den Gründervater des heutigen Frankreich. Freilich, die streng katholische Gesinnung verbot es Bertier de Sauvigny, die wichtigste Quelle der Daseinslust Heinrichs von Navarra beim Namen zu nennen: eine erotische Dynamik, wie sie keinem anderen König, auch keinem Präsidenten Frankreichs nachgesagt werden kann.«

Klaus Harpprecht, »Ein heiterer Mann«, DIE ZEIT, 20. 2010.

Henrich Mann machte sich mit seinen offenen Schilderungen von Szenen sexueller Lust, mit der Rechtfertigung sexueller Bedürfnisse aus dem Blickwinkel humanistischer Einstellungen und der Analyse gesellschaftlicher Doppelmoral nicht nur beliebt. Es gab Passagen, die bei manchen Lesern Peinlichkeit auslösten. Sie wurden entweder ignoriert oder bewirkten einen derartigen Widerwillen, dass seine Bücher schließlich 1933 in der NS-Zeit öffentlich verbrannt wurden. Die Verfemung wirkte lange nach, auch über das Ende des Hitler-Regimes hinaus, so konnte noch im Jahr 2002 der Rezensent Thomas Fitzel in der Neuen Zürcher Zeitung schreiben, dass er sich freue, einen neuen Heinrich Mann wieder zu entdecken, »den italienischen, den Autor

der Trilogie »Die Göttinnen«.« »Auch hundert Jahre nach ihrem Erscheinen sprengen diese drei Romane noch immer jeden Rahmen«, stellt Fitzel überrascht fest. Der »prüde Bruder« Thomas Mann, schreibt der Kritiker weiter, habe das Buch abgelehnt, empört von so viel Nacktheit und »gellenden Geschmacklosigkeiten.« Obwohl meiner Ansicht nach das opulente Jugendwerk Heinrichs auch immer wieder einmal stilistische oder inhaltliche Mängel aufweist (was ich einer gewissen Unerfahrenheit des Dichters zuschreibe), ist die sexuell offene, rebellisch feministische Haltung des Textes sehr beeindruckend. Dieser dreibändige Roman erzählt von der Herzogin von Assy, die ihr Leben zunächst der Demokratie widmet, später der von gesellschaftlicher Anpassung befreiten Kunst und schließlich einer vielfältig ausgelebten, tabulosen Sexualität und Liebe. Der Romancier geht in seiner Darstellung so weit, dass er einen Dichter auftreten lässt, der sich von ihrem wilden, promiskken Sexualleben dazu inspirieren lässt, für sie ein Theaterstück zu schreiben. Darin tritt sie als Venus auf, splitternackt, in stolzer Haltung den Freuden der körperlichen Liebe eine Hommage darbietend. Heinrich Mann lässt sie am Schluss des Romans, selbst im Angesicht des Todes an ihrem Sterbebett, den Anfechtungen der Doppelmoral widerstehen. Sie lehnt es ab, sich um ihres Seelenheils willen von ihrem lustbetonten Leben zu distanzieren und ihre üppige Hinterlassenschaft dem Staat und der Kirche zu vermachen.

Ich entdeckte dieses auch von mir lange Zeit übersehene Werk meines Großvaters in dem Jahr, in dem ich unsere »Liebesinsel« (wie wir unser ökologisches und tantrisches Inselprojekt am Amazonas-Delta zärtlich nennen), zum ersten Mal besichtigte. Diese Insel, umgeben von Lagunen und Nebenflüssen, die in den Atlantik münden, lud mich schon damals zum Träumen ein ... befreite Lust, die Erforschung von Lebenskunst, Kultur und die nahezu unberührte Weite der Natur in einem Experiment miteinander zu verbinden. Was für ein Zufall, dachte ich, als ich die Worte der Herzogin las. Mir kam in den Sinn, dass es womöglich Zufälle, wie sie im landläufigen Sinn vielen Ereignissen zugrunde gelegt werden, nicht gibt. Natürlich liegen Verknüpfungen von Zusammenhängen in der Art begründet, mit der die Betrachter einer Thematik diese untersuchen, und werden von der jeweiligen Lebenshaltung, ..., beeinflusst. Und doch gibt es für mich auch so etwas wie Zeichen, die sich mir in meinem Leben immer wieder zeigen und mich zu bekräftigen scheinen, einer bestimmten Idee mit Urvertrauen zu folgen. Das Vermächtnis, das diese starke, liebende und genießende Frau an ihrem Sterbebett einem Kardinal und einem Vertreter der Regierung gab, spricht mir aus dem Herzen. Beim Lesen kam mir das erste Mal die Idee, einen Bildband über liebevoll befreite Sexualität zu gestalten.



