Sex – eine Medizin?

von Katrin Laux

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“ (Voltaire)

Kann Sexualität heilend wirken, quasi selbst Medizin sein? Bei Problemen innerhalb dieses Lebensbereiches hat das Gesundheitswesen nicht viel zu bieten. Potenzpillen, Gynäkologen, Urologen oder Sexualtherapeuten verschaffen vielleicht Linderung. Fakt bleibt, dass Sexualität für viele Menschen eine Quelle von Scham und Schuld, Missverständnissen und Unzufriedenheit ist. Und jetzt den Patienten selbst zum Doktor machen? Die Annahme, dass Sexualität unter bestimmten Bedingungen heilsam sein kann, ist Erfahrungswissen und hängt stark vom Weltbild ab. Dazu braucht es eine ganzheitliche Sicht, die den Menschen als Energiewesen sieht. Wenn wir in Betracht ziehen, dass Bewusstsein und Absicht Materie verändern können, erweitert das unsere Einflussnahme erheblich. Und Sexualität ist zweifelsohne eine der stärksten Energieformen. Sie kann uns in höchste Höhen heben oder verzweifeln lassen. Sie motiviert Königinnen und Krieger und hält das Weltgeschehen in Bewegung.

Wie können wir diese Kraft nun für Heilung nutzen? Sexualität hat jede Menge therapeutische Komponenten, die es zu erforschen gilt (das AnuKan-System macht hier einen Anfang und beschreibt sie in Bezug auf sinnliche Berührung). Um dieses Heilungspotential zu nutzen, brauchen wir eine neue sexuelle Kultur. Wir brauchen Initiationsrituale und geschützte Räume. Alles, was direkt mit dem Körper zu tun hat, muss erfahren und geübt werden – wie beim Spielen eines Instruments. Wir brauchen neue Kommunikationsformen und vor allem den Mut, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu benennen. Mit Selbstliebe – wenn ich gemäß meinen Überzeugungen handle – wird Sexualität für mich zum Kraftquell. Nehme ich die Herzensqualitäten Mitgefühl, Fürsorge, Anerkennung und Dankbarkeit hinzu, bin ich als sexuelles Wesen tief erfüllt. Hole ich noch meine Sinnlichkeit und Spielfreude herbei, haben zahlreiche Krankheitsursachen keine Chance mehr. Das klingt einfach. Das Schwierige ist wie immer: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“ (Kästner) Am Anfang steht ein Entschluss. Die Entscheidung, die Sexualität vom Hinterhof zu holen und ihr einen dauerhaften Platz im Festsaal einzuräumen. Hilfreich können Angebote sein, die Impulse geben oder einen längeren Weg der Selbsterfahrung begleiten (z.B. in Tantrainstituten oder im AnuKan-Zentrum für Berührungskunst).

Katrin Laux, Gründerin von AnuKan – Zentrum für Berührungskunst · Dresden
Tel. 0351–3207162 · www.anukan.de

Weibliches Beckenbewusstsein als Quelle zur erfüllenden Sexualität

von Bella Steudel

Das Zentrum und die Quelle der weiblichen Kraft, Spiritualität und Sexualität befindet sich in unserem Becken, aus dem wir Frauen Kinder zur Welt bringen und in dem bei vielen von uns Blockaden und Komplexe aufgrund von kulturellen und religiösen Konditionierungen sitzen.

Im Matriarchat waren Sinnlichkeit, Sexualität und Spiritualität nicht getrennt. Die Frau feierte die Rückverbindung mit der Großen Göttin rituell mit ihrem Becken tanzend, ob als Fruchtbarkeits- oder Geburtsritual, als Tempeltanz oder in der Frauengemeinschaft. Das Beckenbewusstsein der Frau war damals hoch entwickelt. Die Energie der Großen Göttin – in Indien als Kundalini bezeichnet – schläft spiralförmig eingerollt an der Basis der Wirbelsäule im unteren Becken. Sie ist in Form der schlummernden heiligen Schlange auf Skulpturen im asiatischen und nordafrikanischen Raum zu sehen. Die Schlange mit ihrer Fähigkeit zur Häutung wurde als Symbol der Frau, der Göttin, der Heilung und Transformation verehrt. Ab dem Übergang zum Patriarchat und Entwicklung der Religionen wie Christentum und Islam, die Körperlichkeit und sinnliche Bewegungen ablehnten, war das Beckenbewusstsein der Frau mit Scham und Schuld überlagert und schließlich in den Schatten und Körperfeindlichkeit abgespalten. In der christlichen Religion wird die Göttin in Gestalt der Schlange zum Gegenteil verbannt: Sie bringt Unheil, den Fall aus dem Paradies, aus der Ganzheit und der Einheit. Unsere Sprache ist der beste Spiegel hierfür. Bereits solche Bezeichnungen der weiblichen Geschlechtsteile wie „Schamlippen, Schamhaare, Scheide“ u. ä. sprechen Bände. Wie äußert sich das fehlende Beckenbewusstsein? Das Becken wirkt steif, die Beckenbodenmuskulatur ist verspannt oder schwach ausgebildet, der Energielevel ist gering, schlechte Körperhaltung und diverse andere gesundheitlichen Folgen kommen hinzu. Ist diese Basis schwach und kraftlos, so hat das eine ungeheure Auswirkung auf die Gesundheit jeder Frau als Lebensspenderin und im Alter.

