

MARKUS KLEPPER

LIEBE LERNEN

FÜR PAARE UND SINGLES



EIN REISEFÜHRER DURCH DAS LAND
VON LIEBE UND PARTNERSCHAFT

VORWORT VON
RUTH MARQUARDT

 tredition®



KAPITEL 1

Einleitung





WOZU LIEBE LERNEN ...!?

Wozu etwas lernen, was doch selbstverständlich ist?“, werden Sie sich womöglich fragen. Und doch wäre dieser Buchtitel wahrscheinlich spurlos an Ihnen vorübergegangen, wenn es für Sie ganz selbstverständlich wäre, in Liebesdingen rundherum kompetent zu sein.

Nichts ist selbstverständlich, was mit der Liebe zwischen Menschen zu tun hat. Diese Erkenntnis durfte oder musste ich in meinem Beruf als Seminarleiter und Therapeut und als Mann Ende 50 immer wieder machen. Nirgendwo gibt es so viel an Erfüllung, Freude und Glücksempfinden abzuholen wie „in Liebesdingen“. Zugleich gibt es wenige zwischenmenschliche Erfahrungen, die uns so sehr zusetzen wie Enttäuschungen, die mit „der Liebe“ zu tun haben. Kein Thema treibt uns Menschen so um.

Fragen Sie sich gerne einmal selbst:

- Wann fühlten Sie sich besonders beschwingt, erfüllt und glücklich?
- Wann waren Sie besonders unglücklich, deprimiert oder gar verzweifelt?

Wenn Ihre Antworten auf Zeiten und Erfahrungen in Partnerschaften oder Liebesbeziehungen verweisen, dann geht es Ihnen so wie fast allen! Fällt Ihr Liebes-Résümee eher unglücklich aus, so haben Sie sich vielleicht damit abgefunden, dass es „mit der Liebe“ eben schwierig ist. Vielleicht glauben Sie dann wie viele daran, dass „man in Liebesdingen eben Kompromisse machen muss“ und „zufrieden sein muss mit dem, was man hat“. Vielleicht haben Sie sich sogar gänzlich von diesem Thema zurückgezogen – womöglich glauben Sie „dass Sie Liebe nicht verdienen“ oder „Beziehung nicht können“. Auch damit wären Sie in guter Gesellschaft. Denn vielen Menschen geht es so.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen gerne versichern: **Liebe lässt sich lernen. Ein wenig zumindest.**

Genauer gesagt: Sie können lernen, was es braucht, um der Liebe in Ihrem Leben eine Chance zu geben und ihr in Ihrem Kopf, Bauch und Herzen einen sicheren Platz einzuräumen. Auch können Sie lernen, wie es gelingen kann, Ihre Liebe mit anderen Menschen auf beglückende Art zu teilen.

Und wenn Ihnen dies bislang noch nicht so wirklich gelungen ist, dann womöglich deshalb, weil Sie sich ihr noch nicht wirklich gewidmet haben. Vielleicht hatten Sie lausige Vorbilder – wie viele von uns – und wollten alles besser machen als sie. Dabei haben Sie vermutlich Fehler gemacht und sich „blaue Flecken“ geholt, denn Sie wussten nicht so recht, wie Sie es am besten anstellen sollten.

Die Chancen sind gut, dass Sie daraus Schlussfolgerungen gezogen haben, die Ihnen seitdem im Weg stehen. Etwa die, dass Sie nicht liebenswert sind oder dass Sie Liebesglück oder eine nährnde Partnerschaft eben nicht verdienen. Vielleicht haben Sie auch irgendwann einfach beschlossen, dass das mit der Liebe eben nichts für Sie ist.

Deshalb will ich Sie mit diesem Reiseführer durch das Land der Liebe ein wenig begleiten und Ihnen zeigen, wie die Herausforderung Liebe und Partnerschaft auch für Sie gelingen kann. Sie ist für mich das größte Abenteuer, dem wir uns stellen können – und oft genug eine wunderbare Lektion in Demut. Denn bei allem, was wir über sie lernen können, bleibt sie eines der großen Geheimnisse des Lebens.

