

Die Kunst der Hingabe

Warum starke Frauen starke Männer brauchen

von Doris Christinger und Peter A. Schröter

In sexueller Hinsicht lässt sich zu Beginn des 21. Jahrhunderts eine traurige Bilanz ziehen: Männer sind keine Männer mehr, weil sie den Zugang zu ihrer phallischen Kraft, und Frauen sind keine Frauen mehr, weil sie die Fähigkeit zur Hingabe verloren haben. Wenn Mann und Frau zurückfinden wollen zu leidenschaftlichem Begehren und heißem Sex, müssen sie als ersten Schritt die archetypischen femininen und maskulinen Qualitäten in sich wiedererwecken: auf der einen Seite Hingabe, Eros, Liebe und Intuition, auf der anderen Führungsstärke, Präsenz und Bewusstsein.

Mit der Geburt wird dem Menschen – jedenfalls in den allermeisten Fällen – ein bestimmtes biologisches Geschlecht zugewiesen. Er ist entweder Mann oder Frau. Genauso eindeutig ist auch seine sexuelle Essenz entweder maskulin oder feminin. Das Innerste, der Kern der Sexualität, kennt kein Sowohl-als-auch, sondern nur ein Entweder-oder.

Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie biologisch ein Mann oder eine Frau sind oder ob Sie sich im Alltagsleben eher mit maskulinen oder femininen

Eigenschaften identifizieren und entsprechend verhalten. Es ist egal, welche Ansichten Sie über Geschlechterrollen haben – und es macht auch keinen Unterschied, ob Sie Männer oder Frauen begehren, ob Sie homo- oder heterosexuell sind. Die sexuelle Essenz ist das, was Sie im tiefsten Inneren zu einem Mann oder einer Frau macht: zu jemandem, der nimmt, oder jemandem, der genommen wird.

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung gehen wir davon aus, dass etwa 80 Prozent der Frauen in ihrem sexuellen Kern feminin und etwa 80 Prozent der Männer in ihrem sexuellen Kern maskulin sind. Nur 10 Prozent der Frauen sind in ihrem sexuellen Kern maskulin, ebenso viele Männer feminin. Der Rest zeigt kein großes Interesse an Sex.

Auch wenn Sie nach außen hin eher maskuline oder feminine Rollen spielen und Ihr eigentlicher Kern verborgen bleibt, bestimmt allein die Ausprägung Ihrer sexuellen Essenz die Intensität einer Begegnung. Sie wirkt als Magnetkraft zwischen Frau (oder femininem Mann) und Mann (oder maskuliner

Frau). Der Einfachheit halber sprechen wir im Folgenden bei Menschen mit weiblicher sexueller Essenz von Frauen, bei solchen mit männlicher sexueller Essenz von Männern.

Leidenschaft braucht Polarität

Je tiefer Frauen und Männer in ihrem Kern gefestigt sind, umso stärker fühlen sie sich voneinander angezogen und umso leidenschaftlicher begehren sie einander. Nur zwischen gegensätzlichen Polen kann Energie fließen – das gilt auch für Leidenschaft und Begehren.

Wenn Sie heißen, überwältigenden, ekstatischen Sex wollen, dann müssen Sie sich auf die Polarität zwischen maskulin und feminin einlassen. Wenn Sie sexuelle Leidenschaft und Lust mit Ihrem Partner lange Jahre lebendig halten wollen, müssen Sie aus der Kraft der Gegensätze schöpfen – das gilt für heterosexuelle Paare wie für homosexuelle. Beziehen Sie also ganz klar Stellung: Stehen Sie zu Ihrem sexuellen Kern, seien Sie maskulin oder feminin. Fordern Sie entweder heraus oder geben Sie sich ganz hin.

