

Die sexuelle Unterfixierung

Es geht hier um die Energie der Sexualität und der Beziehung. Ohne die Anziehung zwischen den Geschlechtern wären wir als Lebewesen ausgestorben. Der biologische Trieb zur Paarung muss sehr mächtig sein, um das Überleben zu sichern. Heute ist das natürlich etwas anders als zu Beginn der Menschheitsgeschichte. Damals war die Sterblichkeit groß und das Überleben stets gefährdet. Die Lebenserwartung betrug kaum mehr als 40 Jahre und in dieser Zeit drehte sich vieles um die Vermehrung und die Pflege des Nachwuchses.

Heute hat es die Menschheit geschafft, das Überleben der Gattung durch eine Verbesserung der Lebensverhältnisse durchzusetzen, die Weltbevölkerung nimmt weiter zu, die Lebenserwartung ist gestiegen. Das hat gravierende Folgen für den Planeten.

Der sexuelle Trieb kann sehr mächtig werden und das Leben stark beherrschen. Das kann dazu führen, dass man andere Menschen danach anschaut, ob sie eine Möglichkeit zum intimen Kontakt bieten. Dann wird man sein ganzes Tun daran ausrichten, den Frauen oder Männern zu gefallen. Man wird alles tun, um ein gefragter Geschlechtspartner zu sein oder zu werden. Alles ordnet sich diesem Ziel unter.

Sexualität kann auch unabhängig von der Vermehrung gelebt werden. Im ersten Moment trennt man den Akt der Paarung von der Vermehrung und blendet diesen folgenreichen Zusammenhang aus.

Wichtig ist auch, zu sehen, wie die Sexualität als Machtinstrument missbraucht wird. In der Religion wurde und wird sie manchmal verteufelt und durfte nur in einem Rahmen gelebt werden, den die Kirche definiert. Die Angst vor der Heftigkeit des Triebs hat dazu geführt, dass man ihn einzugrenzen versuchte. Bis heute gibt es religiöse Vorschriften für den Umgang mit der Sexualität. In anderen Religionen wird die Sexualität hingegen als direkter Weg zur Erleuchtung verstanden. Dieser Widerspruch lässt einen stutzen.

Dann gibt es da noch so etwas wie einen Trieb zum Nestbau oder zum Kinderwunsch. Ein unerfüllter Kinderwunsch kann sehr belastend erlebt werden. Aber ein volles Nest kann auch Probleme bereiten.

Die Sexualität dient also der Vermehrung und ebenso auch der Lebenslust. Wenn keins von beidem damit verbunden ist und das ganze nur Scherereien bereitet, kann man es auch lassen. Vielleicht entlastet das ja auch von einem gewissen Druck.

Der sexuelle Trieb richtet sich erst in zweiter Linie auf die Vermehrung, in erster Linie geht es dem Trieb darum, sich selbst zu erleben. Durch unsere heutigen Lebensumstände kann sich die Biologie den Luxus leisten, Sexualität ohne Vermehrung zu ermöglichen.

Die sexuellen Subtypen sind darauf ausgerichtet, Signale auszusenden und irgendwie anziehend zu sein. Manchmal denkt man von einem Menschen, er habe Charisma, aber er hat eigentlich nur eine sexuelle Unterfixierung. Die charismatischen Augen braucht man zum Flirten. Menschen mit einer sexuellen Unterfixierung sind sehr um ihr Aussehen bemüht. Man kann das erkennen an der Kleidung, dem Habitus und der ganzen Selbstinszenierung.

Es gibt eine große Schwierigkeit mit dem natürlichen Sexualtrieb. Die hat nichts mit dem Trieb zu tun. Sie besteht darin, dass sich die Leidenschaft der Persönlichkeit oder des Egos der natürlichen Sexualität bemächtigt und sie verzerrt. Ebenso wie die beiden anderen Triebe wird dann auch der Sexualtrieb dazu missbraucht, die Person in den Mittelpunkt zu stellen. Es geht dann nicht mehr um das unmittelbare Erleben von Sexualität, sondern um die Dramen der Person: um Zwang, Vergewaltigung, Verweigerung, Bestrafung durch sexuellen Entzug, Eifersucht, Besitzansprüche. Die meisten Frauen und Männer dürften das kennen. Im Extremfall kann sich im Krieg die Sexualität mit der Gewalt verbinden und zu einem Instrument der Unterwerfung und der Kriegsführung werden.

Bevor wir ins Erforschen gehen, möchte ich zu einer geführten Innenreise zur Partnerschaft und zu deinem sexuellen Erleben einladen.

Wir sind in der Bauchregion, deshalb spüre einmal bewusst die Energie im Bauchraum, im Becken und in den Geschlechtsorganen. Stell dir vor, alle Wünsche und Befürchtungen im Blick auf die Sexualität hätten sich erledigt. Ohne dass du weißt, wie das genau aussehen könnte, bist du zufrieden und erfüllt und brauchst dich bezüglich der Sexualität nicht mehr anstrengen. Du brauchst nie wieder Sex zu haben, wenn du nicht willst. Und du brauchst nie wieder darauf zu verzichten, wenn du es gerne hättest. Alles wäre ganz wunderbar. Die Sexualität macht dir keine Schwierigkeiten.

Wie würde sich das anfühlen? Welche Körperwahrnehmung ist damit verbunden? Welche Gefühle und Erfahrungen? Gibt es da noch Gedanken? Und was immer du gerade erfährst, du kannst dich noch tiefer hineinfallen lassen. Vielleicht taucht dein Partner oder deine Partnerin vor deinem inneren Auge auf. Oder ein früherer Partner oder eine Partnerin. Ohne etwas zu tun, bleibst du in dieser Vorstellung, dass alles gut ist, was die Sexualität angeht. Es gibt keinen Missbrauch, du erlebst die Sexualität unmittelbar, sie ist eine Möglichkeit, dich selbst in Beziehung auszudrücken und dich zu erleben. Und egal, ob dein Partner oder deiner Partnerin da ist, du hast schon alles, was du brauchst. Sex ist möglich, muss aber nicht unbedingt sein. Du kannst für alles offen sein. Es gibt auch nichts, was du vermeiden müsstest. Wie erlebst du das? Jetzt, wenn alles so sein darf und alle haben, was sie brauchen. Und dann könnt ihr mit diesem Einverständnis wieder hierher zurückkommen und ins Erforschen gehen.

Eine Bitte: sollte jemand in seinem Leben Missbrauch erfahren haben, möchte ich dazu raten, beim Erforschen sehr vorsichtig zu sein. Schau bitte, was dir möglich ist und was nicht und übernimm die Verantwortung für dich. Du kannst auch für dich allein (schriftlich) erforschen.

Fragen:

Was tust du, um einen Partner/eine Partnerin zu finden oder zu halten?

Wie erlebst du Sexualität ohne die Dramen der Person?