

Sinnliche Berührung in absichtsloser, unschuldigen Haltung

Unser kindlich, unschuldiges, absichtsloses Verständnis von Berührung ist eine wichtige Voraussetzung, um Berührung als Weg der Bewußtwerdung, der Selbsterfahrung und der spirituellen Entwicklung zu erleben. Also lohnt es sich, näher herauszufinden, wie die (unsere) kindliche Sensualität beschaffen ist, zu ihr zurückzukehren und uns von dort aus weiter zu entwickeln.

Bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts glaubte die Wissenschaft, Kinder seien bis zur Pubertät asexuelle Wesen. Sigmund Freud hat als erster in den Jahren 1904-1905¹ darauf aufmerksam gemacht, daß wir alle über eine frühkindliche Sinnlichkeit verfügen und diese völlig normal ist. Die Tatsache, daß die Natur uns mit sinnlichen Empfindungen lange vor Erlangung der Geschlechtsreife ausgestattet hat, zeigt uns, daß der Lustgewinn von der Natur her ein eigenständiger Zweck der Natur und unabhängig vom Zeugungsauftrag ist. Trotzdem wurden wir weiterhin als nicht sinnliche Kinder behandelt, was unser Verhältnis zu unserer natürlichen Sinnlichkeit Generation für Generation beeinträchtigt hat.

Die moderne Wissenschaft offenbart uns, daß Fötusse bereits sinnliche Erfahrungen machen, am Daumen nuckeln und über ihre Haut das warme Fruchtwasser fühlen, das sie bei jeder Bewegung sanft streichelt. Aquabalancing/Watsu ist eine der Möglichkeiten, als Erwachsener mit dieser Erfahrung in Kontakt zu kommen.

Neugeborenen erleben die kleinen Erdenbürger wohlige Gefühle beim Streicheln, Waschen, Baden, Eincremen der Haut und natürlich vor allem beim Nuckeln an der Mutterbrust. Sie entwickeln die Fähigkeit zu oralem Lustgewinn, die sich später in der Freude am Küssen zeigt.

Noch im ersten Lebensjahr erkundet das Kleinkind nicht nur seine Umwelt, sondern erforscht auch den eigenen Körper. Es entwickelt dabei Lustgefühle (Autoerotismus) und erlebt, daß das Spielen und reiben der eigenen Geschlechtsorgane mit angenehmen Gefühlen begleitet ist. Dieses Verhalten ist eine Urform der Selbstliebe, die wir in auch in der Berührung Erwachsener erleben und praktizieren.

Bei männlichen Babys sind frühkindliche Erektionen völlig normal. In diesem Lebensalter sind Kleinkinder am ganzen Körper sinnlich – im Gegensatz zu den meisten Erwachsenen, die eher genital orientiert sind und deren breite sinnliche Ansprechbarkeit tendenziell verkümmert ist. Die eigenen Genitalien sind für das Kleinkind nur eine von vielen Möglichkeiten der sinnlichen Erforschung. Das

¹ Quelle. Freud, Sigmund, drei Abhandlungen über die Sexualtheorie

Kind ist spontan, ungehemmt, neugierig, unbefangen, frei von Regeln. Alles, was ihnen gefällt oder was sie interessiert, wird erforscht, gelebt – ganz anders als Erwachsene, die viele sexuelle Wünsche und Gefühle eher zurückhalten.

Wie ungezwungen ein Kind sich fühlt seinen Körper zu erkunden, hängt davon ab, wie die Erwachsenen darauf reagieren. Oftmals reagieren Erwachsene schockiert, wenn ein Kind seine Genitalien streichelt, weil sie an eigene sexuelle Unterdrückung „das tut man nicht“ erinnert wurden. Lt. Rothbaum, Grauer und Rubin² (1997) reagieren die meisten Erwachsenen in solchen Fällen reglementierend und lustunterdrückend, weil sie irrtümlicherweise glauben, die sexuellen Äußerungsformen von jungen Kindern seien mit den gleichen Empfindungen, Gefühlen, Leidenschaften usw. verknüpft sind, wie sie selbst diese als Erwachsene erleben.