Nur damit es keine Missverständnisse gibt: Diese Sichtweise bezieht sich nur auf das sexuelle Erleben und auf die Steigerung von Lust und Leidenschaft beim Sex. Keinesfalls ist damit die gesellschaftliche Ebene gemeint. Als Mann beispielsweise dem Klischee des Karrieretypen anzuhängen oder sich als Frau auf die traditionellen Rollen als Mutter und Hausfrau zu beschränken, hat mit der Kraft der Polarität zwischen feminin und maskulin nichts zu tun.

Je stärker sich die Partner in ihrer sexuellen Essenz voneinander unterscheiden, umso größer sind die erotischen Spannungen und die Anziehung zwischen beiden. Je femininer also eine Frau ist, umso größer ist ihre Anziehungskraft auf maskuline Männer.

Bewusst gelebte Sexualität bedeutet, dass der Mann sich von der Offenheit und dem Mut des femininen Herzen berühren lässt, während die Frau von seiner phallischen Präsenz fasziniert ist. In einer solchen sexuellen Begegnung fließt die Energie kraftvoll zwischen beiden Polen. Die Angst vor dem unbekanntem Wesen des anderen verwandelt sich in Neugierde und Wertschätzung. Keiner ist mehr wert als der andere, es gibt kein oben und kein unten. Mann und Frau begegnen sich auf Augenhöhe. Das kann aber nur gelingen, wenn die Frau Zugang zu ihrem vulvischen Femininen, zu Rezeptivität, Hingabe, Anmut, aber auch zu Lust und Wildheit, der Mann zu seinem phallischen Maskulinen – seiner Präsenz, Zielgerichtetheit, Risikobereitschaft – hat.

Männliche Männer

Ein phallischer Mann ist selbstsicher, klar, zielgerichtet, voller Tatendrang und risikofreudig. Das Maskuline sucht Herausforderung, denn es wächst am Widerstand, will Grenzen verschieben und überwinden. Letztendlich sucht der Mann Freiheit und Ungebundenheit, Frieden und Leere. Auf der körperlich-sexuellen Ebene will sich das Maskuline entleeren, auf der psychischen Ebene strebt es nach Entspannung, Offenheit und Weite. Bis das Maskuline diesen Zustand erreicht hat, ist sein Weg jedoch von Wettbewerb geprägt.

Die größte Herausforderung für den Mann ist der Umgang mit seiner Aggression. Diese ist zunächst nichts anderes als die Fähigkeit, sich tatkräftig auf etwas zuzubewegen, um es sich zu nehmen. Solange der Mann jedoch

seine Aggression ungefiltert auslebt, äußert sich seine Männlichkeit in Besessenheit, Perfektionismus und Gewalt.

Diese dunkle Seite des Maskulinen macht vielen Männern verständlicherweise Angst. Wird sie jedoch verdrängt oder abgelehnt, schlägt das Pendel zur anderen Seite aus. Die Angst vor der eigenen Zerstörungskraft äußert sich dann in Schwäche. Der Mann wird überkorrekt, nimmt sich zurück und kastriert sich praktisch selbst.

Auf der sexuellen Ebene will das Maskuline eindringen, penetrieren und ist somit von Natur aus eher aggressiv. Verleugnet der Mann im Liebesleben diese Aggression, verliert er zugleich seine phallische Kraft, die er für leidenschaftlichen Sex braucht. Um diese Energie kontrolliert ins Liebesleben einfließen zu lassen, muss der Mann zwischen Aggression und Gewalt unterscheiden. Denn Aggression ist pure Lebenskraft, wenn sie gezügelt und gelenkt wird.

Gelingt dem Mann dies, dann kann er gleichzeitig einfühlsam und stark sein. Er ruht in seiner maskulinen Mitte, ohne Angst vor dem Femininen, aber auch ohne den Drang, die Frau mit seiner animalischen Natur zu vergewaltigen. Er kann seine Partnerin liebevoll nehmen und weiß, dass sie ihn genau dafür liebt.

