

Artikel auf: www.tattva.de

© Rudal30 | Dreamstime.com

*Dr. med. Robert Fischer*

Porno – die geile Sackgasse

Kranke und gesunde Formen der Sexualität

Sexualität und Pornografie sind trotz der sexuellen Befreiung ein Tabuthema. Ein Tabu deshalb, weil sie einerseits von religiösen Gruppen weiterhin unterdrückt werden, andererseits, weil die Gegenströmungen ein »anything goes« als Antwort auf die Unterdrückung liefern. Was aber fehlt ist eine differenzierte Sicht auf gesunde und kranke Formen von Sexualität. Geheilt bilden Herz und Sex eine Einheit.

» Meine Frau vermutet ein Geheimnis bei mir. Das stimmt, ich schaue nämlich Porno. Ich will ihr das nun sagen, obwohl ich mich schäme und Angst vor Schwierigkeiten in der Beziehung habe.« (John, 29 J.)¹

¹ Selbstverständlich sind alle Namen geändert, um die Person zu schützen. Aus demselben Grund sind manchmal zwei Geschichten zu einer verschmolzen.

In der traditionellen moralischen Sichtweise ist die Sexpornografie schlecht, Herz- und Romantikbeschäftigung gut. Irrtum.

»Ich stelle mir vor, mit den Pornostars in einer gelebten sexuellen Beziehung zu sein. Oft mehrmals am Tag mache ich mir am Penis viel Lust, jeweils mehr als eine Stunde lang. Seit meinem 13. Lebensjahr ruft mein Penis mich häufig, häufiger noch, seit ich etwas später die Pornohefte meines Vaters entdeckt hatte. Die Einsamkeit vor dem PC schätze ich, ich kann so die emotionale Spannung entladen, der Frustration des Tages entfliehen und finde Halt, wenn ich gerade nicht weiß, was tun. Obwohl ursprünglich kein Thema, fand ich bald immer jüngere Darstellerinnen attraktiv.« (Karl-Heinz, 42 J.)

»Seit einem Jahr bin ich in eine russische Prostituierte verliebt und schaue viel Porno. Ich bin im Dilemma zwischen der eigenen sexuellen Lebendigkeit und meiner Ehe mit Familie.« (Maurice, 39 J.)

»Ich habe im Sex keine Probleme. Nur jetzt seit der Eskalation der Ehesituation ist mein Pornokonsum ein Problem geworden. Ich schaue normalen Sex, seltenerweise erregen mich auch sich prügelnde Frauen.« (André, 59 J.)

»Vor der Ehe mit Kindern hat mein Sexleben vor allem aus Pornokonsum bestanden. Jetzt beklagt sich meine Frau, dass sie sich deshalb von mir im Bett nicht gesehen fühle. Ich hätte immer noch die Pornostars im Kopf. Daher haben wir kaum Sex.« (Lorenzo, 35 J.)

Ich habe diese Äußerungen von Männern in der Praxis oder in Seminaren gehört. Sie erscheinen mir typisch und geeignet, um sich diesem Thema aus der Sicht der Auswirkung auf die männliche Würde und auf die Qualität der sexuellen Liebesbeziehung zu nähern. Ihr Handeln und Erleben ist verständlich – und eine Sackgasse. Ich erläutere das in diesem Text.

Zu keinem Thema wurde in letzter Zeit kontroverser diskutiert und widersprüchlicher gehandelt. Der Pornografie wird jede Rolle zugeordnet: der Grab-Schauferin der letzten moralischen Werte, Liebeszerstörerin und Gift für die Volksgesundheit bis zur Befreierin, Spenderin von Lust und Liebeslehrerin. So wurden in der Geschichte manchmal Hexen, Huren oder die weibliche Sexualität überhaupt gesehen. Nicht wenige verurteilen die Pornografie in der Öffentlichkeit, während das private Verhältnis zu ihr von Innigkeit geprägt ist. Mit ihr werden Milliarden umgesetzt, Arbeitsplätze geschaffen, Zeitungsartikel gefüllt, Wissenschaftler, Polizisten und Juristen beschäftigt.

Kein Zweifel: Porno beschäftigt uns. Es geht um Sex.

Während mir scheint, dass die öffentliche Diskussion immer noch zwischen der historischen kultur- und kirchenmoralischen Ablehnung und der emanzipatorischen oder hedonistischen Befürwortung hin und her pendelt, schreibe ich in diesem Text jenseits dieser Sexualbefreiungsthematik.