Nur in seltenen Fällen beziehen sich erotische Gefühle, die ein Kind vor der Pubertät hat wirklich auf das Ausüben von Sexualität. Es gibt jedoch Fälle, in denen Kinder sich zur Sexualäußerung motiviert fühlten, obwohl ihr Genitalsystem dafür noch gar nicht entwickelt war. „Die sexuelle Frühreife erschwert die spätere Beherrschung des Sexualtriebes durch die höheren seelischen Instanzen und ist häufig mit vorzeitiger intellektueller Entwicklung gekoppelt.“³

Manchmal erzählen Kinder, mit dem Vater gemeinsam gebadet und dessen „großen Pimmel“ gesehen zu haben. Aufgrund eigener Projektionen vermuten hier Erwachsene oftmals völlig zu Unrecht sexuellen Mißbrauch; die Beklemmung, Reglementierung und sexuelle Verstockung, mit der das Kind daraufhin konfrontiert wird ist oftmals ein viel größerer Anlaß für Traumatisierungen als die eigentlich unschuldige Erfahrung selbst.

Die Eltern, selbst ohne ein gesundes Verhältnis zur kindlichen Sexualität aufgewachsen, interpretieren die Sinnlichkeit ihres Sprößlings nicht als das, was es zunächst einmal ist, nämlich als Ausdruck der Fähigkeit eines kleinen Kindes, endlich autonom über den Körper und seine Lustquellen zu verfügen und diese auszukosten. Sie warnen das Kind vor Masturbation, bestrafen es dafür, im Extremfall binden sie die Hände des Kindes nachts am Bettgestell fest oder konsultieren ängstlich den Kinderarzt.

² Rothenbaum, Fred, Grauer, Avery; Rubin, David J., *Becoming Sexual: Differences between Child and Adult Sexuality*, 1997

³ Wikipedia, infantile Sexualität,
http://de.wikipedia.org/wiki/Infantile_Sexualit%C3%A4t_nach_Freud“

„In der Psychologie ist bekannt, dass bei Kindern die Beschäftigung mit ihrer Genitalregion ein normales Phänomen ist. Schon Säuglinge und Kleinkinder berühren gern ihre Geschlechtsteile. Mit zunehmender motorischer Geschicklichkeit können sie gezielt lustvolle Empfindungen, Jungen auch Erektionen bei sich hervorrufen. Mit ein Merkmal von frühkindlicher Sexualität bzw. Entwicklung ist auch das Interesse bei Kindern für die Geschlechtsteile anderer Personen (bei Kindern als auch bei Erwachsenen beiderlei Geschlechts).“⁴

Die Erforschungen von Sexualität seitens der Kinder ist ganzheitlich und verspielt. Der Kontakt zum eigenen Körper ergibt sich aus der Situation und ist flexibel (während er bei erwachsener Sexualität auf größtmögliche Erregung und Orgasmus abzielt). Kinder kennen vor Erreichung der Latenzzeit keine Trennung zwischen Zärtlichkeit, Sinnlichkeit und genitaler Sexualität; sie bewerten die verschiedenen Möglichkeiten der Lust nicht, sondern experimentieren verschiedene Gelegenheiten, um Lustgefühle zu bekommen und Erregung zu spüren. Genau diese Verbindung von Zärtlichkeit, Sinnlichkeit und Sexualität bietet uns Erwachsenen die sinnliche Massage, wenn wir uns auf sie einlassen.

Wie Freud, später auch Wilhelm Reich und andere entdeckten, führen Störungen in der frühkindlichen Sexualität „das tut man nicht“ dazu, daß Spannungen im Organismus eingefroren werden, welche sich beim späteren Erwachsenen in chronischer Nervosität zeigen:

„Sieht man von den unbestimmteren Arten, ‚nervös‘ zu sein, ab und faßt die eigentlichen Formen des nervösen Krankseins ins Auge, so reduziert sich der schädigende Einfluß der Kultur im wesentlichen auf die schädliche Unterdrückung des Sexuallebens der Kulturvölker durch die bei ihnen herrschende ‚kulturelle‘ Sexualmoral.“⁵

Das bedeutet, daß überall dort, wo die Eltern auf die Sexualität des Kindes, z. B. das Herumspielen mit dem Penis oder seiner Erektion erschreckt oder reglementierend reagieren, es zu Traumatisierungen kommen kann, die sich durch das ganze Sexualleben ziehen und sich in vielen Fällen erst später im Rahmen einer Lingam-Massage wieder lösen.