Weibliche Frauen

Eine vulvische Frau hat Eros, Liebe, Mitgefühl und das Wissen um Geburt, Leben und Tod. Das Feminine zeigt sich in Lebensfreude und wilder Ekstase, aber ebenso in Anmut und Mütterlichkeit. Es will Liebe empfangen und schenken, will sich absolut hingeben, ohne Angst, ohne Wenn und Aber, denn es ist dem Leben tief verbunden. Es sehnt sich danach, zärtliche Lust zu verströmen, zu verführen und zu locken. Es kennt nur den Augenblick. Es will nicht haben, es will einfach nur sein.

Das Feminine sucht nach der Liebe, doch wenn es unbewusst gelebt wird, dann bettelt es förmlich nach Zuwendung und Anerkennung. Es tut alles, um die Sehnsucht nach Liebe zu stillen. Liebt er mich oder liebt er mich nicht? Das ist die Kernfrage des unerlösten Femininen. Das Weibliche zeigt sich dann von seiner hässlichen Seite: Es spinnt

Intrigen, sinnt auf Rache, manipuliert und zerstört. »Hüte dich vor dem Zorn einer verschmähten Frau«, lautet ein orientalisches Sprichwort.

Wird sich die Frau der zerstörerischen Kraft des unerlösten Femininen nicht bewusst, wächst ihre Sehnsucht nach Hingabe und bleibt doch unerfüllt. Sie möchte sich öffnen, aber ohne Risiko, ohne Schmerz und Verletzungen. So öffnet sie sich immer wieder nur wenig, ohne die Kontrolle aufzugeben. Sie stellt Bedingungen, um Risiken auszuschließen, sie verweigert sich, manipuliert und straft. Dies führt in einen Kreislauf von Öffnen und Sich-Verschließen, der für beide Partner

Wenn Sie ekstatischen Sex wollen, müssen Sie sich auf die Gegensätzlichkeit der Geschlechter einlassen.

äußerst anstrengend ist und am Ende beide verletzt zurücklässt.

In erlöster Form führt Hingabe zur Einsicht, dass Liebe nicht verhandelbar ist. Die Herausforderung für das Feminine besteht darin, sich bedingungslos zu öffnen, selbst auf die Gefahr hin, verletzt zu werden. Wer liebt, geht das Risiko ein, sich dem Schmerz auszuliefern.

Was ist Schmerz? Man könnte ihn beschreiben als einen Zustand, in dem Energie zurückgehalten und Intensität nicht zugelassen wird. So betrachtet, nimmt ihm das etwas von seinem Schrecken. Schmerz verwandelt sich in Energie, er heilt, wärmt und nährt. Hat die Frau diese Erfahrung einmal gemacht, kann sie die Möglichkeiten jedes Augenblicks genießen und sich angstfrei der Macht der bedingungslosen Liebe überantworten.

Eine Frau, die so stark ist und in ihrer Mitte ruht, kommt damit zurecht, wenn es in der Partnerschaft vorübergehend kriselt. Das Feminine in ihr ist ein echter Gegenpol für das Maskuline. Sie kann sich von ihrem Partner nehmen lassen und weiß, dass er sie genau dafür liebt.

Die moderne Frau

Die Emanzipation hat das Prinzip der Polarität in Frage gestellt und dadurch die sexuelle Beziehung zwischen Frau und Mann grundlegend verändert. Niemand käme ernsthaft auf den Gedanken, die Uhren zurückzudrehen und

die Gleichstellung der Geschlechter im sozialen und politischen Bereich und im Arbeitsleben wieder abzuschaffen. Doch im sexuellen Bereich wurden die Grenzen zwischen den Geschlechtern verwischt. Dieser Verlust der Geschlechteridentitäten hat verheerende Folgen für Lust und Leidenschaft zur Folge.

