

## Vorgetäuschte

# Orgasmen

## und andere Versteckspiele

### Wie Wahrheit heilen kann

*Es sind schon längst nicht mehr nur die Frauen, die gekonnte Inszenierungen im Bett abliefern. Der Mann holt auf. Doch alles »So-Tun-als-ob« führt nicht zum erwünschten Ergebnis. Ganz im Gegenteil: Die körperliche Liebe bleibt schal und leer. Seelische Intimität entsteht nicht durch Sex. Vertrauen und Vertrautheit finden dort guten Nährboden, wo Menschen zu sich selbst, ihren Eigenheiten und Unvollkommenheiten stehen*

von Regina Heckert

**E**s sind schon längst nicht mehr nur die Frauen, die gekonnte Inszenierungen im Bett abliefern. Der Mann holt auf. Doch alles »So-Tun-als-ob« führt nicht zum erwünschten Ergebnis. Ganz im Gegenteil: Die körperliche Liebe bleibt schal und leer. Seelische Intimität entsteht nicht durch Sex. Vertrauen und Vertrautheit finden dort guten Nährboden, wo Menschen zu sich selbst, ihren Eigenheiten und Unvollkommenheiten stehen.

»Seit neun Jahren täusche ich Orgasmen vor!« Wie vom Blitz getroffen stürzt eine ganze Welt ein. War alles nur Lug und Trug? Ungefragtrollen wie auf einem Fließband unzählige Erinnerungen heran: Eine Liebesszene nach der anderen taucht auf. Brausende Stürme zerfetzen sie und verzerren alle Liebeleien zu fratzenhaft grinsenden Gespenstern. R. bäumt sich mit aller Kraft dagegen auf und macht dann doch den wenigen Tränen Platz, die seiner gefühlten Ohnmacht Ausdruck verleihen. Ein ganzes Jahr im Kreis der Frauen hatte es gebraucht, bis S. den Mut hatte, zu Hause die Karten auf den Tisch zu legen. Kein Wunder. Denn die Erschütterung ist heftig. Ob er sie jetzt verlässt?

E. ist untröstlich, und ihre massiven Beschuldigungen verwandeln sich immer mehr zu einem kläglichen Gewimmer. Seit Jahren sei es nicht mehr möglich, ihrem Mann nahe zu sein. Das mache sie sehr, sehr unglücklich. Die Frage, was sie in den letzten Jahren ihrem Mann alles verheimlicht hat, er-

schreckt sie. Urplötzlich richtet sie sich aus der zusammengesackten Klagemauerhaltung auf. Zu stattlicher Größe. Wahrheit heilt einfach. Immer wieder. Und da kommt dann heraus, dass sie sich neben einigen Liebhabern auch sonst einiges gegönnt hat, von dem ihr Mann bis heute nichts weiß. Alle Heimlichkeiten trennen. Ob eine Beichte diese Beziehung noch retten kann, mag man bezweifeln. Vielleicht würde es genügen, den »Preis zu zahlen« und den Mann nicht weiter zu beschuldigen, dass keine Nähe mehr möglich ist.

P. verliert nach vielen Liebhabern langsam die Lust am Sex. Bei jedem neuen Mann hofft sie, dass es jetzt endlich klappt. Doch jede sexuelle Begegnung ist eine neue Enttäuschung. Warum nur? Alleine kann sie sich doch auch befriedigen! Wir schauen miteinander genauer hin. Wie befriedigt sich P. selbst? »Na ja« – und es ist ihr sehr unbehaglich zumute –, »das traue ich mich gar nicht zu sagen!« Doch nach einer Weile schöpft sie Mut: »Ich liege dabei auf dem Bauch und reibe mich am Zipfel meines Kopfkissens. Das ist die einzige Möglichkeit, wie ich kommen kann. Alles andere, was ich bisher probiert habe, funktioniert nicht!« Kein Wunder, dass das so ganz anders geartete Liebesspiel mit einem Mann nicht das ersehnte Ergebnis bringen kann! Wie sollte es auch? Auf meinen Vorschlag, das Kopfkissen ins Liebesspiel einzubauen, reagiert sie fassungslos. »Das traue ich mich nie, nie, nie!« Ob sie den Sprung inzwischen gewagt hat, weiß ich nicht. Aber ich wün-