Porno – was ist das?

Erotische Darstellungen hat es immer gegeben und es ist völlig menschlich, dass dieser wichtige Lebensbereich auch seinen Platz in Darstellungen hat.

Sex-Pornografie ist nur ein Teil des Ganzen, von dem die andere Hälfte die Herz-Pornografie ist. Diese wird häufiger bei Frauen angetroffen und ist die intensive Beschäftigung mit romantischen Liebesgeschichten. Üblicherweise ist dabei der Mann reich, mächtig, charmant und die Frau jung, hübsch und gesund. Die Frauen erleben beim Konsum intensive Gefühle, oft auch sexuelle. Die Herz-Pornografie kann, wie die übliche Pornografie, in jedem Ausmaß betrieben werden: vom Gelegenheitskonsum bis zur Sucht. Da die Öffentlichkeit auf Sex fixiert ist, wird diese Konsumform nicht als das erkannt, was sie ist: nämlich das Spiegelbild der Sex-Pornografie mit vergleichbaren Risiken. In der traditionellen moralischen Sichtweise ist die Sexpornografie schlecht, Herz- und Romantikbeschäftigung gut. Irrtum. Beides kann entgleiten und destruktiv auf sexuelle Liebesbeziehungen und die Selbstliebe wirken. Beiden Formen gemeinsam ist, dass es um Sehnsüchte, Idealpartner und wiederholten Konsum geht, der eine Weile ein gutes Gefühl hinterlässt, bald aber wiederholt werden muss und will. Die Lösung dieser Sex-Herz-Spaltung ist das Verständnis, dass die sexuelle Liebe nur vollständig ist, wenn Sex und Herz zu einem Organ werden und zwar bei Männern und bei Frauen.

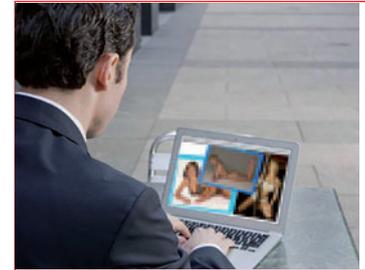
Die Sex-Pornografie, hier im Folgenden wieder einfach Porno genannt, hat eine gigantische inhaltliche Bandbreite: Von der dominierenden Mainstreamform (für den heterosexuellen »Normalo«) über Schwulen- und Lesben pornos, zu AltPorn (mit Darstellenden und Szenen aus alternativen Lebensweisen), FemPorn (nach dem Ge-

schmack von Frauen) und zu jeder speziellen Vorliebe. Das Internet, teilweise auch noch die DVD-Gestelle, sind voll davon. Rand-Gruppierungen betrachten ihre Pornoform auch als ein Vehikel, um zu zeigen, wer sie sind und um darin gesehen und akzeptiert zu werden.

Der Definitionen sind viele: Juristische, umgangssprachliche, wertende, inhaltlich-funktionale. Juristisch wird unterschieden zwischen Softporno oder -core (sexuelle Handlungen angedeutet), einfacher Pornografie oder Hardcore (reale Darstellung von Sex und Genitalien, »nur für Erwachsene«) und der harten illegalen Pornografie (Gewalt, Kinder, Jugendliche, Tiere). Umgangssprachlich wird nicht so genau differenziert. Die wertende Beschreibung unterscheidet nach ästhetischen und ethischen Kriterien, ob Porno akzeptabel ist oder nicht. Die inhaltlich-funktionale Sichtweise beschreibt, was (Genitalien, GV, ...) in welcher Art (direkt, angedeutet, Großaufnahmen) gezeigt wird.

In ihrer Untersuchung von Suchanfragen im Internet fanden zwei Neurowissenschaftler², was zum Thema Sex weltweit gesucht wird. Am meisten wird nach weiblichen Brüsten gesucht, dann nach jungen Frauen, MILF's (»Mothers I'd Like to Fuck«, selbstsichere Frauen über 35, bei denen Mann ohne Beziehungserwartung vögeln kann), etwas füllige Frauen (ja, Männer suchen 3x so häufig füllige denn schlank!), große Penisse (interessiert vor allem Männer, weniger Frauen), »Shemale« (hormonell zur Frau umgewandelte Männer, die Brüste und Penis haben). Männer suchen Bilder und ein Reiz reicht für die Erregung, Frauen suchen Geschichten und brauchen mehrere Informationen, um körperlich und psychisch erregt zu werden. Es gibt sehr unterschiedliche Nutzergruppen: vom sporadisch neugierigen über den regelmässigen bis zum süchtigen Nutzer.