Hier und Jetzt

»Du sagst, dass die Menschen sich aus Angst der spirituellen Suche zuwenden, aber sie bleiben auch aus Angst am Ufer sitzen, ohne etwas zu versuchen. Die Menschheit befindet sich an einem Scheideweg: Auf der einen Seite liegt der bereits bekannte Weg des Konservatismus, die kristallisierten Dinge, die gesetzlichen Regeln und Verpflichtungen, die Religionen als Verhaltenskodex. Auf der anderen Seite der dunkle, unbekannt Wald, das Neue, die wahrhaft kreative Kultur, die Suche nach Fragen, die noch Antworten finden können, das Annehmen des Lebens als ein Abenteuer des Geistes.«

Paulo Coelho, »Bekenntnisse eines Suchenden – Juan Arias im Gespräch mit Paulo Coelho«, Diogenes, Zürich, 2001.

›Frieden durch Sex‹: So provokant kann die Botschaft dieses Buches auf den Punkt gebracht werden.

Neue Forschungsergebnisse der Psychologie, Gehirnforschung, Anthropologie und anderer Humanwissenschaften zeichnen heute ein Bild vom Menschen, das uns vom Schuldenken befreit. Es legt uns eine Ethik nahe, welche den Einklang von Geist und Körper sucht: Eine neue Sittlichkeit, in der sich Sinnlichkeit und Vernunft befruchten, anstatt einander zu bekämpfen. Das Achten unserer körperlichen, emotionalen und sexuellen Bedürfnisse könnte aus uns Menschen eine humanistisch denkende, liebende und das Leben genießende Solidargemeinschaft aller Erdenbürger machen. Der in Politik und Kultur bei weitem nicht ausreichend beachtete Faktor ›Sinn-

lichkeit und Sexualität‹ birgt neue, ungeahnte Lösungsmöglichkeiten für die vielschichtigen, globalen Probleme unserer modernen Welt.

Wir Menschen sind kluge, zärtliche Erdbewohner, entstanden in einem geheimnisvollen Universum, in einem kleinen, unbedeutenden Sonnensystem. Wir sind Teil eines für uns noch nicht vollständig entschlüsselten Mysteriums, das wir Existenz nennen. Ganz sicher sind wir nicht die Herren der Schöpfung. Es gibt auch keinen Herrn über uns, der uns bestraft, oder belohnt, wenn wir seinen Willen nicht erfüllen. Den Sinn des Lebens können wir, geworfen in unsere Selbstverantwortlichkeit, nur selber finden.

Die These des Buches lautet: Eine achtsam und intensiv gelebte Sexualität, die von monogamen oder patriarchalen Ideologien befreit ist, lässt uns alle über uns selbst hinauswachsen. Sie lässt aus uns ekstatisch Liebende werden, die ihre Liebe in gelassener, mitfühlender Klarheit mit allen Menschen und mit allem Lebendigen auf unserem schönen, blauen Planeten Erde teilen. Letztendlich lässt sie uns eine tiefe, vom inneren Seelenfrieden erfüllte Verbundenheit mit der gesamten Existenz empfinden.

In meinen Fotos habe ich Momente der Liebe und Sinnlichkeit in einem sexuellen Gruppenprozess eingefangen, um sie den Bildern unserer Kultur entgegen zu setzen, die in diesem Zusammenhang viel zu oft den Skandal oder die unreflektierte sexuell unsensible Lieblosigkeit feiert.

