

Das süße Strömen in allen Zellen

Den eigenen Körper lieben lernen

Foto: www.bodyfotos.de, Stefan Kapust

Unter Selbstliebe verstehen wir meistens die vollkommene Annahme unserer selbst; dass wir unser Leben in die Hand nehmen und nach unseren Vorstellungen leben. Aber das klingt oft ein wenig zu abgehoben und vergeistigt. Devaka Sabine Hofmann beschäftigt sich ganz konkret mit der Liebe zum eigenen Körper und einer selbstbestimmten Sexualität.

»Sex mit mir selbst war wie in eine geheime Kammer gehen, die im Alltagsbewusstsein nicht existierte«

von Devaka Sabine Hofmann

Ich weiß – Selbstliebe ist ein großer Begriff, über den viel sinniert, geschrieben und gesprochen wird. Gemeint ist damit weder Egoismus, Narzissmus oder Überheblichkeit, sondern die vollkommene Annahme unserer selbst. »Ich mag mich, wie ich bin.« Also: Ich finde mich schön, nehme mich ernst, finde mich wertvoll, bin für mich verantwortlich, stehe für mich ein, traue mir etwas zu, liebe mich, bin gern allein, mit anderen verbunden und stolz auf mich. Diese Aspekte der Selbstliebe fallen uns schnell ein; einen anderen verstecken wir aber gern: die Liebe zu unserem eigenen Körper, zu unserem größten Sinnesorgan, der Haut.

Unbändige Leidenschaft mit mir selbst

Selbstliebe ist noch immer ein Tabu, über das wir nur ungern sprechen, auch nicht mit unseren Freundinnen und Freunden, geschweige denn mit unseren Eltern, Kindern oder Partnern. Es ist so, als hinge der körperlichen Selbstliebe ein Makel an, etwas Unmoralisches. Tatsächlich ist sie meist nur ein Notnagel für Zeiten, in denen wir keinen Partner haben. Ganz zu Unrecht!

Dieser besondere und wertvolle Aspekt der Selbstliebe ist für mich mittlerweile der goldene Mittelpunkt meines Lebens geworden.

Meine ersten zaghaften Versuche begannen als Teenie: mich selbst berühren, Erregung und Lust im Schoß spüren, wilden Träumen und Phantasien nachhängen, voller Sehnsucht nach einem Jungen. Eine ganz private, junge, knospende Selbstliebe, zart und verletzlich. Intuitiv wusste ich, dass es besser ist, sie verborgen zu halten und nicht darüber zu sprechen. Irgendwie schämte ich mich – vor meinen Eltern, aber auch vor meinen Freundinnen und jeder Art von Öffentlichkeit. Diese Art der Liebe schien in unserer Familie und der Gesellschaft nicht zu existieren – jedenfalls erfuhr ich nichts darüber. Bestenfalls ging es darum, wie ich mir einen akzeptablen Partner ergattern könnte, um zu leben, wie meine Eltern und alle anderen es taten. Ich hatte offenbar etwas entdeckt, was es für die anderen nicht gab oder das sie geheim hielten.

Sex mit mir selbst war wie in eine geheime Kammer gehen, die im Alltagsbewusstsein nicht existierte. Für die anderen unbemerkt, still und leise schuf ich mir einen Raum für mich ganz allein, wo ich meinen unschuldigen Fantasien nachhing und meinen sexuellen Leidenschaften frönte. Hier spürte ich eine unbändige Lebenslust, eine starke sexuelle Kraft in mir, die mich überflutete und mir glückselige Gefühle bereitete.

Selbstbefriedigung unter der Dusche

Dass diese »seltsamen Gefühle« über mich kamen und ich mich mit ihnen auch noch beschäftigte, erschien mir trotzdem eher wie ein Makel, genauso wie die Tatsache, mit 16 Jahren

noch keinen Freund zu haben, wo »alle Welt« bereits einen hatte. Single sein hieß: Dir fehlt etwas, du bist unvollständig, mit dir stimmt was nicht. Verunsichert fragte ich mich: War ich nicht attraktiv und trendy genug? Oder gehörte ich gar zu den »Schlampen« oder war zu selbstbewusst? Die Verunsicherung ging Hand in Hand mit mir.

