

Reifungsprozess

Wie ein sexbetontes Leben sich entwickeln kann, hin zu geistiger Reife

Flickr.com © Mark Fischer, Collage C. v. Puttkamer

Unsere Sexualität entwickelt sich im Lauf des Lebens. Auch und vor allem dann, wenn wir Sex mögen, wenn wir ein positives Verhältnis dazu haben, ändert sich unsere Sexualität über die Jahre. Dabei gehen wir durch Höhen und Tiefen, erleben eine Verfeinerung und ein geistiges Reifen. Die Gründerin von Yonitalk und langjährige Vorsitzende des Tantramassageverbandes erzählt hier von ihrem Weg

Von Bettina Dornics

Jahrzehntlang habe ich meinen Körper nicht übermäßig liebevoll und achtsam behandelt. Oft war ich hart gegen mich selber. Mein Körper funktionierte recht gut, und ich hatte sexuellen Erfolg bei den Männern. Meine Beziehungen liefen entsprechend dramatisch ab. Wie Nähe, Intimität, Herzöffnung und Vertrauen entstehen, habe ich damals nicht bewusst hinterfragt. Leistung war angesagt, je mehr, umso besser.

Dennoch gab es auch damals eine Instanz in mir, die von Zeit zu Zeit alles in Frage stellte und dann abrupte Richtungswechsel vollzog. Ich war auf der Suche – eine Getriebene meiner Sehnsucht. Damals konnte es passieren, dass ich von einem Tag auf den anderen meine Zelte abbrach und in einer anderen Stadt, in einer neuen Gemeinschaft mein Glück suchte, ohne zu wissen, womit ich dort mein Geld verdienen würde. Ich verließ mich in jenen Jahren immer auf meine körperliche Attraktivität und suchte in der Außenwelt. Mein Le-

bensweg war extrem und voller Abenteuer, mein Tatendrang grenzenlos. Ich hatte mich sogar in einige lebensgefährliche Situationen hineinmanövriert, bis mein Schutzengel ermahnend zu mir sagte, dass ich selber auf mich aufpassen und Verantwortung übernehmen müsse.

Unser Körper will bespielt werden

Unser Körper ist jedoch ein großartiges Instrument, welches gestimmt werden möchte. Mit ihm ist es so ähnlich wie mit einem Musikinstrument, das je nach der Lufttemperatur oder dem Zustand der Saiten und außerdem nach jedem Bespieltwerden wieder neu gestimmt werden muss, um die richtigen Töne und Akkorde zu treffen. Die Schwingung und der Frequenzbereich unserer Zellen gehen weit über das Sichtbare unseres Körpers hinaus. Je nachdem, was wir aus ihm machen, ist unser Körper ein lautes, sanftes, zartes oder besonders kompliziertes Instrument. In jedem Fall braucht es für die richtige Schwingung besondere Aufmerksamkeit, Bewusstheit, Pflege, Übung und Disziplin. Jeder virtuose Musiker wird das bestätigen: Um am Instrument geschmeidig zu bleiben und ein hohes Niveau zu halten, muss er täglich viele Stunden üben.

Erst als ich schon über vierzig Jahre alt war, mehrere Jahre mit Freunden auf einem eigenen Schiff verbracht hatte und über einige Jahre fast täglich mit freilebenden Delphinen im Wasser gewesen war, begriff ich, dass das Glück nicht außen zu finden ist. Ich zog zu meinem damaligen Freund nach Berlin. Der Gegensatz zu den Kanarischen Inseln konnte größer nicht sein, und so dauerte es fünf Jahre, bis Berlin endlich zu meiner Heimat wurde.

Tantramassage und Neo-Tantra

Dann kamen die Tantramassage als mein Beruf und das Neo-Tantra in mein Leben. Beides begleitet mich bis heute. Neo-Tantra ist die moderne, westliche Art, Tantra zu praktizieren. Es ist körperbetonter als das traditionelle Tantra und enthält therapeutische und körpertherapeutische Elemente. Es konfrontiert den Schüler mit seinen Schattenseiten und enthält neben der körperpsychotherapeutischen, kathartischen Arbeit auch tantrische Rituale, die teilweise nackt stattfinden. Für mich war es genau die richtige Mischung, um mich zu entdecken.