Ich kann jedoch nicht umhin, in meinen Texten die teilweise sehr erschreckenden Wege der menschlichen Geschichte zu beschreiben. Sie lassen uns den Gesamtzusammenhang erkennen, der erklären kann, warum wir Menschen der sogenannten Postmoderne zu Beginn des dritten Jahrtausends nach unserer Zeitrechnung denken und fühlen wie wir es heute tun. Vielleicht entdecken Sie, liebe Leserin, lieber Leser, in den folgenden Gedanken und Zitaten, Kapitel für Kapitel aufschlussreiche Zusammenhänge, die sich Ihrem bisherigen Verständnis entzogen haben, von denen sich aber durchaus auch Spuren in ihrem eigenen Leben finden lassen. Ich konnte und wollte es nicht vermeiden, Teilaspekte der in diesem Buch erörterten

Thematik immer wieder in einem etwas anderen Zusammenhang aufzugreifen und in dem jeweils neuen Kontext des entsprechenden Kapitels aus einer unterschiedlichen Perspektive heraus zu erörtern. So ergibt sich für mich die Möglichkeit, die vielschichtig verwobenen Zusammenhänge all dieser Teilaspekte verständlich darzustellen.

Wenn es in diesem Buch darum geht, einer breiten Leserschaft Bilder und Texte anzubieten, die oftmals die Grenzen bisheriger Lebenskonzepte und vieler etablierter Ansichten von Sinnlichkeit überschreiten, so möchte ich eines klarstellen: Die Wörter Sex oder Sexualität benutze ich hier in einem speziellen Bedeutungskontext. Die weit verbreitete Vorstellung einer rohen oder »schmutzigen« Erotik ist hier nicht gemeint. Hier soll eine Sexualität vorgestellt werden, die sich von allen Stereotypen befreit hat.

Die Verehrung der Schönheit körperlich zelebrierter Liebe und die Achtung der Menschenwürde sind ihre wichtigsten Grundlagen. Ein glückliches, klares und freies Sexualleben lässt sich etwa nach den Prinzipien des Humanismus so gestalten, dass Sexualpartner einander Respekt und liebevolle Aufmerksamkeit entgegenbringen. Im Einklang mit noch zu schaffenden neuen gesellschaftlichen Werten, die dem Reichtum der in uns wirkenden Urkraft gerecht werden, kann eine erwachte, lebendige Sexualität unsere Lebensqualität in einem Maß steigern, den wir womöglich bisher nicht einmal in der Lage sind, zu erahnen.

Aus jahrzehntelanger therapeutischer Praxis weiß ich, dass Menschen jeder Altersstufe, die aus ganz unterschiedlichen Ausgangssituationen kommen, in der Lage sind, ihr sexuelles Erleben und das Bild, das sie von Sexualität verinnerlicht haben, grundlegend zu verändern: Hin zu einer Sichtweise, die nicht verletzend und abwertend ist, hin zu einer Form von Sex, die heilend, nährend und bestätigend wirkt. Meine Erfahrung und auch die Erfahrung des Teams in dem von mir mitgegründeten Institut hat gezeigt, dass emotionale Heilung selbst dann noch möglich ist, wenn in der Kindheit schwere sexuelle Traumatisierungen erlebt worden sind.





Sexualität in der Erziehung

»Für ein kleines Kind ist noch fast alles bedeutsam, was es erlebt, erfährt und unternimmt. Aber je besser es sich später in seiner Lebenswelt einzurichten und zurechtzufinden gelernt hat, desto unbedeutender wird alles andere, was es in dieser Welt sonst noch zu entdecken und zu gestalten gibt. Wir sind gefangen in Routine. Indem wir älter werden, Erfahrungen sammeln und unsere Lebenswelt nach unseren Vorstellungen gestalten, laufen wir zunehmend Gefahr, im Hirn einzurosten.«

Gerald Hüther, Gehirnforscher (www.gerald-huether.de)