Frauen sind finanziell unabhängig, sie brauchen keinen Mann mehr, der sie ernährt oder beschützt. Doch für diese Freiheit bezahlen sie einen Preis. Will eine Frau in die Chefetage, muss sie ehrgeiziger, durchsetzungsfähiger und kaltblütiger sein als jeder Mann. Wie aber soll sie sich dann nach getaner Arbeit einem Mann hingeben können? Die meiste Zeit werden von ihr aggressive, männliche Verhaltensweisen gefordert. Längst sind ihr diese in Fleisch und Blut übergegangen. Aber sie hat vergessen, was es heißt, nur zu sein. Sie weiß nicht mehr, wie es ist, sich sexuell hinzugeben, sich zu öffnen, zu empfangen. In ihr herrscht ein innerer Mann, der in jedem anderen Mann einen Konkurrenten sieht.

Eine Frau muss sich zu ihrem Verlangen, ihrer Wildheit und Schamlosigkeit bekennen.

Natürlich gibt es genug Machos mit einer überkompensierten Männlichkeit, die nur darauf warten, so eine Frau zu erobern, sie zu nehmen. Aber ein Macho will die Frau dominieren. Im Wettbewerb um den Erfolg ist er der natürliche Feind der im Berufsleben erfolgreichen Frau.

Partnerwahl

Eine junge Frau steht früher oder später im Spannungsfeld zwischen ihren unbewussten und noch nicht vertieften Gefühlsreichtum, ihrer umwerfenden erotischen Ausstrahlung und den Anforderungen der modernen Welt. Diese erwartet von ihr Berufstätigkeit, Sachverstand und Erfolg. Die Frau misstraut ihrer Ausstrahlung und ihren femininen Qualitäten, fühlt sich minderwertig. Also wird sie am ehesten einen Mann wählen, der seiner Männlichkeit ebenso misstraut wie sie ihrer Weiblichkeit.

Als erwachsene Frau hat sie gerade dann einen Migräne-Anfall, wenn er

Sex haben will, verschanzt sich hinter dem Mutter-Sein, beklagt ihren untreuen, penisgesteuerten Ehemann und schenkt ihren besten Freundinnen mehr Zeit und Aufmerksamkeit als ihrem Partner.

Wenn sich zwei finden und ein Paar werden, geschieht dies auf der Basis von Wünschen, Erwartungen und Versprechungen. Den meisten Paaren fällt es schwer, darüber zu sprechen, was sie dazu bewegt hat, genau diesen und keinen anderen Menschen zu wählen. Doch es lohnt sich, den Fokus für einen Augenblick genau auf die meist unbewussten Beweggründe dieser Entscheidung zu lenken.

Meist zeigt sich die ganze Tragweite der Partnerwahl nicht sofort, sondern erst nach einigen Jahren. Ein typisches Beispiel aus unserem Praxisalltag: Eine junge Frau wählt aufgrund ihrer Unsicherheit in Bezug auf Sexualität einen Mann, der ihr mehr Bruder als Liebhaber ist. Sie ist glücklich, einen Gefährten an ihrer Seite zu haben, dem sie vertrauen kann. Wenn sie dann im Laufe der Jahre zu ihrer vollen Weiblichkeit erwacht, wird sie die Leidenschaft und das Feuer in ihrer Partnerschaft vermissen. Da die Chemie aber von Anfang an die einer Bruder-Schwester-Beziehung

war, sind große Anstrengungen nötig, um auf der sexuellen Ebene die Energie in Fluss zu bringen.

Wenn eine Frau sich nicht zu ihrem Verlangen, ihrer Wildheit und Schamlosigkeit bekennt, kann es geschehen, dass sie diese Eigenschaften an ihren Partner abgibt. Damit macht sie ihn zu einem Mann, der immerzu will, sie bedrängt und sie dann auch noch auf die falsche Art und Weise liebt.