Eine Liebesszene nach der anderen taucht auf. Brausende Stürme zerfetzen sie und verzerren alle Liebeleien zu fratzenhaft grinsenden Gespenstern



Zeichnung: Anja-Katharina Halbzig

sche es ihr und den Männern, die sie lieben und glücklich sehen wollen!

### Das Verstecken ungeliebter Körperteile

Sie wisse gar nicht, wie es sich anfühlt, den Bauch zu entspannen. Seit der Pubertät ziehe sie ihn ein. Durch dieses jahrzehntelange Training habe sie ganz vergessen, wie sie ihn wieder loslassen kann. Auch beim Liebesspiel halte sie ihn mit aller Kraft fest, damit ihr Partner nicht sehen kann, wie dick er wirklich ist. B. weiß nicht weiter. Sex kann sie fast gar nicht genießen, da sie von ihrer Bauch-Einzieh-Nebenbeschäftigung völlig in Anspruch genommen wird. Von hinten? Das kommt schon gar nicht in Frage. Denn da hängt ja trotz Anspannung alles nach unten. Im Spiegel habe sie schon nachgeschaut, wie schrecklich das aussieht. Vier Frauenhände legen sich verständnisvoll auf die abgelehnte Körpermitte. Und halten sie nur. Ganz liebevoll. B. traut sich, zu atmen. In den Bauch hinein. Da brechen sich Sturzbäche verzweifelter Tränen Bahn. Sie zittert am ganzen Leib. So viel verlorenes Glück. Das tut einfach nur weh!

Die Geschichtensammlung wächst und wächst. Und würde schon Material für eine mehrbändige Buchreihe hergeben: »Ratgeber zum Verstecken ungeliebter Körperteile. Gewusst wie! – Nur für Frauen.« Doch auch die Männer holen allmählich auf. Vorzeitiger Samenerguss und Erektionsstörungen sind sicherlich nicht die einzigen Gründe, wieso inzwischen auch der Mann die Kunst des Orgasmusvortäuschens beherrscht. Auch tantrische Verheißungen von multiplen, kos-

mischen und Ganzkörperorgasmen für Männer machen es möglich. Und die Spirale des Verstellens dreht sich dabei weiter und schnürt uns den Zugang zur einfachen Gegenwärtigkeit immer mehr ab. Selbst spirituell weit fortgeschrittenen Menschen verschlägt es die geübte Sprache, wenn es um die Verletzlichkeit im Bereich der körperlichen Liebe geht. Alles tantrische Hecheln, Schwitzen und Chakrakreisen wird stattdessen eingebaut in ein verbogenes Weltbild. Dabei sollte es doch einen Weg hinaus zeigen. Und so hofft der eine oder andere, seine Probleme lösen zu können, ohne sein wohlgehetetes Geheimnis preisgeben zu müssen. Und baut stattdessen noch mehr auf den Feueratem und das alles beschwichtigende feinstoffliche Gipfelerlebnis – gibt Gas, um die nächsthöhere Stufe des Liebesglücks zu erklimmen, während darunter alles Ungesagte weiter schwellt.

### Der einfache Mut zur Wahrheit genügt

Was steckt hinter wohlinszenierten Bettmanövern? Die Angst, nicht gut genug zu sein? Das Gefühl, bei allen anderen klappt es, nur bei mir nicht? Die Sorge, einander zu verlieren, wenn man gesteht, wie es wirklich aussieht? Zwischen Wahrheit und Lüge gibt es keine noch so kleine Schnittmenge. Keine. Und wer es wirklich ernst meint mit seinem Weg zu Freiheit und Glück, der muss früher oder später Farbe bekennen und den Turm der Illusionen zusammensacken lassen. Der einfache Mut zur Wahrheit genügt. Und der ist schwer genug. Für die meisten. Aber er ist nicht nur in der Oase der Seminararbeit wirksam, sondern absolut alltagstauglich.