Ich erinnere mich noch heute daran, wie sich mir im Alter von etwa sieben Jahren meine ersten Orgasmen erschlossen haben, mit den dazugehörigen Spermaflecken auf dem Laken, auf das ich mich in meinem Bett liegend, voller Leidenschaft und Sehnsucht regelmäßig ergoss. Ich hatte zu der Zeit noch keine genaue Vorstellung über die Vielfalt der sexuellen Freuden und deren praktische Handhabung. Es waren eher wage erotische Bilder und Empfindungen, die mich antrieben. Meine Eltern haben mich erst später »aufgeklärt«. Das war zu jener Zeit so üblich. Das Spiel meiner feuchten Leidenschaften zog sich mehrere Wochen hin, bis eines Tages mein Vater zu mir kam und mich um ein Gespräch, wie er sagte, »unter Männern« bat. Während unserer recht entspannten Unterhaltung teilte er seine Vermutung mit, dass ich schon mit meinem »Schwanz herumspielen« würde, oder – wie es wörtlich übersetzt aus dem Tschechischen, der Sprache meiner Kindheit, heißt – »meinen Vogel jagen«. Er schmunzelte und fuhr

fort: »Ich finde das in Ordnung... ich finde das gut, aber die beiden Damen sind ein wenig irritiert.« Mit den »beiden Damen« meinte er meine Mutter und ihre Freundin, die sie regelmäßig beim Kinderhüten unterstützte. Sie hätten beim Wechseln meiner Bettwäsche mehrmals Spermaflecken auf dem Laken entdeckt und seien nun ein wenig verunsichert, wie man mit meiner neu erwachten pubertären Experimentierlust umgehen sollte.

Er riet mir, meine Selbstversuche auf jeden Fall innerhalb der Privatheit meines Kinderzimmers stattfinden zu lassen, um die beiden Frauen nicht noch mehr zu verunsichern. Er habe ihnen gesagt, sich keine Sorgen zu machen: Selbstbefriedigung spiele in der Pubertät eine wichtige Rolle und gehöre in der Entwicklungsphase der Kinder und Heranwachsenden unbedingt dazu. Meine Mutter war wohl in diesem Punkt weder besonders erfahren noch belesen, machte mir aber niemals Vorwürfe. Offenbar hatten sich meine Eltern darauf geeinigt, mich einfach machen zu lassen. Mein Vater interessierte sich mehr für wissenschaftlich gestützte sexuelle Aufklärung als meine Mutter. Er las die Schriften der Sexualforscher Reich, Kinsey, Hite, Masters und Johnson, deren Lektüre er mir nachdrücklich empfahl, als ich sechzehn wurde. Noch mehrere Jahre nach jenem Gespräch »unter Männern« begleitete mich ein seltsames, beinahe mulmiges Gefühl der Heimlichkeit, wenn ich in meinem Zimmer die Tür schloss, um mich meinen Lusttuden hinzugeben.

Wieso wir ein so schönes Gefühl, wie den Orgasmus, vor anderen verbergen sollten, wollte mir lange Zeit nicht einleuchten. Im Nachhinein kann ich sagen, dass ich mit meinen Eltern Glück hatte. Meine Therapieklientinnen und Therapieklienten erzählen mir oft Schauergeschichten, wenn sie auf ihr selbst erforschendes »erstes Mal« zu sprechen kommen, deren Dramatik vor allem durch die rüde Reaktion der Erwachsenen auf die sexuelle Entdeckerlust von Kindern gespeist wird. Ich dagegen konnte meine Experimente jahrelang unbehelligt fortsetzen und mich vergleichsweise schuldfrei mit meiner erwachenden Sexualität beschäftigen. Seit der Zeit hat mich

die offensichtliche Ungereimtheit, mit der unsere Gesellschaft diese Thematik behandelt, nicht mehr losgelassen. Je älter ich wurde, desto deutlicher wurde mir, dass Menschen nicht frei und natürlich mit ihrer Sexualität umgehen, und mehr oder weniger gehemmt sind, selbst wenn sie nur über sie reden. Jüngere Generationen verhalten sich heute, in aufgeklärten Kreisen eher freizügiger, gelassener, natürlicher, dennoch lastet auf uns allen eine kulturell tief verwurzelte sexuelle Schamhaftigkeit, die, je nach familiärem oder schulischem Hintergrund, mehr oder weniger stark das Leben jedes Einzelnen prägt.