Die beruflich erfolgreiche Frau, die sich tagsüber im Wettbewerb gegen die Machos behaupten muss, wird privat eher den Softie als Antwort auf ihre fordernde, mächtige Mann-Weiblichkeit bevorzugen. Dieser sanfte Mann ist bemüht, es ihr immer und überall recht zu machen. Er hütet die Kinder, kauft ein – aber als Liebhaber versagt er, weil er nicht den Mut hat, sie zu überwältigen. Die heute weitverbreitete Beziehung zwischen Softie und Karrierefrau ist das Gegenstück zur traditionellen, nicht minder ungesunden Konstellation Macho und Hausmütterchen.

Wo der Lebensfluss, der aus der Polarität strömt, versiegt ist, steht es schlecht um die Lust: Männer leiden an Erektionsstörungen, Frauen an Orgasmusschwierigkeiten, beide beklagen ihre Lustlosigkeit.

Nehmen und genommen werden

Jeder Mensch mit einer weiblichen sexuellen Essenz spürt die tiefe Sehnsucht, genommen zu werden. So kommt eine Frau wieder in Berührung mit ihrer Schoßkraft, mit den Wurzeln ihrer Weiblichkeit. Ohne diese Berührung verhungert und vertrocknet sie. Im Alltag steht sie ihren Mann, richtet sich ihr Leben auf der Grundlage subtiler Kontrollmechanismen und Abwehrmuster perfekt ein – und kann sich am Ende nicht mehr von alleine aus dieser Falle befreien. Auch wenn ihre maskulinen Qualitäten sie bei der Bewältigung ihres Alltags stützen, blockieren sie auf der sexuellen Ebene den Zugang zu wahrer Lust.

Beim Nehmen und Genommenwerden geht es darum, Verlangen und Sehnsucht zu schüren. Beim Liebesspiel muss das Feuer der Leidenschaft so lange entfacht werden, bis die Erregung kaum noch zu ertragen ist. Auf dem Höhepunkt der Erregung überlassen sich beide Liebenden dem Feld vibrierender Energien.

Diese einzigartige Qualität der Sexualität entsteht, wenn der Mann aus seiner phallischen Kraft heraus liebt. Seine Lust ist nicht nur auf seinen Penis beschränkt, sondern ist ganzheitlich mit allen Aspekten seines sexuellen Wesens verbunden. Der Mann braucht all seinen Mut, um seine Partnerin mit seiner vollen Kraft, Hitze und Leidenschaft zu nehmen.

Er kann das aber nur, wenn sie voller Vertrauen sein Eindringen in ihr Innerstes zulässt und sich nehmen lässt. Die Frau muss bereit sein, ihn in sich aufzunehmen, ihn mit der Kraft ihres Schoßes zu empfangen, vulvisch zu sein. Dies ist ihr Geschenk. Er hingegen schenkt ihr seine phallische Kraft und erfüllt ihre Sehnsucht, gesehen und verehrt zu werden. Sie ist ihm ebenbürtig und kann sich sowohl abgrenzen als auch öffnen.

Nur so kann ein Paar seine Sexualität dauerhaft lebendig erhalten: Indem beide gleichberechtigt und gleichstark sind – und sich dabei stets ihrer Unterschiedlichkeit bewusst bleiben.

Fragen an Doris Christinger

Feigenblatt: *Sie sagen, die Emanzipation hat der partnerschaftlichen Sexualität enorm geschadet. War es denn früher besser?*

Doris Christinger: Emanzipierte Frauen haben stark, intelligent und selbstbewusst. Oft sind sie dabei aber einen Schritt zu weit gegangen. Sie sind männlicher als ein Mann, leben im Kopf und nicht im Körper, wenden sich gegen Männer – und somit gegen sich selbst. Die fatale Konsequenz ist, dass sie dadurch ihren Wesenskern verleugnen und den Zugang zu ihren femininen Qualitäten verloren haben.

Es war früher nicht besser. Die Geschichte musste so laufen, wie sie gelaufen ist. Aber jetzt steht ein nächster Schritt an in Richtung von mehr Bewusstsein. Es genügt nicht, alte Rollenklischees abzuliegen oder auszutauschen – es geht um die Freiheit der Wahl: mit Rollen spielen können, andere Frauen als Gefährtinnen zu sehen und nicht als Konkurrenz, wieder empfänglich und offen zu sein.

