Wie **Achtsamkeit** die **Sexualität** bereichert

Sex ist allgegenwärtig – auf Plakatwänden, im Kino, im Internet, in den Zeitungen. Doch entsprechen die in den Medien transportierten Bilder unserem natürlichen Bedürfnis nach Nähe und Zuwendung? MEDIZIN populär informiert, wie sich dank Achtsamkeit eine natürliche Sexualität entwickeln kann.

VON BETTINA BENESCH

Viele sprechen ganz offen über Sex, einige machen Witze darüber, andere schauen Pornos. Ein wirklich natürlicher Zugang zu Sexualität sei das nicht, sagt die Wiener Psychotherapeutin, Sexual- und Paartherapeutin Mag. Claudia Gertrude Trausmuth: „Es gibt zwar größere Offenheit als früher und Experimentierfreudigkeit aber selten eine natürliche Einstellung zur Sexualität."

Einen Grund dafür kennen wir alle: Zeitnot. Das Tempo unserer Gesellschaft ist hoch, viele stehen unter Stress, sind ständig erreichbar. Für Sexualität ist oft kein Platz, wenn man schlafen auch noch möchte. Dazu kommen die Bilder diverser Medien und die Pornografie: „Viele Jugendliche glauben, Pornos zeigen, wie realer Sex funktioniert", sagt Trausmuth, „Wenn sie das nachmachen, denken sie, sie haben einen natürlichen Zugang zur Sexualität. Dem ist nicht so."

DIE EIGENE SEXUALITÄT ERFAHREN

Natürliche Sexualität entsteht aus einer tiefen Verbindung zu sich selbst und aus dem echten Interesse am Partner. „Natürlichkeit bedeutet, dass meine Sexualität von mir ausgeht und ich nichts nachahme, was ich in den Medien sehe oder mir von Dritten vorgelebt wird. Denn wenn es nicht aus mir kommt, dann macht es mich nicht satt", erklärt die Expertin. Es geht darum, den eigenen Wünschen und Bedürfnissen gemäß zu handeln und dies dem Partner oder der Partnerin mitzuteilen, klar auszusprechen: „Ich wünsche mir, dass du mich hier und hier berührst. Dort dagegen fühlt es sich für mich nicht gut an." Die wichtigsten Fragen seien klarerweise: Was möchte ich? Und was bin ich bereit zu geben?

Trausmuth erzählt von jungen Frauen, die ihre Schamlippen verkleinern lassen möchten, um dem Bild der Frauen in den Pornos zu entsprechen; sie erzählt von Männern, die regelmäßig Pornografie konsumieren und ihren Penis dabei mit solchem Druck stimulieren, dass es für sie fast unmöglich ist, beim normalen Geschlechtsverkehr mit einer Frau zum Orgasmus zu kommen. „Die Bilder, die in den Pornos vermittelt werden, entsprechen nicht dem eigenen Tempo und meistens auch nicht dem eigenen Körperbild", sagt die Psychotherapeutin. „Viele junge Mädchen kommen zu mir und sagen: Sie wollen keinen Oral- oder Analverkehr, so wie es in den Pornos gezeigt wird – und dass sie sich deshalb nicht normal fühlen."

Wir werden von künstlich geschaffenen Medienbildern beeinflusst, die nichts mit natürlicher Sexualität gemein haben"

Mag. Claudia Gertrude Trausmuth

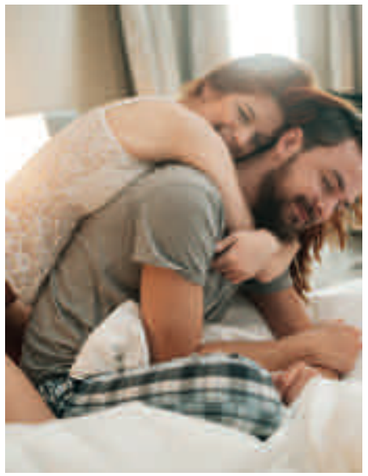
Viele Frauen schämen sich, fühlen sich je nach eigenem Körperbild zu dick oder zu knabenhaft. Viele Männer meinen, ihr Penis sei zu klein. Doch den Vergleichen mit Stars hält keiner von uns stand.