Männer suchen Bilder und ein Reiz reicht für die Erregung, Frauen suchen Geschichten und brauchen mehr Informationen.



© Mirror

Der Film

Die professionell erzeugten Filme sind wohl immer noch die häufigsten, allerdings nimmt der Konsum von authentischer Amateurpornografie (Videoaufnahmen der realen Sexualität, die Privatleute ins Internet stellen) zu, weil viele Männer nicht mehr bereit sind zu zahlen und weil immer mehr Leute sich subjektiv sexuell befreit fühlen, möglicherweise aber abgespaltene feinere Gefühle in sich mit der Zurschaustellung im Netz übergehen.

Professionelle Pornofilme werden üblicherweise so gedreht, dass sie für viele Zuschauer attraktiv sind. D.h. sie bringen die Art Schauspieler, Handlungen, Einstellungen, die dem Zweck dienen, dass sich der Film gut verkauft oder häufig aufgerufen wird. Es geht nicht um Wirklichkeit im Sex, sondern um Wunschbilder, Idealabläufe und hohe Erregung. Die darstellenden Frauen und Männer spielen das, was es für diesen Zweck braucht, nicht das, was sie echt fühlen. Innen drin ist ein anderer Mensch. Dieses Aufspalten oder Abspalten dessen, was wirklich ist, gehört zum ganzen Spiel um die Pornografie. Was in diesen Darstellungen fehlt, ist die Scham, die Verletzlichkeit und andere menschliche Regungen. So meint die Pornodarstellerin Aviva Rocks im Interview³, dass sie es persönlich lieber zärtlicher habe, vor der Kamera sei es extremer. Sie ergänzt, dass Porno ein verzerrtes Bild vermittele. Jugendliche sollten sich das nicht zum Vorbild nehmen.

In den meisten Darstellungen sind die Frauen immer geil und wollen nur eins: Sex, Sex und nochmals Sex. Und sie finden den Mann im Film, mit dem sich der Zuschauer identifiziert, attraktiv, lieben seine Geilheit, fordern diese heraus, wollen genommen werden oder sich auf ihn stürzen. Es ist kaum ein Halten. Das heißt, sie bestätigen die Geilheit, das sexuelle Wollen des Pornoaktiven, fördern und befürworten sie, bewundern ihn dafür. Sie gibt ihm das Gefühl, dass er ihr Beglückter ist. Das tut gut, wenn Mann wie sehr viele Männer eine Geschichte hat, in der sein Sexuell-Sein in der Kindheit ignoriert, übergangen oder abgelehnt wurde.

Der Konsum

Der häufigste Mainstream-Konsument sitzt alleine vor dem PC und möchte weder ertappt noch gestört werden, weil er sich schämt. Hier eine Geschichte: Ein Mann soll von Schulkameraden seiner Kinder durchs Fenster beim Onanieren am PC gesehen worden sein. Das verbreitete sich wie ein Lauffeuer, Kinder und Eltern fanden das peinlich, schämten sich für ihn mit oder entwerteten ihn. Das dürfte für seine eigenen Kinder alles andere als angenehm gewesen sein. Ihnen nützte nichts, dass statistisch gesehen etwa ein Drittel der Väter aller Kinder dasselbe tun, diskreter natürlich. Das wiederum ist eine Abspaltung, diesmal der pornografischen Tätigkeit vor dem Auge der Öffentlichkeit. Verstecken, Scham und Peinlichkeit regieren hier. »Man tut das einfach nicht.« Scham ist die tiefe

2 Ogi Ogas und Sai Gaddam, »A Billion Wicked Thoughts«, 2011

3 Blick.ch, Interview vom 26.03.2014, »Die Deutschen wünschen explizit Mundart«

Überzeugung, dass Mann so nicht liebenswert ist. »Wenn ich sexuell bin, bin ich nicht liebenswert. Ich kann mir nicht vorstellen, dass die Frau mein sexuelles Begehren wirklich will. Nur die Porno-Frau gibt mir das deutlich zu verstehen, die richtigen Frauen nicht.«

Hier hat die Porno-Queen ein Angebot, das scheinbar Männer an einer tiefen Wunde heilen kann. Leider macht sie Männer mehr abhängig, da es selten heilt, sondern nur vorübergehend Erleichterung verschafft.