Es mag sein, dass Ihnen manches, was ich Ihnen gerne zeigen möchte, vertraut ist. Vielleicht bestärkt es Sie in dem, was Sie bereits wissen oder ahnen. Manches bringt Sie, so hoffe ich, zum Nachdenken. Und an einigen Stellen mute ich Ihnen womöglich mit dem horizontweiternden Blick über den Tellerrand einiges zu.

Erwarten Sie von mir jedoch bitte keine Rezepte oder allzu simple Antworten. Leider, Sie ahnen es, gibt es diese nicht wirklich. Stattdessen bemühe ich mich, Ihnen psychologisch fundierte Zusammenhänge und Hintergründe zu vermitteln und Sie auf wichtige Kompetenzen aufmerksam zu machen.

Denn ich bin überzeugt davon, dass nichts Ihre Neugier auf die Liebe so sehr entfachen kann wie das Gefühl, zu begreifen, worum es dabei wirklich geht und eine

Ahnung zu gewinnen, was Sie beim nächsten Mal ein wenig anders oder gar besser machen könnten ...

Und wenn es mir gelingt, Ihnen neben einer gefühlten Kompetenz auch noch eine große Portion Lust auf das „Abenteuer Liebe“ zu machen, habe ich mein Ziel erreicht. Dann bin ich sehr gerne eine Zeit lang an Ihrer Seite – mit diesem Buch, mit meinen Seminarangeboten oder auch als Ihr persönlicher Berater. Wenn Sie mir bis hierhin gefolgt sind und mir ein wenig weiter folgen wollen, freue ich mich darauf, Ihr Reiseführer zu sein.

WAS DIESEM BUCH ZUGRUNDE LIEGT

In meinem Beruf als Therapeut begegnet mir das Thema Liebe täglich auf Schritt und Tritt. So war es naheliegend, über dieses herausfordernde Thema ein eigenes Buch zu schreiben – auch wenn sich schon viele vor mir dazu geäußert haben. Auch in meinem eigenen Suchen und Lernen stand und steht die Liebe ganz weit oben auf meiner Agenda. Meine Motivation zu diesem Buch ist somit neben der rein fachlichen auch eine ganz persönliche. Deshalb skizziere ich sie zunächst:

MEINE EIGENE REISE IN DAS LAND DER LIEBE

Sie begann als junger, 13-jähriger Kerl. Ich war ganz stolz, zum ersten Mal verliebt zu sein, wenn auch noch platonisch.

In die kleine, enge und konservative Welt meines 6000-Seelen-Heimtdorfes am Rhein drangen verlockende Botschaften von Love and Peace. Es war das Jahr von Woodstock, auch wenn Woodstock weit weg war. Frankfurt, die heimliche Hauptstadt der „Außerparlamentarischen Opposition“ (APO), war nur 60 km entfernt, aber auch sie war für mich unerreichbar – wie auf einem anderen Stern. Doch die Botschaften drangen bis zu mir und sie faszinierten mich. „If you can't be with the one you love, love the one you're with“ klang es aus Woodstock, aus San Francisco tönte „Make love, not war“ und in Frankfurt hieß es „Wer dreimal mit derselben pennt, gehört schon zum Establishment.“ Es war die Zeit der Go-ins, Teach-ins, Sleep-ins oder Love-ins.

In dieser von Rebellion und Utopien geprägten Umbruchszeit machte ich meine ersten Erfahrungen und Gehversuche mit der Liebe: erste Freundin, Kribbeln nicht nur im Bauch, Wünsche, Sehnsüchte, Träume – Aufbruchsstimmung.

Genau 30 Jahre später, 1999, schien der Traum unwiderruflich ausgeträumt: Etl-iche kämpfend, suchend und leidend durchlebte Beziehungen und eine Scheidung später stand ich vor dem Scherbenhaufen meiner unerfüllten Sehnsüchte. Ich verzweifelte an mir und an meiner Fähigkeit zu lieben und Beziehungen so zu erleben, dass sie für beide dauerhaft erfüllend und nährend sind.