„Je stärker die Kinder ein Gefühl dafür bekommen, wie sie persönlich sinnlich ansprechbar sind im Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Tasten und Fühlen, desto wahrscheinlicher sind seelische

⁴ Fried, Lillian, Frühkindliche Sexualität, In: Deutscher Familienverband (Hrsg.): Handbuch Elternbildung. Bd. 2, Opladen 1999, S. 111, 122 und in www.kindergartenpaedagogik.de

⁵ Freud, Studienausgabe, Bd. IX, 16

*Ausgeglichenheit und Wohlbefinden und – dies gilt gerade für Jungen und Männer – die Bereitschaft, sich breit gefächert anregen zu lassen statt Befriedigung nur durch genitale Stimulation zu suchen.*⁶

Dort, wo Kinder unter seelischem Druck stehen, wird die eigene Erotik vom Kind zurr Erregungsabfuhr genutzt. Da hier oftmals Bewältigungsstrategien eine Rolle spielen, können sich in dieser Phase Vorlieben, später Fixierungen entwickeln, welche wir entweder als natürlich oder als irritierend (im Extremfall als „pervers“) erleben. Auch in solchen Fällen braucht das Kind liebe- und verständnisvolle Begleitung. Ist dies nicht geschehen, bietet die Lingam-Massage einen Rahmen, in dem der Erwachsene eine Alternative zu seinen Fixierungen erhält: Vorstellungsfreie, frei verfügbare Lust, so wie wir alle früher einmal hatten.

Ab dem zweiten, dritten Lebensjahr will das Kleinkind seine Welt ordnen und sortieren. Es erkennt Unterschiede zwischen männliche und weiblichen Geschlechtsorganen, stellt Fragen zu den „kleinen Unterschieden“ und entwickelt bereits erste Ansätze einer „sexuellen Identität“. Zugleich erlangt es durch das Ausscheiden von Exkrementen und anschließend durch deren Zurückhaltung Befriedigung (anale Phase). Reagierten in dieser Phase die Eltern restriktiv, z. B. durch eine extreme Sauberkeitserziehung, kann dies bei dem Kind zu Kontrollzwängen, Versagensängsten, Verkrampfungen, Beckenproblemen oder generellen Problemen mit dem Loslassen führen. So entstandene „anale Panzerungen“ können durch „Anal- und Prostata-Massage“ (ebenfalls in diesem Buch) gelockert, sexuelle Zwänge und Ängste losgelassen werden.

Im Alter zwischen vier und fünf Jahren beginnen Kinder den Unterschied zwischen Mädchen und Jungen nachzuspielen. Das Verhalten Erwachsener wird in Rollenspiele übersetzt. Es kommt zu Doktorspielen, Bemutterungsspielen (Brustgeben), dem Wunsch, die Geschlechtsorgane anderer Jungen/Mädchen zu untersuchen, im Extremfall wird sogar der Liebesakt, in dem Maß, wie sie ihn im Fernsehen gesehen haben, nachgeahmt. Die Jungen/Mädchen erforschen ggf. wie sich eine Erektion entwickelt und entwickeln ein – oftmals nicht erklärbares – Interesse am „anderen„ Geschlecht. Geschlechterrollen, manchmal in Zusammenhang mit Märchen- oder Phantasiefiguren, werden nachgespielt. Anlaß dieses Handelns sind nicht sexuelles Begehren sondern unschuldige Experimentierfreude, ebenso unschuldig wie „Friseur spielen“. Werden Rollenspiele unterdrückt oder nicht verarbeitet, kann es zu einer Fixierung des späteren Erwachsenen auf sexuelle Rollenspiele kommen.

Später bringen die Kinder aus dem Kindergarten/dem ersten Grundschuljahr Vulgärbegriffe mit, die sie bei Erwachsenen aufgeschnappt bzw. Klassenkameraden gelernt haben wie "Schwanz", "Pussi",

⁶ Klein, Marlies: Masturbation im Kindesalter. In: Bach/ Stumpe/ Weller: Kindheit und Sexualität. Braunschweig:Holtzmeier1993, S. 46 ff.

"ficken", "bumsen" ohne die Bedeutung dieser Worte genauer zu kennen. Diese Vulgarismen sind verbunden mit der Stabilisierung der eigenen Geschlechtszugehörigkeit, Identitätsbildung und haben nichts mit dem Sexualtrieben von Erwachsenen zu tun. Erlebt ein Kind in dieser Phase Irritation oder starke Reglementierung bzw. Verklemmung seitens der Eltern, kann es sein, daß es später die Vulgärsprache sexualisiert („Telefonsex“) oder sie strikt ablehnt. In dieser Phase braucht ein Kind verständnisvolle Begleitung seitens der Eltern, welche den freien Ausdruck des Kinder erlaubt, aber zugleich erklärend eingreift.