Selbst spirituell weit fortgeschrittenen Menschen verschlägt es die geübte Sprache, wenn es um die Verletzlichkeit im Bereich der körperlichen Liebe geht

Zeichnung: Anja-Katharina Halbig



S. ist inzwischen glücklich verheiratet und hat nach einem freiwillig auf sich genommenen orgasmusfreien Jahr neue Möglichkeiten der körperlichen Liebe entdeckt. Damit sie nicht nach jedem Liebesspiel eine Marke in ihr Unzufriedenheitsbüchlein klebt, bekommt sie statt Höhepunkt ein paar Extra-Minuten Lieblingsberührungen. Die neu entdeckte, entspannte Liebeslust verbindet sie tief mit ihrem Mann, der ihr die Zeiten des Vortäuschens längst verziehen hat und die neu gewonnene Vertrautheit mit ihr genießt.

B. kann immer öfter den Bauch entspannen. Jetzt darf auch ihr Partner seine Hände liebend darauf legen und ihn massieren. Das war am Anfang schwer. Sie hat sich nach den Erfahrungen im Kreis der Frauen sogar getraut, mit dem Mann zusammen den Bauch im Spiegel zu betrachten. Dieser gewaltige Schritt lässt sie heute noch staunen. Dabei strahlt sie vor Glück. »Wie wohltuend es ist, dass ich mich nicht mehr verstecken muss! Mein Mann liebt mich und auch meinen Bauch. Und...« (sie schmunzelt etwas verlegen) »zum ersten Mal habe ich mich von hinten getraut!«

### Ehrlichkeit statt Versteckspiele

Ist es möglich, die Angst, sich dem anderen authentisch zu zeigen, zu überwinden? Also alle falschen Identitäten, Bilder, Selbstbilder, Meinungen, Geheimnisse preiszugeben? Um wirklich nackt miteinander zu sein? Alle Konzepte, Vorstel-

Ich schaff' es nicht, den Bauch einzuziehen!!!

lungen zu riskieren und ins Reich des Nichtwissens einzutauchen, wenn auch nur für einen kurzen Augenblick? Es gehören sowohl Einsatz als auch Gnade dazu, wenn verborgene Tore sich öffnen und einen Blick ins Geheime freigeben sollen. Heilung, Nähe, seelische Intimität geschehen, wenn Menschen ihre Versteckspiele aufgeben:

»Es tut mir weh, wenn du so schnell in mich eindringst. Lass mir noch ein bisschen Zeit!«

»Ich kann heute nicht wirklich bei dir sein. Dauern bin ich im Kopf und plane Geschäftliches. Das tut mir sehr leid. Vielleicht halten wir uns nur ein bisschen?«

»Ich setze mich gerade unter Druck, weil ich merke wie meine Erektion nachlässt!«

»Mir fällt es schwer mich zu entspannen, weil es so hell ist im Zimmer und ich nicht möchte, dass du meine Schwangerschaftsstreifen an den Brüsten so deutlich siehst!«

»Ich errege mich gerade mit meiner schärfsten Liebeshantase. Möchtest du sie hören?«

»Ich habe Angst, dass unser Zusammensein zu schnell vorbei ist. Du scheinst schon kurz vor dem Höhepunkt zu sein, und ich werde gerade erst mal ein bisschen warm. Bitte warte auf mich.«