Dabei hatte ich mich redlich bemüht: Als Psychologiestudent hatte ich viele Theorien erlernt und unzählige Bücher verschlungen. Als Schüler von Bhagwan Shree Rajneesh (Osho) hatte ich die intensive Suche nach dem „Selbst“ mit Hingabe zu meinem Thema gemacht. Als Herausgeber und Übersetzer des Buches „Lebendige Beziehungen – die 20 Qualitäten der Liebe“ von Frank Natale hatte ich die Materie intensiv studiert, als Seminarleiter und Trainer die Theorie „Lebendiger Beziehungen“ Hunderten von Menschen nahegebracht, als Berater und Therapeut zahllose Menschen und Paare beraten – allein mir selbst wollte es nicht gelingen.

Statt ins Kloster zu gehen oder in die Resignation zu flüchten, besann ich mich auf etwas, was ich heute manchen Klienten empfehle: Ich verordnete mir ein Sabbatjahr, ein Jahr freiwillig gewählter Auszeit in Liebes- und Frauen-„Dingen“. Nach all den Jahren in Beziehung – manche 6 Monate kurz, eine 12 Jahre lang – war dies eine segensreiche Entscheidung. Ich wollte es noch einmal wissen und wagte es noch einmal ...

Heute, 2015, und 46 Jahre später reibe ich mir manchmal die Augen, wundere mich und staune: Das, was mich als junger Kerl inspiriert und begeistert hat, ein Leben von Liebe in Freiheit, das, wonach ich bewusst und unbewusst all die Jahre gesucht habe, das, was ich zwischendurch schon fast verloren glaubte oder als spinnerte Idee abtat, klappt tatsächlich. Es gelingt.

Meine Frau Tanja und ich leben unsere Liebe in Freiheit. Aufrichtig, respektvoll, nährend und beglückend für uns und für all die, die mit uns in Liebe und Freundschaft verbunden sind. Vor 20 Jahren haben wir uns kennengelernt, vor 13 Jahren



KAPITEL 7

Formen der Liebe

LERNEN

FLITTERW

TRÄUME

KONFLIKTE

LEIDENSCHAFT

MISSTRAU

KOMMUNIKA





ALLES FLIESST – FORMEN IM WANDEL DER ZEIT

Formen wandeln sich im Lauf der Zeit. Daran sind wir gewöhnt. Manchmal mögen wir auf Veränderungen mit anfänglicher Scheu oder Skepsis reagieren oder wir hadern damit, denn Veränderungen machen Angst. Letztendlich finden wir jedoch meist unseren Weg, mit diesen Veränderungen umzugehen – und oft spüren wir auch, wie dieser Wandel uns nutzt.

Wer möchte auf moderne Formen der Kommunikation verzichten und wünscht sich Telefone mit Schnur und Wählscheibe zurück? Wer möchte wieder am Fahrkartenschalter anstehen, statt sich die Reisetickets am Fahrscheinautomaten zu ziehen oder am heimischen Laptop auszudrucken?

Auch wenn wir nicht allen modernen Trends hinterherlaufen, sind wir doch in den meisten Lebensbereichen froh darüber, dass Dinge sich verändern und Formen sich verwandeln. Oft spüren wir nach kurzer Zeit, dass unser Leben dadurch leichter, freier und vielfältiger wird. Haben wir erst einmal gelernt, die neuen Möglichkeiten zu nutzen, möchten wir meist nicht mehr zum Alten zurück.

Leider gibt es einen Bereich, in dem meiner Wahrnehmung nach diese Entwicklungs- und Veränderungsbereitschaft eher unpopulär ist und häufig gar als Frevel gilt: Veränderungen in der Form, in der wir Liebe und Partnerschaft leben. Hier halten wir oft unhinterfragt und wie selbstverständlich an übernommenen und tradierten Vorstellungen fest, selbst dann, wenn wir darunter leiden. Wir sehen neue Lösungen nicht.

An Scheidungsquoten von etwa 40% sind wir heutzutage längst gewöhnt, eine ständig steigende Zahl alleinerziehender Mütter und Väter nehmen wir hin, auch wenn wir um die oft drastischen Folgen für Eltern und Kinder, wirtschaftlich wie emotional wissen.

Meist erleben die Betroffenen dies als individuelles Scheitern und gehen nicht selten mit sich selbst ins Gericht und bewerten die Entwicklung so, als hätten sie versagt und fühlen sich schuldig. Nur selten hingegen stellen wir die zugrunde liegenden Konzepte und Formen in Frage.

