

Was WEGE-LeserInnen an- und abtörnt...

Lustmacher & Lustkiller

Dr. Ulrike Sammer (71), Wien

Zwei glühende Feinde in mir



Der „Lustmacher“ und der „Lustkiller“ sind zwei erbitterte Krieger. Sie bewohnen jeder eine Burg – mitten in meiner Brust. Sie hassen einander und lassen keine Gelegenheit vorübergehen, einander mit giftigen Pfeilen zu beschießen.

Sigmund Freud würde die beiden wahrscheinlich „Es“ und „Überich“ nennen, die sich

dauernd bekriegen. Aber mir gefällt die Vorstellung meiner beiden Burgen besser – und ich fühle auch sehr häufig, wie sie heftig miteinander streiten.

Da ich schon einige Jahrzehnte auf dieser Welt bin, habe ich mittlerweile erkannt, wie der „Lustkiller“ unbewusst hoch gepöppelt wurde: Zuerst mit viel christlicher Moral und dem damaligen Frauenbild einer fügsamen, willfährigen, angepassten, immer leicht von den Männern kontrollierbaren Frau. Später kamen der Jugendwahn und die medialen Vorstellungen dazu, wie man als „Normfrau“ auszusehen hätte. Der „Lustkiller“ jubilierte und wurde ziemlich mächtig!

Weil ich aber das Glück hatte, mit starken Wahrnehmungsantennen ausgerüstet zu sein, habe ich bald begriffen: Ich muss unbedingt meinen „Lustmacher“ füttern, und zwar selbst! Ich muss die Welt schmecken, riechen, sehen, hören, spüren und sie intensiv in mich einsaugen – und sollte keine Möglichkeit vorüberziehen lassen, ihm mit all den vielen wunderbaren Eindrücken Kraft zu verleihen. Damit er stark genug wird, um die vielen negativen, abwertenden Sätze in meinem Kopf links liegen lassen zu können.

Der „Lustmacher“ muss erst mühsam lernen und herausfinden, was alles auf dieser Welt wunderbare und prickelnde Gefühle erzeugen kann. Selbst wenn es kein entsprechendes „Du“ gibt, ist das Leben prallvoll von Lust – frau muss es nur zulassen. Aber wenn einem das Schicksal einen ebenso stark empfindenden Partner schenkt, der sich ebenfalls nicht um die gesellschaftlichen Konventionen schert, dann gibt es Lust im Übermaß und auf allen Ebenen. Dann ist es vollkommen gleichgültig, wie alt, wie jung, wie dick oder dünn, selbst wie gesund oder krank man ist – der „Lustkiller“ muss sich wohl oder übel missgelaunt in seine Burg zurückziehen...

Irene Flecker, Linz

Verzaubert von Dir



Müde komme ich von der Arbeit nach Hause. Herrlicher Duft nach Essen zieht in meine Nase. Du hast für mich gekocht! Und das, obwohl du immer sagst: „*Ich helf dir gern im Haushalt, aber Kochen und Bügeln, geht gar nicht!*“

Ich zieh mir noch was Gemütliches an, nehme Platz und bekomme Köstliches serviert. Sogar Salat hast du geschnip-

selt! Der passende Wein tut seine Wirkung, und allmählich fällt der lange Tag von mir ab. Nachdem du abserviert hast, stehst du plötzlich hinter mir und massierst zärtlich meinen Nacken. Dann nimmst du mich bei der Hand, um mich ins Wohnzimmer zu führen.

Da ist er, unser „Heiliger Raum“, aufgebaut aus weichen Decken und Polstern, umrahmt von Kerzen, eingehüllt in feinsten Räucherstäbchenduft, durchwoben von sanften Klängen. Ganz langsam, Schicht für Schicht, entkleidest du mich, und ich höre dein Versprechen, diesen Abend nur für mich da zu sein. Du umhüllst mich mit Liebe und Zärtlichkeit. Ich brauche nichts zu tun, muss nichts sagen, darf meine Augen schließen und es einfach geschehen lassen:

Meine Haut wird berührt von weichen Händen, duftenden Essenzen, sanften Lippen, kuscheligem Fell... Mit Seidentüchern fächerst du Luft über meinen Körper. Ich darf einfach hier liegen, alles in mich aufnehmen und genießen, bedingungslos. Zeit und Raum verschwimmen. Mein Körper löst sich auf, schmilzt unter deinen Liebkosungen, die kein Ende finden – denn deine Fantasie ist grenzenlos.

Du bist mein König, ich deine Königin...

Und irgendwann liegst du neben mir, in mir, mit mir. Kein Millimeter Luft passt mehr zwischen uns. Wir verschmelzen ganz im Liebesspiel, höchste Liebeslust durchströmt uns, und wir entschwinden gemeinsam ins Universum...