HÄUFIGE PROBLEME

Das Fehlen der Natürlichkeit in der Sexualität führt bei Männern häufig zu Erektionsstörungen oder Lustlosigkeit, zu vorzeitigem oder verzögertem Samenerguss. Bei Frauen sieht Trausmuth am häufigsten Lustlosigkeit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Orgasmusschwierigkeiten, Minderwertigkeitsgefühle und fehlende Lubrikation – die zu geringe Produktion von Scheidenflüssigkeit bei Erregung.

Wir sollten aber nicht bei den Medien und unserer Reaktion darauf stehenbleiben: Bevor jemand die Penislänge oder die Schamlippengröße mit jener im Film vergleicht, ist schon einiges passiert: „Menschen, die in ihrer Kindheit wenig Selbstvertrauen aufbauen konnten, sind anfälliger für Einflüsse von außen", sagt Traus- →

Foto: © thinkstock / shironosov



Trauen wir uns „ja“ zu sagen!

Die spirituelle Seite der Sexualität

Der Radiologe, Buddhist und Autor Univ. Prof. Dr. Peter Riedl hat sich in seinem aktuellen Buch „Achtsamkeit und Sexualität – eine spirituelle Reise“ mit der spirituellen Seite der Sexualität befasst. Im Gespräch mit Bettina Benesch erzählt er über den ehrlichen Umgang innerhalb der Partnerschaft und die Macht des Wörtchens „Ja“.

muth. Der eigene Wert wird an der Leistung festgemacht – das zieht sich bis ins Schlafzimmer: „Dann ist es wichtig, im Bett etwas zu leisten und den Partner oder die Partnerin zu beeindrucken: Man möchte gelobt und geliebt werden.“

LIEBE, DIE UNS IM INNERSTEN BERÜHRT

Die gute Nachricht: Jeder, der möchte, kommt heraus aus dieser Einbahnstraße, in der man das Gefühl hat, sich durch Leistung Liebe verdienen zu müssen. Der Schlüssel dazu ist die Achtsamkeit, das Wahrnehmen der eigenen Gefühle: Will ich das, was gerade geschieht? Was spüre ich in einer bestimmten Situation? „Achtsamkeit ist ein starkes Heilmittel“, sagt Trausmuth, die ihren Klienten und Klientinnen Achtsamkeitsübungen mit nach Hause gibt. Einander berühren etwa und dabei bewusst spüren: Welche Gefühle sind da? Was löst die Berührung in mir aus? Möchte ich an dieser Stelle überhaupt berührt werden? Und wenn ja, dann wie? Manche Paare stellen beispielsweise nach 30 Jahren fest, dass der Mann nicht an den Beinen berührt werden möchte. Die Achtsamkeit wirke weiter, auch im Alltag, betont Trausmuth: „Die Achtsamkeit tragen die Paare auch in die Kommunikation, und die Beziehung verändert sich. Sexualität kann dann wieder sein, was sie ist: Körperliche Liebe, die uns im Innersten berührt.“ ■

Prof. Riedl, was bedeutet Achtsamkeit ganz allgemein?
Achtsamkeit ist eine grundlegende Methode im Buddhismus, mit der man die Aufmerksamkeit nach innen richten kann, auf seine Gefühle und Gedanken. Ein achtsamer Mensch ist ein sich selbst bewusster Mensch.

Was macht achtsame Sexualität aus?
Dass ich mir in meiner Sexualität meiner Gedanken, Gefühle und Absichten bewusst bin, und im Klaren darüber, welche Verantwortung ich habe und wie es mir geht. Der oder die einzelne hat immer die Aufgabe, zu reifen und zu wachsen. Und im Hinblick auf Sexualität auch stets bewusst mit sich und dem Körper des anderen umzugehen.