Zu den Folgen eines schwachen Beckenbodens zählen solche Auswirkungen wie Inkontinenz, Senkung der Gebärmutter, Scheide, Harnröhre oder Blase, Rückenprobleme, Hämorrhoiden, Arthrose, mangelndes Lustgefühl beim Sex. Bei verspannter Beckenbodenmuskulatur hat die Frau Schwierigkeiten sich vaginal zu öffnen, hinzugeben. Das bereitet nicht nur Schmerzen bei der Geburt, sondern auch beim Eindringen des Penis und während des Sexualaktes.

Leider fehlt vielen westlichen Frauen das Wissen vom gesunden, kraftvollen, energiespendenden Beckenboden – „der Kraft aus der weiblichen Mitte“ – und seinen Funktionen. Sie haben in ihrem Inneren die Verbindung zu ihrem Becken, zur Basis ihres Frauseins, verloren oder nie gehabt. In der Hinwendung zum eigenen Körper und v. a. dem Becken, liegt der erste Schritt zur Selbstwahrnehmung, Selbstakzeptanz und Bewusstwerdung. Ein gesunder Beckenboden bewirkt aufgerichtete, anmutige Körperhaltung, freie Atmung, Erdung und Herzöffnung. Er ist die Basis, der Kraftpool, aus dem die körperliche und seelisch-geistige Kraft der Frau erwacht. Je stärker der Beckenboden und dadurch aufrechter und entspannter die Wirbelsäule, desto freier kann die Energie fließen. Körperenergie ist Lebensenergie, ist gleichzeitig sexuelle und spirituelle Energie, die uns beim freien Fluss zur Entwicklung unseres höchsten Potenzials bringt. Das Rückenmark wirkt als Kanal für die Beckenboden-Energie = Kundalinienergie. Eine aufrechte Haltung führt zum selbstbewussten Auftreten im Außen und zur Verjüngung im Innen, ein aufgerichteter Kopf denkt klarer. Fühlt sich eine Frau jung, bewegt sich mehr im Becken, liebt sich und ihren Körper, dann vermehrt sich ihre Gesundheit und sie erlebt erfüllendere Sexualität.

Viele Frauen, die sich auf einen spirituellen Weg begeben, sind auf einer tieferen Ebene auf der Suche nach ihrer Weiblichkeit und glücklicher Sexualität. Eine Frau, die in der modernen, patriarchalisch-linear ausgerichteten Lebenswelt ihre zyklische Weiblichkeit und Sexualität erfüllend leben möchte, braucht die Verbindung mit der Erde und der Natur – das erdige Becken. Sie kann sich von der Erde tragen lassen, ist wie ein Baum tief in Mutter Erde verwurzelt und öffnet ihre Krone – ihr Kronenchakra – in die Unbegrenztheit des Kosmos.

Die Schulung der Wahrnehmung des eigenen Beckens ist ein uralter weiblicher Heilungsweg, der sich im Laufe der Zeit in unterschiedliche Disziplinen und Wege aufgeteilt hat, ob es sich Bauchtanz (ein Stück der alten Frauenkultur), Hawaiianischer Hula-Tanz, Tantra, Yoni-Massage oder Beckenbodentraining, Geburtstanz oder Yin-Yoga nennt. Es ist an der Zeit, dass sich mehr Frauen am Weiblichen orientieren, ihr Beckenbewusstsein stärken und Wege suchen, die ihrer eigenen Natur wirklich entsprechen.

„Wenn Weiblichkeit wieder die Heimat der Frau wird, kann die Frau aus ihr Kraft, Liebe, erfüllende Sexualität und Weisheit schöpfen.“ (Bella Steudel)

Empfehlung: Mit meiner Tanz- und Lebensschule inspiriere ich Frauen, ihre weiblichen Wurzeln, den Kontakt zu sich selbst, zum eigenen Körper, zur ureigenen Kraft aus dem Becken und Herzen zu finden, eigene Erotik, Sinnlichkeit, weibliche Sexualität und Spiritualität neu zu entdecken, zu heilen und bewusst zu leben. **Am 26.04.20 lade ich zum Seminar „Zeit für Liebe, Zeit für Zärtlichkeit oder mit Slow-Sex zur erfüllenden Partnerschaft“** interessierte Frauen ein. Oder vielleicht möchtest Du Dich zuerst einfach mit dem Bauchtanz oder Hula ausprobieren? Eine kostenlose Schnupperstunde ist jederzeit möglich.

Weiblichkeitspädagogin, Paar-, Ehe- und Sexualberaterin, Tantra-Yoga-Lehrerin, Beckenboden-Trainerin, Lehrerin für Orientalischen Tanz und Hula,
„Kali Ma`s Belly Dance & Healing“ · Chemnitz
Tel. 0371–4447889 · www.bella-kalima.de