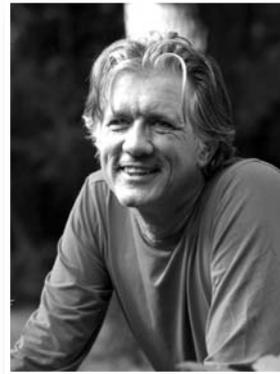
Lange noch liegen wir eng umschlungen auf unserem „heiligen Lager“. Wir brauchen Zeit, um ins Hier und Jetzt zurück zu kommen, flüstern uns schöne Dinge zu.

Drück mich ganz fest, damit ich weiß, es war kein Traum – obwohl es traumhaft war.

Danke für 28 Jahre mit Dir, Du mein Zauberer!

Harald Koisser (53), Oberösterreich

Denken



Manchmal denke ich an das Freistoßtor von Doktor Sócrates bei der Fußball-WM 1978, um mich vom Orgasmus abzuhalten. Oder war's 1982?

Der Elfmeter von Alaba gegen Schweden hat aber zwei Mal nicht funktioniert.

Zitate von Immanuel Kant hingegen funktionieren sehr gut.

„*Die Ehe ist die Verbindung zweier Personen verschiede-*

nen Geschlechts zum lebenswierigen wechselseitigen Besitz ihrer Geschlechtseigenschaften.“ – diese Kant'sche Weisheit hält den Orgasmus zuverlässig zurück. Allerdings auch die Erektion und den Speichel. Eigentlich braucht man ein Schaumbad, nachdem man diesen Satz gedacht hat, um wieder frisch zu werden. Ich empfehle Lavendel.

An was soll ich denken, wenn ich gerade nicht kann aber soll? *Denk doch an die Nachbarin*, sagt ein Freund. Echt jetzt? Nein, bitte! Außerdem wohnt nebenan nur ein Nachbar. Geht das auch?... *An was denkst du denn, weil du nicht kannst?*, fragt er. Gute Frage.

Besser ich denke daran, achtsam zu sein. Und an die Präservative. Und an das, was sie letztes Mal gesagt hat: Vorher duschen und Zähne putzen. Und: Nimm mich wie ein Tier. Aber welches war das noch mal? Welches Tier hat sie gemeint? Ich krame in meinem Gedächtnis. Waschbär, es war der Waschbär, oder? Oder die Fruchtmücke? Ja, ich zeig's ihr. Ich nehm sie wie die Fruchtmücke!... Unmittelbar nachher duschen hingegen geht gar nicht. No-go! Völlig abtunnend. ... Das Rosenöl. Ich habe das Rosenöl vergessen. Mein Schatz braucht Rosenöl. Vielleicht geht auch Korianderseife?... Hoffentlich ist keine Gelse im Schlafzimmer.

Manchmal denke ich, dass ich nichts denken sollte. Wenn ich das denke, dann weicht das Blut aus meinen Gliedmaßen. Meditation ist schon ein Hund. Da sagen einem die Gurus immer, dass man nichts denken soll, und kaum denkt man, dass man nichts denken soll, geht nichts mehr mit Sex. Man sollte eben nichts denken... Ah, jetzt fällt's mir wieder ein: Es war der Hund! Nimm mich wie ein Hund.

Aus. Schluss. Nichts. Kein Sócrates, Waschbär oder Rosenöl. Auch keine Satire. Oder war das Ironie? Und was ist der Unterschied? Das muss ich googeln. Und wo ist eigentlich mein Schatz? Wollten wir nicht ... ?!

Monika Fischer (34), Niederösterreich

Tantra Massage



Mein Mann verstarb vor über fünf Jahren an den Folgen einer Krebserkrankung. Unsere drei Kinder (sie waren 2, 4 und 5 Jahre) und ich selbst (hochschwanger zum vierten Kind) verabschiedeten uns damals vom Traum, gemeinsam Familie zu leben. Im Lauf der Jahre spürte ich immer klarer die tiefe innere

Verletzung, die dieser Verlust in mir ausgelöst hatte. Mein Herz war verschlossen, die Leere darin wollte wieder gefüllt werden – aber wie?

Im vergangenen Frühjahr und Sommer fand ich eine Möglichkeit, mich wieder öffnen zu können – sowohl im Herzen als auch auf der sexuellen Ebene:

Eine Tantra Massage (in einem Tantra-Institut in Köln) ließ mich ganz neu erleben, was es heißt, achtsam berührt zu werden, blind zu vertrauen und wertschätzend, bedingungslos angenommen zu sein. Ich wählte bewusst einen männlichen Masseur, weil ich das Gefühl hatte, ich könnte auf diese Weise die männliche Energie spüren, die mir im Alltag fehlt. Bei der Massage zählte nur, dass ich als Frau einfach genießen darf, ohne selbst irgendetwas tun zu müssen. Ich durfte mich ganz fallen lassen. Die frei wählbare Intimmassage konnte mich bis zum Höhepunkt bringen, musste das aber nicht. In meinem Kopf verschwand jegliches „*Ich sollte*“, „*Ich müsste*“ und „*Was, wenn...*“. Ich durfte mich einfach dem Genuss, der Entspannung hingeben – und erlebte den Höhepunkt in einer Weise, die für mich ganz neu war: Dieses Gefühl der Verbundenheit, des Eins Seins mit dem Universum, mit der allumfassenden Liebe ist für mich die „schönste Sache der Welt“ – wie Fliegen in meinen Träumen.