Es war dabei unerlässlich, durch Schmerz und Angst hindurchzugehen. Jeder Abgrund, der mir aufgrund meiner Biographie noch anhaftete und den ich durchstieg, und jeder Schatten, den ich integrieren konnte, machten mich lebendiger und selbstbestimmter.

Der Körper als Instrument der Lust und Ekstase

Atemübungen begleiteten mich über Jahre und stellten eine Verbindung zwischen meiner Yoni und meinem Herzen her,

Ich verließ mich in jungen Jahren immer auf meine körperliche Attraktivität und suchte in der Außenwelt

die ich zuvor verloren hatte. Das Herz wurde zu dem Organ, aus welchem ich Entscheidungen traf, etwa die, auf was für Sexualkontakte ich mich einlassen würde. Bis dahin war es immer die Yoni gewesen, die gedrängt hatte. Das Herz war wesentlich langsamer. Manchmal musste ich mir erstmal Zeit verschaffen, um in mich zu gehen und wahrzunehmen, was das Herz sagen würde. Mittlerweile ist die Stimme meines Herzens laut und deutlich.

Durch vieles Üben gelang es mir, die Energie aus meinem Becken über das Herz bis hoch zum Kronenchakra zu ziehen. Das hatte enorme ekstatische, ganzkörperliche Erlebnisse zur Folge, die ich erstmal begreifen musste.

In der ganzen Zeit meines tantrisch-therapeutischen Prozesses ließ ich mich kaum auf Sexualkontakte ein. Die alte Herangehensweise über die sexuelle, körperliche Attraktion funktionierte nicht mehr. Sie wäre auch nicht mehr authentisch gewesen, geschweige denn das, was ich wollte. Was ich wirklich wollte und wohin sich mein Weg entwickelte, das war erst noch zu entdecken.

Die sexuelle Vereinigung kann als die Verschmelzung mit dem Universum erlebt werden. Das Aufheben der körperlichen Grenzen, das Reisen im Weltall. Das Auflösen des Körpers und neu Zusammensetzen, das Eintauchen in die universelle Liebe.

G-Fläche, Yoni und Beckenboden

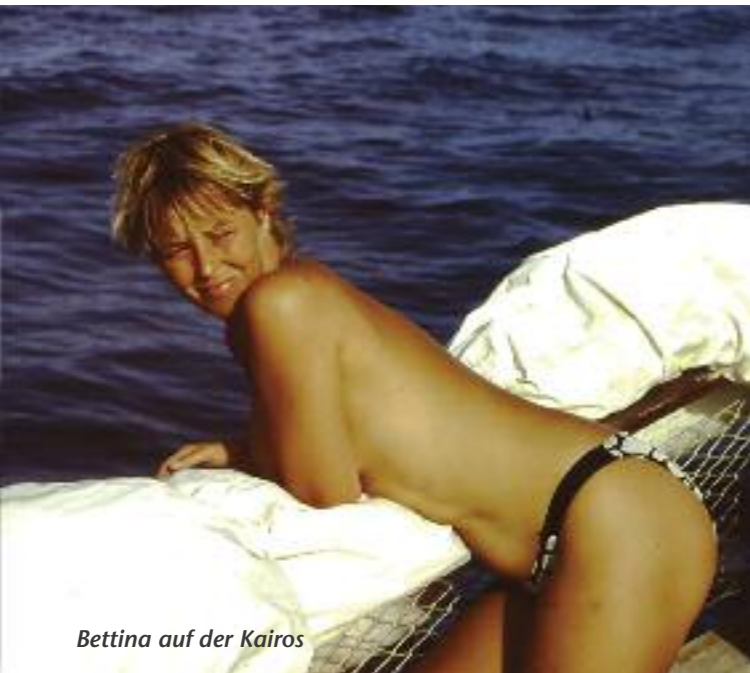
G-Fläche, Yoni-Innenraum und Beckenboden – diese zentralen Bereiche unseres weiblichen Körpers zu fühlen, zur Lust zu erwecken und mit dem Herzen in Verbindung zu bringen, ist ein Weg, der uns tiefer und tiefer in unser Wesen hineinführt. Dieser Weg kann sich als roter Faden durch unser ganzes Leben ziehen. Wie an einer Perlenkette sind alle anderen Themen daran aufgereiht. Dazu gehören unsere Lebenskraft, mit der wir Kinder gebären und aufziehen, die berufliche Verwirklichungskraft, die Fähigkeit zu lieben und Liebe zu empfangen. Auch die Selbstermächtigung und der Selbstwert, wie wir mit Verlusten, Konflikten oder Krankheiten umgehen. Die Freude und Ekstase, die wir aus uns selbst heraus empfinden. Dies ist auch der Weg, der polare Energien vereint, wie Anspannung und Entladung zum Beispiel beim Orgasmus. Erfüllung und Loslassen in der Liebe. Aktivität und stille Meditation und vieles mehr. Wir tauchen ein in das Leben. Wir atmen uns frei.