Schauen wir uns das traditionelle „Konzept Ehe“ etwas genauer an:

Ehen wurden jahrhundertlang geschlossen als Vertrag auf Gegenseitigkeit. Für Frauen war die Ehe die Absicherung, dass ein Mann finanziell für sie und die Kinder sorgt. Im Austausch dafür erwarben sich Männer das Recht auf „ehelichen Beischlaf“. Bis heute kennt das Bürgerliche Gesetzbuch den Begriff der „ehelichen Pflicht“. Noch 1966 gab etwa der Bundesgerichtshof in einem Urteil einer Frau auf „wenn es ihr infolge ihrer Veranlagung oder aus anderen Gründen ... versagt bleibt, im ehelichen Verkehr Befriedigung zu finden, so fordert die Ehe von ihr doch eine Gewährung in ehelicher Zuneigung und Opferbereitschaft und verbietet es, Gleichgültigkeit oder Widerwillen zur Schau zu tragen.“¹¹

Das Konzept der Liebesheirat, einer Heirat aus freiem Willen und aus Liebe, ist eine Schöpfung der Romantik des ausgehenden 18. Jahrhunderts. Das Eheversprechen „Bis dass der Tod uns scheidet“, der Versuch, eine gemeinsame Ewigkeit herzustellen, stammt aus einer Zeit, in der die durchschnittliche Lebenserwartung zwischen 30 und 40 Jahren lag. Die „Ewigkeit“, die so beschworen wurde, dauerte selten länger als die Zeitspanne, bis die Kinder groß waren.

Die Welt ist eine andere geworden seitdem. Vielleicht wäre es deshalb an der Zeit, uns grundsätzliche Fragen zu stellen:

- Ist das häufige Scheitern der Ehe oder die Scheu davor, überhaupt zu heiraten, Ausdruck eines Fehlens an Liebe oder Bindungsbereitschaft? Oder ist es die Absage an eine bestimmte, vorgegebene Form, in der diese zu leben ist, wie sie etwa in der Eheformel „Bis dass der Tod euch scheidet“ formuliert wird?
- Sind die großen Belastungen und manchmal existenziellen Lebensschicksale, deren Auslöser darin besteht, dass einer „fremdgeht“, den anderen „betrügt“, Ausdruck eines Verfalls der Sitten oder eines Zerfalls der Werte? Oder ist es vielleicht die schreiende Aufforderung, die zugrunde liegende Vorstellung von

lebenslänglicher sexueller Treue zu hinterfragen — 60 Jahre nach der sogenannten „sexuellen Revolution“?

- Sind die klassischen Beziehungskonzepte tatsächlich noch zeitgemäß? Ist eine richtige Beziehung nur die, in der man alles jahrzehntelang miteinander teilt und sich dies von Anfang an verspricht? Sind Formen von Beziehung mit einem weniger ausgeprägten Monopolanspruch zwangsläufig belanglos oder zu mindest weniger wert?

„Scheitern“ wir in Ehe oder Partnerschaft, stellen wir meist unsere Liebe in Frage und suchen nach Schuldigen. Die Form, in der wir unsere Liebe leben, stellen wir nur selten auf den Prüfstand. Sie gilt fast immer als gesetzt, selbst dann, wenn wir uns aktiv, selbstbewusst und offen damit nie wirklich auseinandergesetzt haben.

In anderen Bereichen unseres Lebens sind wir meist deutlich wählerischer, legen Wert auf Individualität und wehren uns gegen ein vereinfachendes Entweder-Oder. Wie würden unsere Häuser, Wohnungen, unsere Kleidung und all die vielen Dinge, die unserem Leben Ausdruck und Vielfalt, Individualität und unsere ganz persönliche Note verleihen, aussehen, wenn es jeweils nur ein oder zwei Varianten davon gäbe. Entweder-Oder, Ganz-oder-Gar-nicht? Wie arm und langweilig wäre unser Leben dann?

Dabei braucht nach meiner Überzeugung und Erfahrung besonders unsere Liebe und die Form, in der wir sie leben, einen individuellen und persönlichen Zuschnitt, denn sie ist das Persönlichste, das wir haben. Wir fühlen uns mit ihr umso sicherer, je individueller wir sie leben.