Ich bin sehr, sehr dankbar für diese wertvolle, heilende Erfahrung. Sie hat mein Leben nachhaltig verändert. Ich spüre viel mehr Entspantheit und Weichheit im Alltag, sogar der Umgang mit den Kindern hat sich positiv verändert. Manchmal braucht es wohl mehr Achtsamkeit und liebevolle Wertschätzung dem DU gegenüber, um das ICH wieder neu bei sich ankommen zu lassen.

Anonymus (54), Salzburg

Mein Lustmacher-Traum



Im klaren Wasser eines Bergsees sehe ich die Augen eines engelhaften Wesens. Wie durch einen Spiegel verschwimmen die Bilder. Sie kommen und gehen. Für einen Augenblick öffnet sich der Schleier, und ich erkenne die Umrisse eines weiblichen Gesichts voller Anmut.

Eine sanfte Stimme spricht mich an: „*Tauche ein in die unendliche Liebe. Lass dich fallen und sei vom Leben getragen!*“ Ich folge dem Ruf und überschreite die Schwelle zur Welt dahinter. In dem dunklen Raum löst sich die Zeit auf. Alleine und einsam atme ich durch und vertraue...

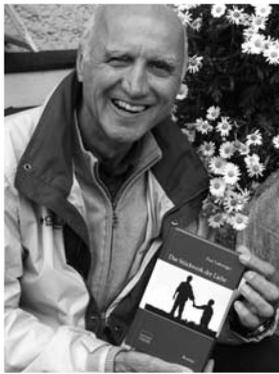
Plötzlich wird es hell, mehrere kleine Feuer brennen in der Ferne. Ich bin einer von zwölf Auserwählten der Weltmutter. Wir begegnen einander in Offenheit. Ohne Absicht, ohne Angst und grenzenlos. Langsam verliere ich mich im Paradies. Zwölf Menschen beginnen zu tanzen. Seelen verbinden sich, werden weich, bis sie in Freiheit fließen und in Liebe verschmelzen. Nacktes Treiben ohne Scham. Lippen, Hände, warme Haut. Runde Schönheit. Mann und Frau, Acker und Pflug, Anfang und Ende, Leben und Sterben. Geben und Nehmen in der Alchemie von Feuer und Wasser. Einheit in nährender Berührung. Ich tanze mit der Weltenseele den Ritus am Nabel der Welt – dort wo alles beginnt und wieder vergeht...

Im Erwachen bin ich orientierungslos. Zusammengerollt wie ein Embryo, die Füße angezogen, liege ich unter der warmen Bettdecke, fühle mich ganz wohlig. Ich spüre meinen Traumbildern nach und kann sie nicht einordnen. Es scheint mir, als hätte ich einen größeren Raum bedingungsloser Liebe betreten – und als hätte sich mir eine göttliche Stimme anvertraut...

Es war nur ein Traum – aber der Traum ist ein Samenkorn. Ich strecke und recke mich, drehe mich zur Seite und schlüpfte unter Maries Bettdecke. Eng schmiege ich mich an meine Geliebte und summe ihr Liebeslieder ins Ohr. Wir atmen zusammen, ihre warme Haut nährt meine Sehnsucht. Gemeinsam träumen wir den seligen Traum in Wirklichkeit weiter.

Paul Lahninger (60), Salzburg

Einseitige Lust



Ich sagte zu Reinhard, ich hätte Lust, etwas zu tun, das mir immer verboten, lasterhaft und verschwenderisch erschienen war. Ich wäre bereit, 3.000 Schilling zu verjubeln, das war eine beachtliche Summe für mich. Feierlich banden wir uns bunte Kravatten um, ich war etwa 37 und aufgeregt wie am ersten Schultag. So zogen wir los,

um eine Nachbarin zu besuchen.

Mein Freund wählte ein nobles Haus, es waren nur wenige Gäste da, die Frauen scherzten mit dem Barkeeper. Wir setzten uns nahe an die Tanzfläche, sahen den Stripperinnen zu. Sie lachten hinüber zur Bar, wo ihre Kolleginnen saßen – doch je mehr Kleidung sie abgestreift hatten, umso ernster wurden sie. Und als sie beim Schlusstakt der Musik das letzte Kleidungsstück öffneten, schien mir, als wäre ihnen das peinlich, so schnell verließen sie die Tanzfläche. Ich war erstaunt, solche Scheu hätte ich dort nicht erwartet.