Über viele Jahre habe ich Yonimassagen von Frauen empfangen. Auch während ich die Massagen empfang, war das Atmen von der Yoni ins Herz bedeutungsvoll. Es stärkte die Verbindung zu meinem Herzen und hielt mich in der Präsenz. Die behutsame Massage an der G-Fläche und dem Beckenboden verwandelte mit der Zeit Schmerzpunkte in angenehme bis lustbesetzte Zonen. Ich atmete in die Verspannungen hinein, und es kamen Töne dazu und die Sprache. Ich wurde neugierig und kreativ. Ich stellte Fragen und experimentierte und konnte mitteilen, was ich wollte.

Jeder Abgrund, den ich durchstieg,
und jeder Schatten, den ich integrieren konnte,
machten mich lebendiger und selbstbestimmter

Manchmal ging die Energie auch über das Kronenchakra hinaus, und ich glaubte über mehrere Tage, verrückt geworden zu sein. Dabei hatte sich im wahrsten Sinne des Wortes etwas verrückt: Meine Ängstlichkeit war verrückt worden, hin zu Ekstase und Lebensenergie.

Über den Geist konnte ich diese Zustände dann reflektieren und integrieren. Ich lernte, damit zu sein und diese Zustände zu genießen. Über diese feine Massage, die auch seit vielen Jahren meine Berufung und mein Beruf ist, habe ich das schwes-



Bettina auf der Kairos

terliche Mitgefühl, die Solidarität zu Frauen entdeckt und vertieft. Frauen haben ein intuitives Wissen, wenn sie sich den Raum nehmen, es abzurufen.

Achtsame und wissende Massagen in der Yoni und am Beckenboden sind mit die komplexesten Berührungen, die eine Frau empfangen kann. Sie werden der Komplexität unseres weiblichen Seins gerecht, sie erden uns und schaffen eine Verbindung zur Welt. Frauen möchten angenommen sein. Darin können wir uns miteinander unterstützen.

Beim Mann sind es übrigens die Prostatamassagen, die das bewirken können, was bei der Frau die Yonimassagen bewirken.

Weibliche Ejakulation

Die weibliche Ejakulation hängt mit der Hingabefähigkeit und einer gewissen Schamlosigkeit zusammen. Als sexuelles Wesen, als das wir auf die Welt kommen, empfinden wir noch keine Scham. Die wird erst durch sexualverneinende religiöse und andere gesellschaftliche Konditionierungen erzeugt. Diese Scham gilt es wieder abzulegen. Unsere Nacktheit ist ein natürlicher Zustand.

Die Stimulation an der Klitoris, um zum »schnellen« Orgasmus zu kommen, hat mich lange daran gehindert, tiefe vagi-

nale/uterale Orgasmen zu erleben. Das sind wellenartige Erdbeben, die den ganzen Körper erfassen und sich stundenlang hinziehen können. Anfang und Ende der orgasmischen Phase sind dabei nicht so klar auszumachen. Ein klitoraler Orgasmus ist vergleichsweise eher ein heißer Vulkanausbruch, auf den Punkt gebracht.

Frauen, die sich an die klitorale Stimulation gewöhnt haben, um darüber zum Orgasmus zu kommen, könnten diese zum Beispiel mal weglassen, die Spannung aushalten und sich mit der Stimulation der G-Fläche beschäftigen. Es geht dabei mehr um die Wahrnehmung, was passiert, als um das Ziel, jetzt zum Orgasmus zu kommen. Es gibt so viele Zwischenphasen und differenzierte Zustände von Ekstase, der Orgasmus ist nur einer davon.