Viele Menschen können beim Sex nicht miteinander reden, weil sie dann ganz aus dem Fühlen herausgerissen werden oder weil es ihnen zu peinlich ist. Die »sexuelle Kommunikation« kann jedoch erlernt werden und gibt dem Liebesspiel sogar eine neue Dimension. Die gegenseitigen Offenbarungen helfen – zumindest beim nächsten Mal – bewusster miteinander zu sein. Eine große Hilfe ist das Nachfragen: »Was geschieht gerade in dir? Wo bist du gerade?« Diese Frage reicht wie eine Einladung dem anderen die Hand und erleichtert es, sich auszudrücken und wieder in die Gegenwart zu kommen. Auch wenn es jedes Mal wie ein Sprung ins kalte Wasser ist: Was dabei stirbt ist das alte Muster, getrennt und distanziert zu bleiben. Geboren wird ein echtes, tieferes Glück und ein kleines Stück mehr Freiheit.

### Es tut mir leid, dass die Wahrheit so ist

Das gemeinsam erlebte Seminar schwingt noch in allen Poren, verheißt einen Quantensprung und völlige Verwandlung



Ja, tatsächlich – da steht auf einmal nichts mehr zwischen uns, nicht einmal mehr ein Gedanke

des Alltags. Noch überrascht von der eigenen Tiefe durch die schlichte Methode, den inneren Dialog und die Erfahrung des Augenblicks mit anderen zu teilen, alle Meinungen, Vorstellungen, Filme und Geschichten offen zu legen, schaue ich aus dem Fenster und verliere mich in der Weite der vorbeihuschenden Landschaften. Werde ich mich der schon in der Paradiesgeschichte erkennbaren Tendenz zu verheimlichen, zu verstecken, Dinge mit mir selbst auszumachen fortan widersetzen? – Fassungslos taste ich mich an die sorgsam errichtete Festung aus Angst und Scham heran, die mir einst Sicherheit verheißen sollte und die mich doch so erbarmungslos im Verlies der Einsamkeit gefangen hielt...

Mir gegenüber im Zugrestaurant sitzt W. Ob er ahnt, was in mir vorgeht? Immerhin war auch er – wie fast hundert andere Zeitgenossen – mit mir in diese neue Welt eingetaucht. Auch ihn haben die Wogen der Machbarkeit grandioser Veränderungen sichtlich erfasst. Wir lassen uns das Essen schmecken und als fleißige Schüler auch keine Gelegenheit aus, das just Gelernte sofort umzusetzen. So gesteht mir W., dass er sich in den letzten Tagen in mich verliebt hat. Ich verschlucke mich fast, denn damit habe ich nicht gerechnet. Und sofort wird mein Inneres zu einem rasenden Karussell, das in wirrer Fahrt versucht, sich jeglicher Kontrolle zu entziehen. Das urweibliche Gefühl des Geschmeicheltseins, direkt gepaart mit beginnenden Machtgefühlen tummelt sich mit einem unerwarteten Schreck, einem Anflug von Unsicherheit und dem doch ganz klaren Wissen, dass ich seine Gefühle nicht erwidere. Dazu gesellt sich Beklommenheit, das auszusprechen und der schon seit Tagen gereifte Entschluss, zukünftig immer wieder genau das zu tun. Sein Gesicht sieht weich, etwas scheu und ängstlich aus, und ich erahne dahinter ein leichtes Beben der Aufregung und Hoffnung. Fast ungeschützt kann ich in ihn hineinschauen, und dieser Augenblick hat für uns beide etwas Ungeheuerliches. Wie kann ich jetzt die schonungslose Wahrheit sagen? Ein Augenblick enthält so viele Details, dass es mich wundert, dass er manchmal so leicht verfliegt. Ich hole Atem und Mut. Meine Offenbarung graviert sofort Spuren in sein ratloses Gesicht. Es tut mir leid. Leid, dass ich diese Wahrheit gesagt habe. Und es tut mir leid, dass die Wahrheit so ist, wie sie ist. Der leere Raum zwischen uns wird von Moment zu Moment neu beschrieben. Das, was ich aus seinem Gesicht gelesen habe, bestätigt er mir und zeigt mir seine Enttäuschung und seinen Schmerz. Da breiten sich diffuse Schuldgefühle in mir aus und durchdringen mich. Ich spreche sie aus und fühle, wie sie der Offenheit zum Trotz beharrlich versuchen, sich an einem verborgenen Anker festzukrallen. Alles, was innerlich denk- oder erfahrbar ist, kommt in die Abteilung »Aufbereitung zur Kommunikation« und danach als gesprochenes Wort in den Raum zwischen uns. Heute hat der innere Zensor Urlaub, und so geschieht es so ungefiltert wie kaum je zuvor. Schicht um Schicht schäle ich von mir ab, und W. tut es mir gleich. Wir entblättern uns miteinander fast gnadenlos und lassen uns mitnehmen und übertra-