Je mehr wir uns trauen, unsere eigene Form der Liebe zu finden oder unseren eigenen „Garten der Liebe“ zu entwerfen, umso eher fühlen wir uns darin zu Hause und gut aufgehoben. Sie braucht einen „individuellen Zuschnitt“, sollte Maßanzug sein, kein Konfektionsartikel von der Stange.

Diese Liebes-Form muss für uns und unseren Partner passen, auch sollte sie dem Lebensalter und den Umständen angemessen sein. Gleichzeitig sollte sie wichtige Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhänge berücksichtigen und die beiden existenziellen Grundbedürfnisse angemessen miteinander verbinden – das Bedürfnis

nach Halt, Sicherheit und Geborgenheit und das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung und Freiheit.

Ich möchte Sie ermutigen, Ihre eigene Form zu finden, in der Sie Liebe leben.

Wenn ich Ihnen im Folgenden unterschiedliche Formen vorstelle, in denen Liebe gelebt werden kann, so will ich Sie damit inspirieren, dem Diktat von Konformität zu entfliehen und Ihre ureigene Form zu finden.

Die beiden gegensätzlichen Formen und Arrangements, in denen Liebe gelebt wird, die ich Ihnen zunächst vorstelle, mögen in dieser extremen Ausprägung im Alltag selten vorkommen. Zugleich verdeutlicht ihre Gegenüberstellung – so hoffe ich – die Aufgabe, die wir zu bewältigen haben.

Die unterschiedlichen Schlüsselbereiche der Liebe, die ich im Anschluss benenne, mögen Sie ermutigen, sich selbstbewusst zu fragen, „Was denke und fühle, was will und brauche ich?“ statt bange darüber zu spekulieren, „Welche Erwartungen habe ich zu erfüllen?“ oder „Was werden wohl die anderen davon halten?“

Denn ich bin zutiefst überzeugt, dass Sie nur dann die Chance haben, Ihr Leben und Ihre Partnerschaften lebendig und nährend zu gestalten und wirklich zu nutzen. **Erschaffen Sie einen individuellen Maßanzug Ihrer Liebe!**

DIE TRADITIONELLE FORM – SYMBIOTISCH-KONSERVATIV

„My home is my castle – Mein Haus, mein Auto, meine Familie“

Es ist verständlich, dass wir das, was uns wertvoll und wichtig ist, nicht verlieren oder „hergeben“ wollen. Und nicht alles, was „uns gehört“, teilen wir gern. Zu groß ist die Angst, es würde beschädigt, käme uns abhanden oder ginge verloren. Besonders dann, wenn wir Mangel gewohnt sind und wissen, wie es ist, wenn etwas Wichtiges fehlt, ist dieser Impuls, festzuhalten und besitzen zu wollen, stark ausgeprägt.



KAPITEL 8
Liebe und Lust



SEXUALITÄT IST DIE ERWACHSENE FORM DES SPIELENS

Sie mit einem Menschen zu teilen, den wir lieben, ist das größte Geschenk, was wir uns und ihm machen.

In einem Buch über die Liebe darf die Lust nicht fehlen. Ich widme ihr das letzte Kapitel, denn sie verdient einen besonderen Platz – in diesem Buch und in unseren Köpfen und Herzen.

In unserer Gesellschaft, in Religion, Wissenschaft und Kultur, hat die Lust leider nicht den Platz, den sie verdient und braucht. Hier gehen wir oft ignorant und respektlos mit ihr um. Es mangelt uns an Verständnis für ihre wirkliche Kraft und Schönheit, wir lassen „falsche Ratgeber“ über sie richten und inspirierende Vorbilder dafür sind rar. Wir verbannen sie in die Rotlichtbezirke am Stadtrand und übersehen, dass sie eigentlich in Bioläden zu Hause sein müsste. Denn sie ist ein zutiefst natürlicher und gesunder Ausdruck unseres Wesens und ohne ihre starke Energie und Kraft wären wir nicht entstanden. Wenn wir zulassen, dass sie sich aus unserem Leben schleicht, erstirbt etwas in uns.