Daher gibt es nicht nur Gelegenheits-Konsumenten, sondern auch regelmäßige Nutzer (bis ca. 4h pro Woche) und sogar schamvoll versteckte Männer, deren Konsum massive Zeichen von Sucht zeigen: Sie steigern die Reizdosis, sind tags und nachts damit beschäftigt, verbringen nicht selten deutlich über eine Stunde pro Tag oder Nacht am PC, haben deswegen Störungen im Beziehungs- und Arbeitsleben, glauben sie hätten es im Griff und schämen sich gigantisch dafür. Sie wollen, obwohl schon lange hilflos ausgeliefert, auf keinen Fall Hilfe beanspruchen. Sie sind einsam, trauen Beziehungen nicht und können sich auch nicht vorstellen, dass sie liebenswert sein könnten. Por-

eine echte Beziehung, ist in Tat und Wahrheit aber abgespalten von der Realität. Er begegnet ihr nicht wirklich, indem beide ihre echten Bedürfnisse einbringen. Aber es ist noch mehr: er nutzt auch seinen Körper, genauer seinen Penis, um das gewünschte Gefühl zu erreichen. Er fragt sein bestes Stück nicht, was sich wirklich zutiefst als ganzer Mann gut anfühlt, sondern allenfalls, was die intensivsten Reize sind. Er behandelt damit sich und seinen Penis wie ein Objekt, um den Zweck zu erreichen. Das zeugt nicht von respekt- und würdevollem Umgang mit sich selbst, nicht von Selbst-Liebe.

Das Hirn und die Hormone

»Da schwillt nichts«, titelte die FAZ⁴ in ihrem Bericht über eine Forschungsarbeit⁵, die einen Zusammenhang zwischen der Länge des wöchentlichen Pornokonsums und der Größe des Hirnareals Nucleus Caudatus feststellte. Es wurde nur bei starken Nutzern, d.h. bis 4 Stunden wöchentlich, untersucht, nicht bei Porno-Süchtigen. Je länger die Nutzer im Durchschnitt pornotätig sind, desto kleiner ist ihr Nucleus Caudatus, eine Schaltstelle

und Hirnfunktionen beeinflusst.

Ein weiteres, bereits recht gut erforschtes Gebiet ist die Wirkung des Pornokonsums auf Hormone. Im Zentrum steht das Dopamin, das weniger ein Belohnungshormon ist wie Endorphin oder Oxytocin, sondern mehr das Versprechen von Belohnung vermittelt⁶. Daher shoppen Frauen stundenlang, Männer suchen ebenso lang im Internet, Pornoadepten surfen auf ihren Seiten. Das Grundgefühl: »Das Gras ist grüner – an einem anderen Ort.« Hohe Dopamin-Dosen führen zum Zustand, dass man »es« haben will, was immer der Preis ist. Damit ist der Weg zum (selbst-)destruktiven Verhalten gebahnt: die Sucht. Dopamin hat eine Spitze beim Orgasmus und verläuft anschließend in Wellenform. Im Wellental gibt es unguete Gefühle, Mann will wieder Porno für ein gutes Gefühl haben. Häufig hohes Dopamin führt zu einem verminderten Ansprechen auf Dopamin. Das heißt, es braucht höhere Dosen für dieselbe Wirkung. Also auch schärfere und extremere Pornos.

Beim Orgasmus steigt ebenfalls der Blutspiegel des Hormons Prolaktin an, das u.a. ein Gefühl der sexuellen Sättigung vermitteln kann. Dieses Hormon ist nach einem Ge-

Die Lösung dieser Sex-Herz-Spaltung ist das Verständnis,
dass die sexuelle Liebe nur vollständig ist, wenn Sex und Herz zu einem Organ werden
und zwar bei Männern und bei Frauen.

notätigkeit verschafft ihnen kurzzeitig die Illusion von guten Gefühlen in ihrem Elend.