schen vom nächsten Augenblick. Schicht um Schicht wickeln wir miteinander alles Trennende ab. Dem hält keine noch so stark gebaute Festung stand. Überflüssig gewordene Mauern stürzen ein und hinterlassen nicht einmal Staub und Geröll. Sie verschwinden einfach in das Nichts hinein, aus dem sie wohl gekommen waren. Jeder Schritt ist wie ein Sterben, ein Aufgeben von Gewohntem, während die gut ausgebildete Sicherheitspolizei alles auffährt, was sie in lebenslanger Kleinarbeit trainiert hat. Doch wir sind immer schon eine Seelenmeile voraus. Was hier geschieht, kann nicht mehr eingefangen werden...

Inzwischen stehen wir uns im beweglichsten Teil des Zuges gegenüber. Im Gelenkbereich zweier hin- und herschauender Waggons suchen zumindest die Hände nach Halt. Dieser Zug schüttelt alles durch. Raum und Zeit purzeln durcheinander. Unsere Blicke treffen sich und ziehen uns weiter. Hin zum blanken Nichts. Ja, tatsächlich – da steht auf einmal nichts mehr zwischen uns, nicht einmal mehr ein Gedanke. Wir sehen uns an, schauen von Seele zu Seele. Da ist nur noch unsagbare Liebe, sonst nichts. Umhüllt und ganz durchdrungen zugleich, fassungslos: »Auch wenn ich dich außen sehe, bist du doch nicht fort, nirgendwo sonst – du bist da und ich auch. Es ist unsagbar!« Glückseligkeit und Wahrheit vermischen sich, wo eigentlich kein Wort mehr greift. Kein Impuls mehr, nichts zu tun und zu sagen. Irgendwann tauchen wir miteinander auf. Äußerlich ist nichts gewesen, doch unsere Herzen schwingen noch vor Weite und Erfüllung. Mit dürftigen Worten stellen wir fest, dass ES uns beide so erfasst hat, ganz tief, ganz rein, ganz liebend. Nach wie vor bin ich nicht verliebt und diese Wahrheit wirkt in uns ebenso wie sein unverändertes Verliebtsein. Ich bin verzaubert vom Leben, das uns diesen Blick in die Tiefe des eigenen Wesens und in die Stille des Glücks geschenkt hat. Einfach deshalb, weil wir bereit waren, nichts mehr voneinander zu verbergen.

Wir umarmen uns inmitten der Weite offener Herzen und entlassen uns in wieder benennbar gewordene getrennte Welten. W. steigt um und fährt seiner Zukunft entgegen. In mir pulsiert unbeschreibliche Seligkeit und zeitloses Staunen. ■



**Regina Heckert** (Jg. 1956) ist Pädagogin, Leiterin des von ihr gegründeten BeFree-Institutes Speyer und seit 17 Jahren Tantralehrerin mit dem Schwerpunkt Erforschung, Entwicklung und Verbreitung weiblicher Lust. Ihre Vortrags- und Seminar-tätigkeit umfasst aber auch Angebote für Männer und Paare. Einen Einblick in ihre Arbeitsweise gibt der Film »BeFree-Tantra Heilmassage«. [www.befree-tantra.de](http://www.befree-tantra.de)