Wir bezeichnen sie als „die schönste Nebensache der Welt“ und träumen davon, in ihr zu verschmelzen. Tatsächlich ist etwa die Hälfte aller Erwachsenen mit ihrer Sexualität unzufrieden. Oft fühlen wir uns überfordert angesichts der zur Schau gestellten Hochleistungserotik und Verführung, der wir uns kaum entziehen können, nicht einmal beim Autofahren, wenn überlebensgroße, leicht bekleidete Frauen unsere Aufmerksamkeit auf sich lenken.

Darüber offen zu sprechen, fällt uns oft schwer. Nicht einmal mit unserem Partner trauen wir uns das und bei Männerfreunden machen wir oft auf „dicke Hose“. Frauen haben es hier ein wenig leichter. Sie trauen sich eher. Frauen haben es beim Thema Lust und Sexualität sowieso leichter, viele wissen es nur nicht.

Was uns allen am meisten fehlt, ist meiner Meinung nach eine ordentliche Portion Entspannung und ein wacher Blick über den eigenen Tellerrand, Informationen, die Wolken vertreiben und den Blick auf die Sonne öffnen. Denn eigentlich könnten unsere Lust, Leidenschaft und eine zeitgemäße Haltung zu einem uralten Thema so etwas sein wie ein prickelndes und wärmendes Bad in der Sonne.

EIN PERSÖNLICHES WORT VORAB

Unsere Sexualität ist die persönlichste und intimste Form unseres Daseins in der Welt. Niemals sonst sind wir so „nackt“ und damit sichtbar und verletzlich. Damit ist sie zugleich das Privateste, das wir haben.

Niemand hat das Recht, Ihnen, uns oder mir hier Vorschriften zu machen: Nicht die Gesellschaft, nicht die Religion, nicht Vater und Mutter und auch ansonsten keine vermeintlichen Autoritäten. Einzig und alleine Sie selbst sind in Absprache mit Ihrem Partner oder Ihren Partnern berechtigt, Ihre eigene Form zu finden, in der Sie Sexualität leben wollen.

Mein Anliegen mit diesem Kapitel ist nicht, Sie mit der Ideologie „richtiger Sexualität“ zu beglücken. Noch möchte ich Sie auf „verbotene Pfade“ führen oder Sie animieren, Werte, die Ihnen wichtig sind, zu verraten.

Ganz besonders in dem intimen Bereich der Sexualität ist es wichtig, dass Sie Ihren eigenen Werte und Wege finden und nur diesen folgen!

Nur dann sind Sie in der Lage, Ihr ganzes Potenzial auch in diesem Bereich Ihres Lebens auszuschöpfen, ohne Ihre Integrität und Würde in Gefahr zu bringen.

Was mir am Herzen läge, wäre auch bei diesem Thema, Sie anzuregen, genauer hinzuschauen und nachzudenken, gerne auch Vertrautes und womöglich scheinbar „Normales“ oder „Unverrückbares“ zu hinterfragen. Besonders dann, wenn die zugrunde liegenden Konzepte für Sie nicht wirklich funktionieren. Womöglich entsteht dadurch in Ihrem Inneren eine heilsame Unruhe. Oft ist sie der Beginn und Wegbereiter für eine neue Klarheit und für frischen Wind, ähnlich wie ein reinigendes Gewitter an einem schwülen Sommertag. Diesem Anliegen möchte ich die folgenden Seiten widmen.

WAS SEXUALITÄT SEIN KÖNNTE: HIMMEL AUF ERDEN – DAS PARADIES

Erfüllte Sexualität kann sich anfühlen, als erlebten wir auf Erden den Himmel. Glückshormone werden ausgeschüttet, unser inneres Belohnungssystem wird aktiviert und wir erleben uns lebendig und energievoll wie bei kaum etwas anderem. Wenn wir dann noch mit einem Menschen ganz nah und innig sind, den wir lieben, wären wir vielleicht sogar bereit zu sterben. Nicht umsonst nennen wir den Orgasmus auch den „kleinen Tod“.