Zum üblichen Konsum gehört ein weiterer Punkt: Die Darstellerin wird wie ein Objekt behandelt und ausgesucht, um den Zweck für das gesuchte Erleben am besten zu erfüllen. Er nutzt sie also und hat manchmal trotzdem innerlich eine fiktive Beziehung zu ihr. Damit meine ich, dass einige Pornonutzer sich schon tagsüber auf das abendliche Rendezvous mit ihrem Pornostar am PC freuen. Das klingt wie

für emotionale Prozesse und Motivation, die auch bei Zwangsstörungen und Verliebtheit eine Rolle spielt. Gleichzeitig war in dem Bereich des Gehirns weniger Aktivität. Damit ist noch kein kausaler Zusammenhang bewiesen. Es kann jedoch sein, dass Pornokonsum zur teilweisen Hirnschrumpfung führt

schlechtsverkehr 4x höher als nach Masturbation, die deshalb schneller nach Wiederholung verlangt.

Die Partnerin

Es mag sein, dass sie ahnungslos ist, nichts Störendes wahrnimmt, findet, das sei allein sein Ding oder

4 Frankfurter Allgemeine Zeitung, 31.5.2014, Joachim Müller-Jung, »Da schwillt nichts«.

5 JAMA Psychiatry, May 28 2014, Simone Kühn; Jürgen Gallinat (Max-Planck-Institut für Bildungsforschung Berlin), Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption, Band 10.1001/jamapsychiatry.2014.93

6 Eine ausführliche Darstellung dazu findet sich in dem Buch, siehe Fußnote 5.

sogar froh ist, wenn er anderswo und für sie scheinbar harmlos »grast«. Partnerinnen reagieren dann, wenn sie das subtil störende Gefühl in der Partnerschaft nicht mehr abspalten wollen. Nicht immer sind sie in der Lage, die Konfrontation in einer konstruktiven Form zu machen, weil die Auswirkungen der Pornotätigkeit des Mannes sie bei drei Punkten⁷ trifft: 1. Leiden an der Störung in der Partnerschaft und der partnerschaftlichen Sexualität. 2. Erschütterung ihres Selbstwertes und ihrer Attraktivität als Frau. 3. Die Enttäuschung über den Charakter ihres Partners.

Die Partnerin erlebt, dass »irgendetwas nicht stimmt«, dass er weniger Interesse an Sex mit ihr hat, dass er befremdendes Verhalten an den Tag legt und Sex macht, wie er es vom Porno kennt. Dabei ist er abwesend und hat neuerdings Erektions- oder Orgasmus-Schwierigkeiten⁸. Frauen sind dadurch oft verstört, verunsichert, verletzt oder erleben die Porno-Frau als Konkurrentin. Das kann dazu führen, dass sie beginnt, die Pornostars beim Sex zu imitieren, um den Mann bei der Stange zu halten. Das wiederum kann Männer verwirren, da sie Realität und Fiktion, Partnerin und Pornostar trennen möchten.

Wenn der Partner bezüglich seines Pornokonsums ehrlich ist, kann das die Situation verbessern: diese Partnerinnen haben weniger Unzufriedenheit und leiden weniger⁹. Die Ursache dafür dürfte die emotionale Öffnung sein.

Da die Hormone bewirken können, dass der Porno-Aktive eine Art Bindung an die Darstellerin entwickelt, gibt es in der Partnerschaft eine Dreieckskonstellation. Verstärkt wird das dadurch, dass die Partnerin sich Vorstellungen über

Was in diesen Darstellungen fehlt, ist die Scham, die Verletzlichkeit und andere menschliche Regungen.

die Frauen macht, die ihr Mann am PC besucht. Die Pornoqueen wird zur geheimen oder offenen Geliebten, mit der es sich schlecht konkurrieren lässt, weil sie perfekt und fiktiv zugleich ist.