Die meisten westlichen Länder werden heute demokratisch regiert, haben eine relative Pressefreiheit errungen und ihre Bürger stellen die Abhängigkeit von veralteten moralischen Konventionen in Frage. Doch nach wie vor sind viele Menschen in ihrer Sexualität unerfüllt. Frauen wie Männer sind in ihrer Liebe enttäuscht und in ihrem Lebensgefühl verunsichert. Libidinöse Bedürfnisse bleiben auch heute für viele unbefriedigt. Die Unsicherheit über eine gegenwärtig angebrachte sexuelle Etikette und darüber, welche Regeln nach der Abschaffung der längst überholten viel zu rigiden Sexualmoral vergangener Epochen nun gelten sollen, ist immer noch weit verbreitet.

Meine über zwanzigjährige Erfahrung als Tantralehrer, Masseur und Therapeut hat mir gezeigt, dass es Sehnsüchte gibt, von denen die Menschen niemandem erzählen. In geschützten Experimentierräumen unseres Instituts haben Menschen jeden Bildungsgrades und verschiedener Altersstufen sich immer wieder selbst in ihrer lang ersehnten und endlich erlangten Schamlosigkeit kreativ erforscht. Dabei konnten sie ihre in der Alltagsroutine verschütteten Träume freilegen. Diese Träume sind bisweilen sehr ausschweifend, aber dennoch voller Herzverbundenheit und frei von gekünstelten Übertreibungen oder gar Gewaltphantasien.

Eine intensive, gewohnte Grenzen überschreitende Sexualität muss keineswegs verfohlen, wie es ihre Gegner nicht müde werden zu behaupten. Oft hatten die Experimentierenden davor kaum eigene konkrete Vorstellungen,

die diese Gefühle der Sehnsucht nach mehr sexueller Lebendigkeit bebildert hätten. Denn das, was unsere Gesellschaft als offizielle Lesart sexuell befreiter Phantasien anbietet, ist zumeist trivial, geschmacklos, ja entwürdigend.

Warum gibt es noch immer so viele Geheimnisse hinter verschlossenen Türen, so viel schamhaft verborgene Intimität? Welche Kriterien definieren eine vorzeigbare Sexualität? Wie viele Menschen dürfen einem Liebesspiel beiwohnen? Darf eine Frau mit mehreren Männern sexuell verkehren, ohne als unmoralisch zu gelten? Ist es möglich, mehrere Menschen gleichzeitig zu lieben, ohne dass die Liebe nur vorgetäuscht wird, wie so mancher befürchtet? Wenn ja, wie ließen sich dafür passende Familienstrukturen schaffen, in denen die Beteiligten nicht mehr durch ständige Angst vor Liebes- und Bindungsverlust gequält würden?

Liebe, was ist das eigentlich? Eine Laune des Schicksals oder das Ergebnis einer Persönlichkeitsreifung? Oder ein rein hormoneller Vorgang? Glückshormone statt Stresshormone beim täglichen Arbeiten – Verliebtsein wie am ersten Tag auch nach dreißig Jahren Partnerschaft: Ist das denkbar?

Gibt es sexuelle Ekstase? Wenn ja, welche Faktoren tragen zu ihrem Entstehen bei? Worin besteht die Qualität einer natürlichen, unverletzten, unverdorbenen Sexualität? Ist der Mensch bisexuell? Können auch alte Menschen tiefe ganzkörperliche Orgasmen erleben? Wieso bezahlen viele Menschen das Ausleben ihrer sexuellen Lust mit Geld oder einem Leben voller Demütigung?

Warum tun sich viele Menschen mit der Sexualität so schwer? Liegen die Gründe dafür in unserer genetischen Veranlagung oder sind vielleicht ganz andere, eher psychische oder auch kulturhistorische Ursachen und Zusammenhänge am Wirken? Und die Kunst? Sexualität ganz unverhüllt, in all ihren schönsten Ausprägungen zu zeigen – warum tun sich die meisten Künste damit so schwer? Warum müssen sexuelle Höhenflüge in Romanen oder Spielfilmen oder auch auf Gemälden meistens verunfallen, anstatt uns als ein nachahmenswertes Beispiel zu dienen?