Wie erleben Sie als Buddhist den Umgang mit Sexualität in unserer christlich geprägten Kultur?
Der Nachteil der christlichen Prägung ist meines Erachtens, dass man Sexualität sehr stark eingeschränkt hat, verboten und mit Regeln belegt. Heute wird einerseits sehr offen damit umgegangen – ein Sessel zum Beispiel mit einer nackten Frau beworben –, andererseits haben wir Probleme damit, offen über unsere Sexualität zu reden. Das ist bis auf ganz wenige Ausnahmen auf der ganzen Welt so. Ich plädiere für einen offenen Umgang mit Sexualität.

Beim Sex spielt Verantwortung eine große Rolle, dazu gehört auch ehrlich mit sich und dem Partner umzugehen “

Univ. Prof. Dr. Peter Riedl

Wie sieht dieser offene Umgang aus?
Ganz einfach: Ehrlich sein. Das bedeutet nicht, jedem Menschen alles auf die Nase zu binden, aber wenn ich gefragt werde, muss ich ehrlich sein. Es beginnt beim Sprechen und hat sehr stark mit Ethik zu tun. Ich halte Offenheit für sehr wichtig.

Wenn ich an Achtsamkeit denke, denke ich auch an das einfache Wort „Nein“: Dass ich etwas nicht tue, was für mich nicht passt.
Natürlich, die Freiheit des Einen hört an der Grenze des Anderen auf. Es geht darum, klar zu sagen, was für mich geht und was nicht. Denn in einer aufrechten Liebesbeziehung hat keine Frau ein Problem damit, etwas zu tun, was ihr Mann auch möchte – abgesehen von Abartigkeiten natürlich.
Lange war die allgemeine Sichtweise doch so: Die Männer wollen immer Sex und die Frauen weniger. Oder: Männer wollen nur das Eine. Und auch heute ist dieses Denken noch vorhanden. Dabei wollen Frauen Sexualität ebenso gerne wie Männer. Buddha hat schon vor 2.500 Jahren gesagt: „Es gibt nichts, was Männer so begehren wie Frauen und nichts, was Frauen so sehr begehren wie Männer.“

Foto: © thinkstock / nd3000

GESUNDHEITSTIPPS UND -TRENDS
AKTUELL

Inkontinent nach Prostata-OP:
NEUARTIGES IMPLANTAT HILFT

So sieht das Implantat aus.

Hier wird das Implantat positioniert und am Beckenboden fixiert.

Fotos: © A.M.I. GmbH

Blasenschwäche bei Männern ist im Alter ein häufiges Leiden. „Die Belastungsharninkontinenz – das Verlieren von Harn beim Husten, Pressen, Heben – ist oft bedingt durch einen Eingriff an der Prostata oder nach radikaler Entfernung der Prostata“, erklärt der Urologe Dr. Wilhelm Bauer, Oberarzt im Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien. Für genau diese Fälle hat der Facharzt mit einer österreichischen Firma ein innovatives Implantat entwickelt, welches die Funktion des Schließmuskels übernimmt: Ein mit einer Kochsalzlösung gefülltes Kissen wird im Bereich des Schließmuskels implantiert. „Dadurch lässt sich wieder eine normale Funktion des Schließmuskels erreichen“, betont Bauer, der bereits rund 400 solcher Implantate erfolgreich eingesetzt hat. „Der Patient kann einfach – so wie vor der Prostataoperation – normal urinieren.“
Ehe man das Implantat einsetzt, erhält der Betroffene jedenfalls für zwölf Monate konservative Therapien. Dazu zählen Beckenbodentraining, Biofeedback, Elektrostimulationen des Beckenbodens. „Erst nach zwölf Monaten kann man einschätzen, wie stark die Inkontinenz ist. Was sich bis dahin beim Verschlussdruck nicht verbessert hat, wird sich durch konservative Maßnahmen auch nicht mehr verbessern“, erklärt Bauer. Dann wird über alternative Maßnahmen wie das Implantat entschieden. Die Implantation gilt heute als Standardoperation für die männliche Harninkontinenz nach radikaler Entfernung der Prostata. *(wim)*