Eine ausgiebige Massage an der G-Fläche macht früher oder später diese Zone lustvoll. Ich sage G-Fläche, weil es kein G-Punkt ist, sondern ein riffeliger Bereich, über mehrere Zentimeter breit und etwa zwei Zentimeter hoch. Zu finden ist die G-Fläche an der oberen Bauchdecke, wenn die Finger in der Yoni leicht angewinkelt sanft nach oben drücken. Ist dieser Bereich glatt und gewölbt, wie ein kleiner Blasebalg, ist er mit der Ejakulationsflüssigkeit gefüllt. Bei manchen Frauen läuft die Flüssigkeit von selbst heraus, andere müssen sie ein bisschen herauspressen. Es braucht anfangs einige Übung, einen Harndrang von dem Drang zu ejakulieren zu unterscheiden. Hilfreich ist dabei, sich sicher zu sein, eine leere Blase zu haben. Die Ejakulationsflüssigkeit bildet sich immer wieder neu und kann während einer Vereinigung ständig erneut austreten. Sie ist nahezu geruchlos, sie riecht ganz frisch.

Bei mir habe ich festgestellt, dass sich die Lust vertieft, je mehr ich in der Lage bin loszulassen, nichts zu wollen und nichts zu forcieren. Das wirkt sich auch auf das Ejakulieren aus, welches aus einer tiefen Entspannung kommt. Manchmal sind Pausen wichtig und die Konzentration auf das Atmen.

Das Vermeiden von emotionaler Eskalation

Zuerst kommt der Gedanke, dann die Emotion und dann die Kreation der Realität. Wenn man den Gedanken am Anfang erwischt, bevor sich die Emotion bildet, kann man diese Abfolge bewusst gestalten. Oft treten Reaktionen erst verspätet ein und haben mit der eigentlichen Situation nur wenig zu tun. Das gilt es durch genaue Beobachtung zu durchschauen. In vielen Lebensbereichen sind wir eher zu schnell, und ausgerechnet da, wo es eventuell darum geht, sich abzugrenzen oder die eigene Meinung zu sagen, sind wir träge. Emotionale Eskalationen kommen oft aus einer gedanklichen Nachlässigkeit. Als ich meine Gedanken genauer beobachtete, merkte ich, wie sehr mich meine Ängste regieren. Nach und nach konnte ich so den Ursprung der verschiedenen Ängste aufspüren. Meistens kamen sie aus der Vergangenheit und hatten keinen Bezug zur gegenwärtigen Realität. Manchmal waren sie auch Wegweiser für eine neue Herausforderung und förderten meine Wachheit.

Wache, präzise Menschen, die sich ausdrücken können, sind nicht leicht zu manipulieren. Sie gehen in realistischer Weise mit ihrer Angst um und lassen sich von ihrer Angst kaum mehr lähmen.

Das Herz

Das Herz ist das Organ, in dem Transformation stattfindet. Das Herz kooperiert mit dem Geist. Wenn ein Gedanke oder ein Bündel von Gedanken Schmerz erzeugen, der im Herzen gefühlt wird, kann der Geist entscheiden, was er damit macht. Er kann sich entscheiden, in die Trauer zu gehen und Tränen fließen zu lassen. Er kann aber auch entscheiden, dass schon genug getrauert wurde und jetzt eine freudvollere Emotion angesagt ist. Bleibt dieser Prozess gänzlich aus, das heißt, der Anfang der Gedanken wird nicht ins Bewusstsein geholt, dann kann Selbstmitleid entstehen – und dann wird es richtig schrecklich. Ich kenne die Zustände gut, in denen ich mich in das Selbstmitleid hineingesteigert habe. Dann fand ich heraus, wie ich Selbstmitleid von Trauer unterscheiden konnte.

Der Geist entscheidet, ob ich mich weiterhin mit dem Opfer identifiziere oder das sein lasse. Der Weg dahin, die Gedanken am Anfang zu erwischen, braucht Disziplin. Die erste Zeit mit diesen Übungen kann mühsam sein. Es braucht dabei die Bereitschaft, sich mit sich selber auseinanderzusetzen. Manchmal müssen Zustände wie depressive Anwandlungen oder extreme Angst ausgehalten werden. Aber mit der Zeit geht es immer schneller. Und Rückfälle in emotionale Eskalationen dürfen wir uns auch verzeihen.

Das verstehe ich unter geistiger Reife: Ich entscheide, welche Emotion ich haben möchte, und bin in der Lage, mich rechtzeitig abzugrenzen.