Werden Kinder von sexuell verwirrten Eltern in ihrem souveränen Ausdruck zu sehr in die Schranken gewiesen, kann es sein, daß sie sich zu Muttersöhnchen entwickeln (Ödipuskomplex), die eigene Geschlechterrolle und die Erforschung der Außenwelt ablehnen. Evtl. Aberrationen oder Mutter-/Vaterfixierungen können ggf. durch „Nachnährungen“, in denen Ersatzeltern die nicht erfolgte liebevollen Begleitungen nachspielen, gelockert werden.

Die Sexualforscherin Bettina Schuhrke⁷ stellte in Untersuchungen fest, dass sich Kinder von der Geburt bis zu Beginn der Latenzphase, manchmal auch darüber hinaus neugierig mit ihrem Körper beschäftigen. Im Verlauf solcher Körperexplorationen kommt es bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindergartenkindern oftmals zu Äußerungsformen wie schweres Atmen, verklärte Blicke, rhythmische Beckenstöße, Erektionen, Orgasmen usw. Sie werden von den Kindern als wohligh, sinnlich, lustvoll, erregend, vielleicht sogar ekstatisch erlebt. Wenn diese Entwicklung ungestört durchlaufen werden kann, bildet sich in dieser Zeit ein immer klareres Bewusstsein hinsichtlich der Körperregionen und Körperreaktionen, die für das sexuelle Erleben des späteren Erwachsenen entscheidend sind. Ist z. B. aufgrund von sexueller Unterdrückung in der Kindheit das Becken blockiert, kann es sinnvoll sein, durch Dynamische Meditation, Chakra Atmen oder Rebirthing die eigene Orgasmusfähigkeit zu unterstützen.

Kurz vor Beginn der Schulzeit bis zur Vorpubertät (sog. Latenzzeit, von latere = verborgen, d.h. die Sexualität ist verborgen) wird die ursprüngliche Sexualität sublimiert, d.h. auf andere Themen gelenkt. Dies gelingt insbesondere dann, wenn die vorangegangenen Phasen gut durchlaufen wurden. Viele Kinder in diesem Alter „vergessen“, daß sie einmal ein frühkindliches Interesse gehabt haben. Statt dessen wird der Erwerb von Wissen, die Phantasie sowie insbesondere bei den Jungen das soziale Interesse am Kontakt mit anderen, kultiviert (Banden- und Klickenbildung). Schamgefühle entwickeln sich. Die Kinder suchen ihre intellektuelle Identität zu finden, weisen oftmals

⁷ [Kindliche Körperscham und familiäre Schamregeln \(Forschung und Praxis der Sexualaufklärung und Familienplanung\)](#) von Bettina Schuhrke (Taschenbuch - 1998)

Zärtlichkeiten und Nähe zurück. Das andere Geschlecht wird als „doof“ empfunden, Jungen, welche Mädchen zu küssen, werden oftmals von Klassenkameraden als „Weiberheld“ gehänselt oder verhauen. Übergriffe in dieser Phase können dazu führen, daß die Kinder in dieser Phase stecken bleiben, Angst vor Nähe, übertriebene Schamgefühle haben oder zur Kopflastigkeit neigen.

Es kann auch sein, daß gerade in diesem Lebensalter sich Irritationen in der Sexualpräferenz ausdrücken. Dahinter steckt eine Abwehr gegen Scham, Ekel, Moral, Hemmungen, innerseelische Probleme, gegen die beispielsweise Perversionen als Bollwerk errichtet werden. Wird die individuelle Sexualität verurteilt, kann es zu Neurosen kommen. Um in sexuelle Balance zu kommen ist es wichtig, als Kind wie als erwachsener, die eigenen sexuellen Ängste und Schamgefühle, soweit vorhanden, ernst zu nehmen und liebevoll mit ihnen umzugehen. Bei der Lingam-Massage achten wir besonders darauf, die Schamgrenzen und Ängste des Empfangenden zu respektieren, damit keine Wiederaktivierung frühkindlicher Übergriffe erfolgt.

Zu Beginn der Pubertät wendet sich das Blatt erneut. Nun beginnen die Hormone zu sprudeln und die ersten Vorläufer von erwachsener Sexualität treten zutage. In dieser Phase erlebt der Junge erstmals im Kontakt mit seinem Penis einen Samenerguß, verbunden mit einem erotischen Wohlbehagen.