Auch wenn Sie den Frauen ihre gleichberechtigte Rolle in Gesellschaft und Berufsleben nicht abspenstig machen möchten, sehen Sie doch deren Schwierigkeit, von der männlich-aggressiven Rolle in die weibliche Hingabe zu wechseln, als Hauptproblem der Sexualität. Widerspricht sich das nicht?

Nein, überhaupt nicht. Denn natürlich geht es um nichts anderes als um Gleichberechtigung und zwar in allen Lebensbereichen. Im Sex bedeutet dies aber nicht Angleichung, sondern die Betonung der Andersartigkeit. Genau hier sitzt die moderne Frau in der Falle, in die sie sich selber hineinmanövriert hat. Sie wünscht sich zwar nichts sehnlicher, als sich hinzugeben, sie will ihre Wildheit und ihr Begehren leben. Aber sie ist so stark nach außen gerichtet, dass sie nicht weiß, wie sie ihre Kontrolle loslassen kann, um sich nehmen zu lassen. Tief in ihrem Innern hat sie Angst, sich zu verlieren, in alte Abhängigkeiten zurückzufallen. Dort ist sie unsicher, ob sie wirklich so autonom ist, wie sie sich im Außen gibt. Sie spürt, dass sie verletztlich wird, wenn sie sich öffnet. Diese natürliche Verletzlichkeit verwechselt sie mit Schwäche, und das ist genau das Gegenteil von dem, was sie will.

Sie stufen das männliche Nehmen und das weibliche Genommenwerden als gleichwertig ein. In anderen Bereichen hält man allgemein Führung und Aktivität der passiven Hingabe überlegen.

Es stimmt, in der Gesellschaft sind Aktivität und Führung stärker betont und aufgewertet. Aber auch nur deshalb, weil Hingabe häufig missverstanden wird. Hingabe wird als Passivität, Willenlosigkeit, Unterwerfung definiert. Wirkliche Hingabe ist jedoch eine Qualität, die entwickelt werden will: ein willentlicher Akt, der mit Präsenz, Bewusstheit und im Dialog gestaltet wird. Das hat also nichts zu tun mit diffus sein oder sich selbst aufgeben. Bei einer wahrhaftigen Hingabe stehen beide gleichberechtigt nebeneinander.

Was können denn Paare konkret tun, bei denen die sexuelle Polarität zum Erliegen gekommen ist?

Grenzen erweitern, verdeckte Anteile wie Fantasien, Gelüste, Tabus einbringen. Einander geheime Wünsche mitzuteilen, bringt für den Moment mehr Distanz, doch darüber entsteht auch wieder mehr Reibung, mehr Interesse. Der Partner wird einem wieder fremder und somit begehrenswerter. Zudem weckt der Mann seine aggressiven, phallischen Anteile, indem er Risiken eingeht, Dinge anpackt, die aus dem Rahmen fallen, seine Kräfte mit andern Männern misst. Bei Frauen geht es darum, ihre Sinnlichkeit zu entwickeln, ihr Selbstbild und Selbstverständnis – vor allem aber darum, ihr eigenes Begehren zuzulassen. Dadurch wird auch der Mann erlöst von seiner Rolle, immer nur Täter zu sein und zu wollen.

Doris Christinger ist Sexualtherapeutin, Peter A. Schröter Diplompsychologe. Als Experten für Persönlichkeitsentwicklung und Partnerschaftsfragen betreiben beide gemeinsam die Liebens-, Lebens- und Tantraschule S+C Persönlichkeits-training. Der Text geht zurück auf ihr gemeinsames Buch »Vom Nehmen und Genommenwerden. Für eine neue Beziehungserotik« (Pendo-Verlag 2009).

www.scpt.ch