Pornokonsum ist verständlich

Die wenigsten Männer und Frauen hatten in ihrer sexuellen Entwicklung passende Spiegelung und Unterstützung. Damit meine ich, wie Eltern und andere Erziehende das kindliche Sexuell-Sein aufnehmen, Genitalien der Kinder und ihre kindlich-sexuelle Lebendigkeit bestätigen und echt spiegeln. Wenn das gelingt, fühlt sich das Kind im guten Sinne wahr- und angenommen. So kann es sein Sexuell-Sein integrieren, es wird selbstverständlich und muss nicht mehr täglich durch eine Pornoqueen bestätigt werden. Mit Spiegeln meine ich formulieren, was das Kind tut und vermutlich innerlich erlebt, beispielsweise: »Ich glaube, das macht Dir Spaß, deinen Pimmel so stolz deiner Mutter zu zeigen. Du bist ein richtiger Junge.«

Wenn das fehlt, wenn der Junge oder das Mädchen in ihrem Sexuell-Sein ignoriert, abgelehnt, verurteilt oder missbraucht werden, entsteht Scham und Abspaltung entweder von Sexualität, von feinen Gefühlen oder beidem.

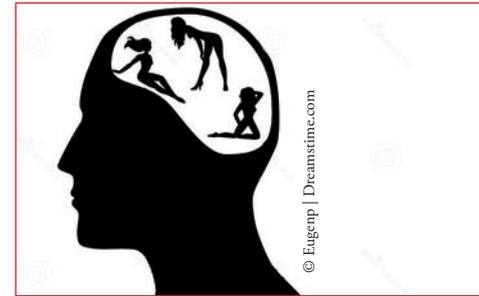
Auch auf der Körperebene gibt es Hintergründe, die Gewöhnung und Sucht mitbegründen. Es sind teils dieselben Hirnmechanismen wie beispielsweise bei Junkfood und Drogen.

Porno ist Lückenfüller

Die älteren Lesenden erinnern sich an die Zeit, als Kirchenmoral die Sexualität regulierte, beziehungsweise negativ darstellte und nicht zuletzt deshalb sehr spannend machte. Zu viel Spannung aber ermöglicht keine Wahrnehmung mehr. Im Folgenden begann die Moral der sexuellen Befreiung zu bestimmen, wie Sexualität zu leben sei. Medikamente wie Pille und Viagra wirkten als äußere Mittel auf die Sexualität ein. Operative Eingriffe wie kosmetische Brustoperationen, Vagina-Raffungen, Penis-Vergrößerungen dienten der Attraktivitätssteigerung. Herz- und Sex-Porno steigern das sexuelle Erleben von außen. Die Kirchenmoral verliert seit Jahrzehnten an Wirkung. In deren Lücke springen diese neueren Regulatoren. Einer davon ist die Pornoindustrie mit ihren Produkten.

Porno scheint auch die Lücke der von vielen Männern verpassten guten Spiegelung der Eltern in der Kindheit zu füllen. Ohne nachhaltigen Erfolg für den Konsumenten, aber für den Produzenten.

Und noch eine Lücke gibt es zu füllen: Diejenige der Hure, die in der die Frau aufspaltenden Kirchenmoral der Heiligen Maria gegenüber stand. Die sexy auftretende Madonna spielte damit. Der Begriff Pornografie kommt vom Griechischen und



⁷ Journal of Sex & Marital Therapy, 2002, Vol 28, number 3, p 193-206, Raymond M. Bergner, Ana Bridges, The Significance of Heavy Pornography Involvement for Romantic Partners: Research and Clinical Implications.

⁸ New York Times, Jan 30, 2011, He's Just Not That Into Anyone

⁹ Journal of Sex & Marital Therapy, 2014, Vol 40, issue 5, p 410-424, Marley N. Resch & Kevin G. Alderson, Female Partners of Men Who Use Pornography: Are Honesty and Mutual Use Associated With Relationship Satisfaction?

bedeutet etwa Huren-Schreiben. Bei der kulturellen Spaltung zwischen Heiliger und Hure entspricht die ewig geile Porno-Frau der Hure. Auch fortschrittliche Frauen wollen oft heute noch nicht wie eine geile Hure sein. Das ist verständlich, weil es rufschädigend sein kann. Aber sie spalten damit einen Teil ihres sexuellen Potentials ab. Und dann vermissen Männer etwas bei der Partnerin, das sie im Porno zu finden glauben. Möglicherweise fürchten sie aber auch die voll entwickelte Sexualität ihrer Partnerin und spalten das lieber auf: Die Hure im sicheren Porno, nicht in der gefährlichen Realität.