Wie Aladin an der Zaubervlampe reibt, so erwächst in dem Jungen der Wunsch, dieses schöne Gefühl durch Onanieren zu wiederholen. Während die frühkindliche Sexualität noch sehr auf sich selbst bezogen war, steht nun das andere Geschlecht im Mittelpunkt des Interesses. Der Junge beginnt davon zu träumen, mit Mädchen sexuelle Handlungen auszuüben. Diese Träume sind oftmals mit einer besonderen Süße, Romantik, in der Regel mit dem schwärmerischen Beigeschmack von Unerreichbarkeit verbunden. Oftmals spielt beim Masturbieren ein Popstar oder eine „unerreichbar schöne“ Klassenkameradin eine besondere Rolle. Dadurch kann die eigene Unsicherheit und der eigene Minderwertigkeitskomplex, der in der Teenagerzeit normal ist, überspielt werden.

Wird das Verlangen in dieser Phase zurückgewiesen oder verlacht, entsteht ein Ausweichen der sexuellen Phantasie auf andere „Objekte“. Da der Mann genetisch bedingt weniger mit seiner unmittelbaren Körperlichkeit verbunden ist als die Frau, besteht bei Jungen besonders die Gefahr, das wirkliche Erleben von Liebesbegegnungen durch „Sexobjekte“ zu ersetzen (Stichwort: Porno).

Der Ausweg der Masturbation in Verbindung mit unrealistischen Phantasien erschwert die Weiterentwicklung der Sexualität in die später erwähnte Phase des „reifen Liebhabers“, da die sexuellen Energien an die Objekte der Phantasie gebunden bleiben, ist aber oftmals nicht anders zu bewältigen.

Während sich das Mädchen entweder in Zickigkeit oder dem Süßen Schmelzen nach einer Romanze begibt, sucht der Junge immer erregendere Phantasien. Er genießt es viel stärker als das Mädchen, sich auf Bilder zu fixieren, da diese ihm Sicherheit, Triebbefriedigung und Ausweg aus seinen seelischen Nöten versprechen. Das Mädchen erlebt in dieser Zeit das Gebundensein an den eigenen sexuellen Zyklus (Periode) und in Zusammenhang damit träumt es von Geschichten, welche einen Anfang, eine Mitte und ein Ende haben. Sie sind nicht so sehr auf sexuell anregende Bilder versessen wie Jungen.

Jungen wie Mädchen brauchen bis in die Pubertät hinein von ihren Eltern eine aufgeschlossene, unterstützende Haltung. Sie sollten vermitteln unschuldige, Geborgenheit spendenden nicht sexuellen Körperkontakt; Annahme des eigenen Körpers, der unschuldigen sexuellen Bedürfnisse, Gefühle, des Geschlechts; weder Unterdrückung noch Überbetonung von Sexualität.

Wenn wir als Erwachsene die Aufgabe haben, Heranwachsende zu begleiten, dann ist es wichtig, dass wir drei Faktoren gleichzeitig im Blick haben:

- Es ist absolut notwendig, daß wir als Erwachsene uns mit unserer eigenen Sexualität aus der sexuellen Entwicklung des Heranwachsenden heraus halten. Sexuelle Übergriffe seitens Erwachsener können in einem Heranwachsenden zu schwersten Psychischen Schäden führen. Die ursprünglich kindlich- unschuldige Sinnlichkeit erfährt durch eine Einmischung von erwachsener Sexualität in der Regel einen Verlust der Unschuld, körperlich wie seelisch. Zu Recht brandmarkt und verurteilt unsere Gesellschaft solche Übergriffe als sexuellen Missbrauch.
- Zugleich ist es wichtig, dass wir als Erwachsene eine verständnisvolle Haltung gegenüber der Sinnlichkeit des Heranwachsenden haben. Hier braucht es sehr viel Feingefühl: Auf der einen Seite soll die sinnliche Entwicklung des Heranwachsenden begrüßt, auf der anderen Seite in einem gesellschaftlich akzeptablen Kontext gehalten werden.
- Durch die Kontaktaufnahme mit unserem eigenen „inneren Kind“ gelingt es uns wieder die eigene kindlich-unschuldige Sinnlichkeit wieder zu entdecken und in das Liebesspiel zwischen Erwachsenen einzubeziehen.

Eine sinnliche Haltung von einer „Unschuld der Sinne“, wie wir sie noch als Kinder kannten, erscheint mir für reife Erwachsene als eine gute Basis für sexuelle Heilung, Nachnahrung und Erfüllung.