Versöhnung zwischen Mann und Frau

Wenn eine Frau sexuell verletzt wurde, waren die Aggressoren meistens Männer. Das prägt unser ganzes Liebesleben. In der Aufarbeitungsphase ist es deshalb enorm wichtig, behutsam zu sein und erstmal Sicherheit und Vertrauen herzustellen. Keinerlei Übersprungshandlungen zu provozieren, sondern ein Umfeld zu schaffen, in dem sich Frau vortasten kann, ihren Körper zu fühlen. An einem bestimmten Punkt in der Heilungsphase ist es dann sinnvoll, von einem Mann liebevolle und wertschätzende Berührung zu erfahren.

Die ersten Yonimassagen, die ich von einem Mann empfing, führten mich in eine tiefe Trauer. Da habe ich nur noch geheult. Nach einiger Zeit entschied ich, jetzt genug getrauert zu haben, und konnte mich entspannen. Manchmal war es lustvoll, manchmal eher experimentell, und ich sagte ihm, was ich gerne hätte. Das war ein wesentlicher Schritt in meinem Erkenntnisprozess: den Mann nicht als Feind, sondern als erwünschtes Gegenüber zu begreifen, dem ich mitteilen kann, was ich will. Strukturen durch Verletzungen verschwinden

Strukturen durch Verletzungen verschwinden nie ganz,
aber sie können sich immer mehr verfeinern.
Wir sind dann sozusagen Experten und keine Opfer mehr

nie ganz, aber sie können sich immer mehr verfeinern. Wir sind dann sozusagen Experten und keine Opfer mehr. Mittlerweile kann ich mich fühlen, wahrnehmen und bin handlungsfähig, wann ich mich einlassen will und wann abgrenzen.

Eine göttliche Begegnung

Heute ist wieder so ein Tag der beschwingten Vorfreude. Überraschend hat er sich angemeldet, gerade so, dass ich nicht zu lange warten muss, jedoch genug Zeit habe, das Treffen und vor allem mich selbst vorzubereiten. Wir sehen uns nicht häufig, und es ist mir wichtig, keine Zeit mit Unnötigem zu vergeuden. Auch meine Yoni ist in froher Erwartung. Meine Vorbereitungen waren schlicht: etwas Sport, ausgiebige Körperpflege und die Vorbereitung eines leichten, leckeren Mahls. Ich achtete darauf, dass ich innerlich ruhig blieb.

Wenn er kommt, zieht er sich meistens gleich aus. Ich liebe es, ihn nackt um mich zu haben. Wir sind uns körperlich sehr vertraut. Er hat sich in seiner Männlichkeit enorm entwickelt, und ich habe mich parallel dazu von vielen alten Verletzungen geheilt, die mich sehr zu mir gebracht haben. Wir können uns jetzt auf einer gereiften Ebene begegnen. Vor allem kann ich ihn jetzt so lassen, wie er ist. Er führt ein Leben, welches so ganz anders ist als meines. Ich kann ihn jetzt wahrnehmen und ihm zuhören. Ich nehme eher still Anteil an seinem Leben und freue mich, wenn es ihm gut geht.

Von Anfang an sind wir im Körperkontakt, zärtlich und liebevoll miteinander, lachen viel und machen einander Komplimente. Dabei halten wir Blickkontakt. Die letzte Begegnung war wieder großartig, vielleicht sogar diesmal ganz besonders. Die Ekstase kommt manchmal besonders kraftvoll und transformierend, öffnend, grenzüberschreitend, laut oder still. Vor allem: Sie lässt sich nicht planen.

Es fällt mir schwer, diese Begegnungen in Worte zu fassen. An einem Punkt der letzten Begegnung war ich so sehr in der Hingabe und tief von ihm durchdrungen, dass sich meine körperliche Begrenzung auflöste. Ich wusste nicht mehr, wo oben oder unten ist. Stundenlang verblieb ich in einem uteralen Erdbeben. Wir hielten weiterhin Blickkontakt, und ich fühlte mich eingebettet in einer unendlichen, sanften Liebe. Mein Herz öffnete sich weit, wir waren pure Energie und mein Schoßraum erfüllt mit Licht.

Und was kommt danach? Stille. ■



Bettina Dornics gründete 2002 das Tantramassageinstitut Yonitalk. Sie massiert auch Menschen, die in ihrem therapeutischen Prozess Traumata im Genitalbereich lösen möchten. Seit 2004 ist sie Mitglied im Tantramassage-Verband e.V., dessen Vorsitz sie von 2008 bis 2012 innehatte. www.yonitalk.de