Die Natur hat es so „eingrichtet“, dass wir Sexualität ein Leben lang und immer wieder erleben und genießen können. Immer wieder kann es aufregend, nährend und beglückend sein und wenn wir verstehen, es zu genießen, wird es niemals langweilig. Auch noch im hohen Alter können wir beschwingt und beseelt auf „Wolke 9“ unsere Sexualität genießen.

Die Evolution hat dieses Geschenk lebenslanger Lust nur wenigen Lebewesen gemacht hat: Uns Menschen, unseren nächsten „Verwandten“, den Bonobos, und mit Einschränkungen auch den Schimpansen. Den meisten anderen Lebewesen dient sie lediglich der Arterhaltung. Bei uns Menschen ist Fortpflanzung nur ein Nebenaspekt unserer Sexualität. Deshalb kann es dabei nicht nur darum gehen, Kinder zu zeugen, selbst wenn uns das vielleicht von der Religion so vermittelt wurde.

- Wenn es aber nicht nur um Fortpflanzung geht, worum geht es dann noch?
- Was könnte Sinn und Bedeutung der Möglichkeit lebenslanger Lust sein?
- Welchen Wert kann sie für unser Leben haben?

Exemplarisch möchte ich folgende Facetten menschlicher Sexualität benennen:

SEX IST DIE ERWACHSENE FORM DES SPIELENS

Erlebt man Liebende beim unbefangenen „Liebesspiel“, begegnen sie sich spontan, selbstbestimmt und frei von Druck oder Zwang, teilen sie miteinander, was beiden gefällt, so erleben sie als Erwachsene, wie es sich anfühlt wieder zu spielen. Sie können den Alltag für eine Weile vergessen, tauchen ein in eine Welt von Freude, Wohlgefühl und Lust und fühlen sich lebendig von Kopf bis Fuß.

Dieses Liebesspiel braucht keine von außen auferlegte Regeln und keine aufwendigen Arrangements. Es gibt keine Gewinner oder Verlierer. Es ist ein „Spiel ohne Grenzen“, denn die Grenzen bestimmen beide Partner miteinander. Ob sie 20, 40, 60 oder 80 Jahre alt sind, ist dabei nebensächlich. Auf dieser Ebene ist Sexualität ein kraftvoller Weg zu unserer Lebendigkeit. Sie macht uns jung und lässt unsere Lebensenergie wieder fließen.

SEX IST GELEBTE INTIMITÄT UND NÄHE

Fließt die Energie zwischen zwei Menschen beim Liebesspiel, wird das Glücks- und Bindehormon Oxytocin freigesetzt. Es trägt dazu bei, dass zwei Menschen sich einander ganz nah kommen. Distanz und Scheu, der natürliche Abstand, der uns oft im Wege steht, verschwinden. Manchmal erleben wir sogar tiefe Gefühle von Verschmelzung und Einheit.

Diese tiefen Gefühle, die wir ansonsten mit anderen Menschen nur selten erleben, rühren an kindliche Erfahrungen und verbinden uns mit ganz frühen Erlebnissen aus unserem Leben. Auch unerfüllte kindliche Sehnsüchte können dabei wieder erlebt werden.

Für viele sind diese nährenden und intimen Erfahrungen wichtiger als die eigentliche sexuelle Interaktion. Für Paare können diese gemeinsamen intimen Erfahrungen ein wichtiger Baustein für den Halt der Beziehung sein.

Gelingt es einem Paar, Sexualität miteinander lustvoll und erfüllend zu erleben, weben sie damit ein starkes Band körperlicher Liebe. Sie berühren einander in der Tiefe ihres Wesens und belohnen einander durch ihre Gegenwart. Meist hält diese Erfahrung lustvoll geteilter Sexualität die Liebe lebendig und jung und vermittelt beiden ein sicheres Gefühl miteinander.

SEX IST AUSDRUCK UNSERES SELBSTWERTES ALS FRAU ODER MANN

Bei keiner anderen Handlung, die wir mit einem anderen Menschen teilen, sind wir so sehr wir selbst, so nah, nackt und damit auch so sichtbar. Niemals sonst zeigen wir uns so unmittelbar in unserer ganzen Schönheit und auch mit all unseren gefühlten Makeln. Und selten sind wir unserer Scham ob unserer gefühlten Unvollkommenheit so nah.