Eine junge Frau sprach mich in vertrautem Dialekt an – da waren Frauen aus aller Welt, doch zu mir kam eine aus der Heimat meines Vaters. Wir plauderten, sie drückte sich an mich, berührte mich, als wäre dies ganz selbstverständlich. Ich sagte etwas über ihren attraktiven Busen. Ja, der Busen sei ihr Verhängnis, meinte sie, doch dann wechselte sie rasch das Thema. Ich fragte, wie ich es anstellen müsse, mit ihr ins Geschäft zu kommen. Sie lachte, ich müsse beim Kellner ein Zimmer bezahlen, dann könnten wir hinaufgehen.

Das Zimmer wirkte luxuriös, rotes Licht beleuchtete eine Badewanne und ein königliches Bett. Meine Gastgeberin ließ Wasser in die Wanne, ich wusste nichts mehr zu sagen, wollte sie zärtlich an mich ziehen. Da sagte sie: „Lass uns ins Bett gehen“. Als wolle sie es schnell hinter sich bringen.

In diesem Moment spürte ich, dass sie sich verschloss. Ihr Körper lag da, doch etwas fehlte. Sie tat, als wäre sie erregt, schloss die Augen, drehte den Kopf weg.

Da konnte ich nicht mehr, vielleicht war ich zu nüchtern für diese einseitige Lust. Ich sagte, es ginge nicht, und sie brauche sich nicht mehr um mich zu bemühen. Das war ihr peinlich, als hätte sie versagt. Doch ich war nicht für den Sex gekommen, sondern um ein Tabu zu übertreten, und etwas in mir schien nicht bereit, zu nehmen, was die Frau mir unbeteiligt angeboten hatte.

(Aus meinem Buch „das Stückwerk der Liebe“, Edition-Tandem)

Andrea Oberst (39), Tirol

Was ich brauche



Meine Lust-Blocker sind überholte Einstellungen, Gefühle wie Scham, Ekel und Angst oder das immer Gleiche, das Eintönige. Immer dann, wenn ich meine Aufmerksamkeit von negativen Gedanken fangen lasse, mich durch Erwartungen und Vorstellungen einschränke und die Bedürfnisse des anderen über meine eigenen stelle, töte ich meine Lust.

Lust empfinde ich, wenn ich barfuß durchs Gras oder über duftenden, federnden Waldboden gehe, wenn ich nackt in einem See schwimme und Luftbläschen am Körper entlang zur Wasseroberfläche prickeln, wenn ich tanze, singe, in tiefe Pfützen springe, schöner Musik lausche, im duftenden Blütenbad liege oder mutig etwas Neues wage....

Die Lust mit meinem Partner fördern offene Gespräche, gegenseitige Achtung, selbstbestimmte Nähe, Zeit, Vertrauen und der Mut loszulassen. Wenn ich mir das zugestehe, was ich gerade brauche, meinen Impulsen nachgebe, in Freude, Lachen, Freiheit – dann darf sich die Lust steigern bis zur Ekstase und wie das Meer in Wellen kommen und gehen. Wenn echter Austausch zwischen zwei Menschen stattfindet, ist auch der Sex abwechslungsreich und immer neu.

Meine „ganz normale“ Familie

Familienleben ist wunderbar! Das Zusammenleben von zwei oder mehreren Generationen bereichert alle Beteiligten, kleine wie große. Es stellt einen aber auch vor jede Menge Herausforderungen: Kinder, Partnerschaft, Beruf, Haushalt, Freunde, Freizeit und das eigene Wohlbefinden Tag für Tag unter einen Hut zu bringen – das braucht echte Managementqualitäten!

Wie schaffst DU/IHR das? Was empfindest du als größte Herausforderung im „ganz normalen“ Familienalltag – und wie meisterst du sie?

Falls du noch immer auf der Suche nach Lösungen bist, auch kein Problem! Wir freuen uns einfach auf jede ehrliche, lustige oder schwierige, anregende oder fragende... Geschichte aus deinem Leben mit Kindern, Eltern und Großeltern!

• Schicke deine Zeilen (Textlänge max. 2000 Zeichen) bitte unter Angabe von Name, Alter und Adresse (ev. auch mit Foto) bis spätestens 30. November 2015 an die WEGE-Redaktion. E-mail: redaktion@wege.at
Falls dein Text in der Winter-WEGE „FamilienLeben“ veröffentlicht wird, erhältst du als kleines Dankeschön ein Überraschungs-Geschenk von uns (Buch, CD, Gutschein etc.)!