

Zwiegespräche – der Lust wegen

Von Klaus Jürgen Becker, Seefeld

Was ist es, daß die Lust von der Pflichtübung unterscheidet? Es ist die „Freiwilligkeit“ – alles was man tun *muß*, auch wenn man es nicht mag (weil es sonst z. B. Ärger oder Liebesentzug gibt) ist Pflicht. Alles was man tun darf (auch wenn es nicht jeder gut finden muß) gehört zur Lust. Der Sexualforscher Ulrich Clement beschreibt verschiedene Stufen, die zu Lustverlust beim Mann führen:

1. Ich spüre, was mir Lust bereitet und was nicht und teile dies mit meiner Partnerin. Ich lebe, was ich will und bitte meinen Partner, zu unterlassen, was ich nicht will.
2. Ich spüre zwar noch, wozu ich Lust habe und wozu nicht. Ich unterlasse es aber, für meine Vorlieben und Abneigungen einzustehen, weil ich erlebt habe, dass meine Partnerin dafür kein Verständnis hat.
3. Ich drücke meine Lust nur noch aus, wenn ich sicher bin, dass meine Partnerin sie akzeptiert. Ich sage nicht mehr, was ich mag oder nicht mag, weil dies Ärger gibt. Um den Schmerz zu vermeiden, mit meiner Lust/Unlust nicht zu landen, ziehe mich sexuell mehr und mehr sexuell zurück.
4. Ich habe „gelernt“, dass ich meine Lust/Unlust nicht ungehemmt ausdrücken darf. Die Vermutung alleine, sexuell nicht landen zu können bewirkt bereits bei mir Rückzug der Lust.
5. Ich denke zwar noch, aber sage nicht mehr, was ich sexuell mag und was nicht. So beginnt die innere sexuelle Kündigung.
6. Ich denke und spüre nicht mehr, wozu ich Lust und wozu ich keine Lust habe; manchmal versuche ich zu „erraten“ wozu meine Partnerin Lust hat. Aber da ich nicht mehr mit meiner eigenen Lust verbunden wird, erlebe ich die sexuelle Betätigung als Pflichtübung.
7. Ich will gar nicht mehr mit meiner Lust und meiner Lusterfüllung in Kontakt sein, weil dies Konfliktstoff heraufbeschwören könnte.

Um die eigene (Lebens-)Lust wiederzuentdecken, empfiehlt Clement¹ die Rückkehr in eine Sexualität des Begehrens. Nicht der kleinste gemeinsame Nenner, auf den man sich geeinigt hat, sondern das Ausgelagerte bietet das Potential, um erneut Lust zu erleben. Dies erfordert von beiden Partnern, den Mut zu haben, auszudrücken, wozu sie Lust haben und wozu nicht – auch falls es Ärger gibt. Als idealer Rahmen hierfür bieten sich Zwiegespräche nach Lukas-Moeller² an. Diese eignen sich, z. B. in der Kurzfassung auch zur Vorbereitung einer Lingam (und natürlich auch einer Yoni-Massage).

¹ Clement, Ulrich, Sexualtherapie

² Moeller, Michael Lukas, Prof. Dr., Worte der Liebe. Erotische Zwiegespräche - Ein Elixier für Paare, Rowohlt Verlag, 1998; Moeller, Michael Lukas, Prof. Dr. die Wahrheit beginnt zu zweit, Rowohlt 1997

Übung: Setze dich mit deinem Partner so hin, dass ihr einander durchgehend anschauen könnt. Stellt den Minutenwecker auf fünfzehn Minuten. Die Frau beginnt sich mitzuteilen, wie es ihr geht, sie gibt quasi ein ungefiltertes Selbstportrait (soweit sie mag). Sie vermeidet dabei Du-Positionen („du geht so selten auf mich sexuell ein“). Sie spricht dabei ausschließlich von sich, insbesondere von ihrem sexuellen Erleben und wie es ihrer Lust geht. Der Mann hört nur zu, ohne sie zu unterbrechen und ohne ihre Bekundungen persönlich zu nehmen. Dann wechseln die Rollen.

Auch wenn das Zwiegespräch dazu führen sollte, dass es der Lust gerade nicht gut geht, stellt es eine ideale Vorbereitung für die Lingam-Massage dar. Denn alles, was ausgedrückt wurde erhält in der nachfolgenden Lingam-Massage den Raum, sich zu wandeln.

Und wenn an dem Abend nur eine Rückenmassage stattfindet ist es auch gut – es ist ja der Mann, der in dem Fall auf sein erotisches Erleben verzichtet. Der Mann sollte kein Begehren vortäuschen, wenn er insgeheim keine Lust hat und kein Begehren runterschlucken, wenn es da ist. All diese Dinge kommen vor und sollten gemeinsam getragen – statt verdrängt – werden.

Das Zwiegespräch sollte regelmäßig stattfinden. Je mehr Toleranz die Partner füreinander haben, um so mehr kann die eigene Lust gespürt und ausgedrückt werden und um so genussreicher und erfüllender werden die Lingam-Massagen.

Sexuelles Glück kann man nur gemeinsam erfahren, wenn man sich nah ist oder den Mut hat sich nahe zu kommen. Dies bedeutet, zu erkunden, wie der andere ist, statt ihn in eine Schublade zu stecken, offen zu sein auch dafür, daß der eigene Partner (sexuell) anders ist als man es gerne hätte – nur so können die sexuellen Barrieren fallen, die aus „innerer sexueller Kündigung“ resultieren, aus der stillschweigenden Resignation aus der wir herauskommen müssen. Im Rahmen der Lingam-Massage schaue ich mir meine Sexualität bewußt an, erlebe sie und erspüre, wie sie sich ausdrücken mag. Ich verbinde mich mit dem, wo ich sexuell hin will, frage mich: Wohin geht meine sexuelle Sehnsucht? Was ist mein Herzenswunsch bezüglich meiner Sexualität? Wie sieht das Licht am Ende des Tunnels bzw. meine Vision aus?

Ich schenke dem, was ich während der Lingam-Massage tue ungeteilte Aufmerksamkeit. Dann zeigt sich die eigentliche Chance der Lingam-Massage: Sie ist eine Kommunikation zweier Liebender ohne Worte.

Vielleicht kennst du das Lied vom Wunderdrachen („Drees, de Wunnerdraken“ in Plattdeutsch, gesungen von Knut Kiesewetter), der irgendwann, weil er nicht mehr beachtet wurde, im Meer verschwand? „Drees der Wunderdrache“ kann uns als Symbol dienen für die Magie einer Liebesbeziehung und natürlich auch für unseren Lingam dienen. Durch Zwiegespräche kann der „Wunderdrache“ wieder aus dem Meer aufsteigen – und die Beziehung und den Lingam neu beleben.