Konsument und Queen haben

»Ich kann mir nicht vorstellen, dass die Frau mein sexuelles Begehren wirklich will.«

etwas gemeinsam: beide tragen eine Spaltung in sich und brauchen ihren Körper wie ein Objekt. Bei der Frau ist es der ganze Körper, vor allem aber Brüste, Vagina und Mund, beim Mann sein bestes Stück, das er selten vor dem PC liebevoll behandelt. Und zudem spalten beide ihr Herz ab. Der Mann tut seiner Würde und Selbstachtung mit Pornotätigkeit nichts zu liebe.

Die Heirat von Herz- und Sex-Porno

Ich möchte Porno nicht verteufeln, die Zeit der Inquisition mit der Hexenverbrennung ist vorbei. Es gibt Chancen, nämlich wenn Herz- und Sex-Porno »heiraten«. So werden Herz und Genitalien wieder ein Organ, die feinen Gefühle und die sexuelle Lust werden eins und die sexuelle Liebe erhält Tiefe. Die Darstellungen in den Filmen zeigen nicht mehr abgespaltene Menschen und Handlungen, sondern werden zu Darstellungen von Männern und Frauen in ihrem ganzen Potential mit einer großen Bandbreite von Möglichkeiten.

»Verheiratete« Darstellungen können mithelfen, die Sexualität in ihren verschiedensten Ausprägungen aus der Jahrhunderte dauernden Verbannung zu befreien und diese Abspaltung zu überwinden. Damit verbunden ist die Integration der Genitalien in den Körper, d.h. dass Penis und Vagina wieder normale und nicht besondere Teile unseres Körpers und unseres Wesens werden.

Damit ist der Weg geebnet, dass wir Sexualität aus unserer eigenen Regulation und unserer eigenen Wahrnehmung heraus leben, nicht mehr von außen reguliert durch Kirchen- oder Befreiungs-Moral,

durch Medikamente und Operationen, durch Vorlagen der Herz- oder Sex-Pornografie.

Die körperorientierte Sexualtherapie Sexual Grounding Therapy® hat als einen zentralen Fokus die Integration von Sex und Herz sowie der Genitalien in das ganze Körperbild und fördert die Selbstregulation.

Statt Sackgasse eine geile Reise

Auch wenn der steinharte Penis vor heißester Erregung vor dem Bildschirm fast explodiert, ist die geilste Reise in Sachen Sex die mit der Frau aus Fleisch und Blut. Dort besteht die Chance, die sexuelle Würde zu entdecken, auch in der größten Erregung.

Mann und Frau können zusammen ihr sexuelles Potential entwickeln, indem sie auf Entdeckungsreise gehen und ihre Genitalien erforschen, um sie ganz zu integrieren. Sie könnten ihre Liebesorgane auch gemeinsam malen und ausmalen, in Ton formen oder anders darstellen. Das ist noch echter und näher als lange Einstellungen mit Großauf-

nahmen der Vagina im Video. Natürlich sind wir alle Menschen und schwierige Lebensphasen sind nicht zu vermeiden. Diese tragen oft zu einer Weiterentwicklung bei, manchmal auch zu einer Klärung.

Die geile Reise mit der echten Frau ist also nicht immer Honig lecken und zeitweise alles andere als geil. Vor dem Bildschirm ist das einfacher. Dafür ist es echt, the real thing. Wer hat schon gerne eine Billigkopie? 

Artikel auf: www.tattva.de

Über den Autor:

Robert Fischer ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie mit eigener Praxis. Seit 20 Jahren leitet er teilweise mit seiner Frau zusammen Mann-Frau- und Männer-Seminare für Selbsterfahrung und Fortbildung von Fachleuten zur Entwicklung der sexuellen Beziehungsfähigkeit. www.mann-frau.com; www.men-maenner.net



Artikel zum Thema

TV 13: Dr. Ingeborg Heldmann-Deutinger – Die Schlange. Symbol weiblicher Gottheiten

TV 17: Prof. Bernhard Lietaer – Schwarze Madonnen. Ein Archetypus

TV 47: Ronald Engert – Entwirrung der Gefühle. Warum Schmerz gut tut

TV 52: Prof. Dr. Walter Hollstein – Der entwertete Mann. Die männliche Sicht der Emanzipation

TV 52: Jack Silver – Raum für's Mannsein. Männer unter sich

TV 52: Ronald Engert – Ins and Outs. Differenz weiblicher und männlicher Erkenntnis

TV 59: Gabriele Sigg – Die dunkle Seite der Liebe. Der weibliche Schatten als ein nachlässig diskutiertes Problem