Mit 17 Jahren hatte ich einen Psychologielehrer, der berüchtigt war für seine »sexuelle Offenheit«. Unter den Schülern kursierte hinter vorgehaltener Hand das Gerücht, er habe in der ersten Unterrichtsstunde eine Schülerin auf »Selbstbefriedigung unter der Dusche« angesprochen; ob sie das schon mal ausprobiert habe und dass das »ein geiles Gefühl« sei. Ich war schockiert und malte ihn mir als »geiferndes und sabberndes Ungeheuer« aus. Das war Futter für meine ohnehin schon verletzliche und schambeladene Selbstliebe. Auf keinen Fall wollte ich mich einer so entblößenden Situation aussetzen und schwänzte kurzerhand die Unterrichtsstunde. »Mein Raum« musste unbedingt geschützt werden vor öffentlichen Blicken und vor der Abwertung, die ich überall spürte.

Den »richtigen Sex« gibt's nur mit Partner

Göttin sei Dank siegte in meinem Liebesleben dann die Neugier über Angst und Scham. Als die Sehnsucht nach einem anderen Menschen mich überwältigte und ich mich verliebte, verließ ich meinen geschützten sexuellen Raum. Jetzt konnte ich meine Liebe und Sexualität schenken und selbst welche empfangen – eine ganz neue und aufregende Erfahrung, die ich in vollen Zügen genoss. Begeistert erforschte ich die Andersartigkeit meiner nun bald auch wechselnden Partner und ihre faszinierende männliche Kraft, die klar wusste, was sie wollte und schnell zum Ziel kam.

Und: Ich hatte das Gefühl, es jetzt »richtig« zu machen – so wie alle anderen auch und wie es erlaubt war.

In Beziehungen versunken, wandte ich mich ganz dem Mann zu und verlor den Kontakt zu meinem Raum der Selbstliebe. Der erschien mir nun als ein pubertäres Vorspiel zu »richtigem Sex«, das ich überwunden hatte. Die Sexualität mit dem anderen erschien mir viel wichtiger und lohnender. Überhaupt war der andere bedeutender als ich selbst.

Bewusste Entdeckung des eigenen Körpers

Ich vermisste meine Selbstliebe erst wieder, als die Beziehungen vorbei waren und sich ein Mangel an körperlicher Zuwendung einstellte. Dann praktizierte ich sie als »Partnerersatz«. Erst nach und nach dämmerte mir wieder, wie lustvoll und berauschend ich Sexualität und Sinnlichkeit mit mir selbst in meinen jungen Jahren erlebt hatte. Langsam lüftete sich der Schleier der Beschämung, die mich all die Jahre be-

»Wenn du schon beten willst,
rede nicht, tanze«

aus Afrika

gleitet hatte. Selbstliebe war ein Tabu! Das war nicht nur meine persönliche Einbildung. Ich begann an Tantragruppen teilzunehmen und entwickelte ein neues sexuelles Selbstbewusstsein: Die Selbstliebe wuchs aus den Teenie-Schuhen heraus und wurde selbstverständlicher Teil meines Lebens.

Bewusst gönne ich mir jetzt intime Zeiten mit mir selbst und erlebe dabei eine besondere Freude, die ich bisher mit keinem Partner kennengelernt habe, begleitet von einer tiefen meditativen Stille, die mir kostbar ist. Ich schätze die Zeiten der Selbstliebe auch als Tankstelle, wo ich mich nähre, mich selbst liebe mit Haut und Haaren und allen Sinnen, wo ich meine Empfindungen und Berührungen klar und deutlich für mich selbst erforsche – was mag ich, wie mag ich es und wann mag ich es.

Aus diesem erfüllten Raum heraus entsteht für mich eine vollkommen neue Qualität der Sexualität – genährt aus Sättigkeit und Überfluss und nicht aus einem drängenden Mangelgefühl. Heute weiß ich, dass Ekstase in mir selbst beginnt; und es gelingt mir leichter, allein oder zu zweit, die Erregung

ausgedehnt zu genießen, ohne zu schnell dem Höhepunkt entgegenzusteuern. Ich bin frei zu wählen, ob ich das Fest der Sexualität mit mir allein oder mit einem Partner feiern möchte. So kann ich jenes süße Strömen in allen Zellen, von dem im Tantra immer wieder gesprochen wird, in seiner ganzen Schönheit auskosten.

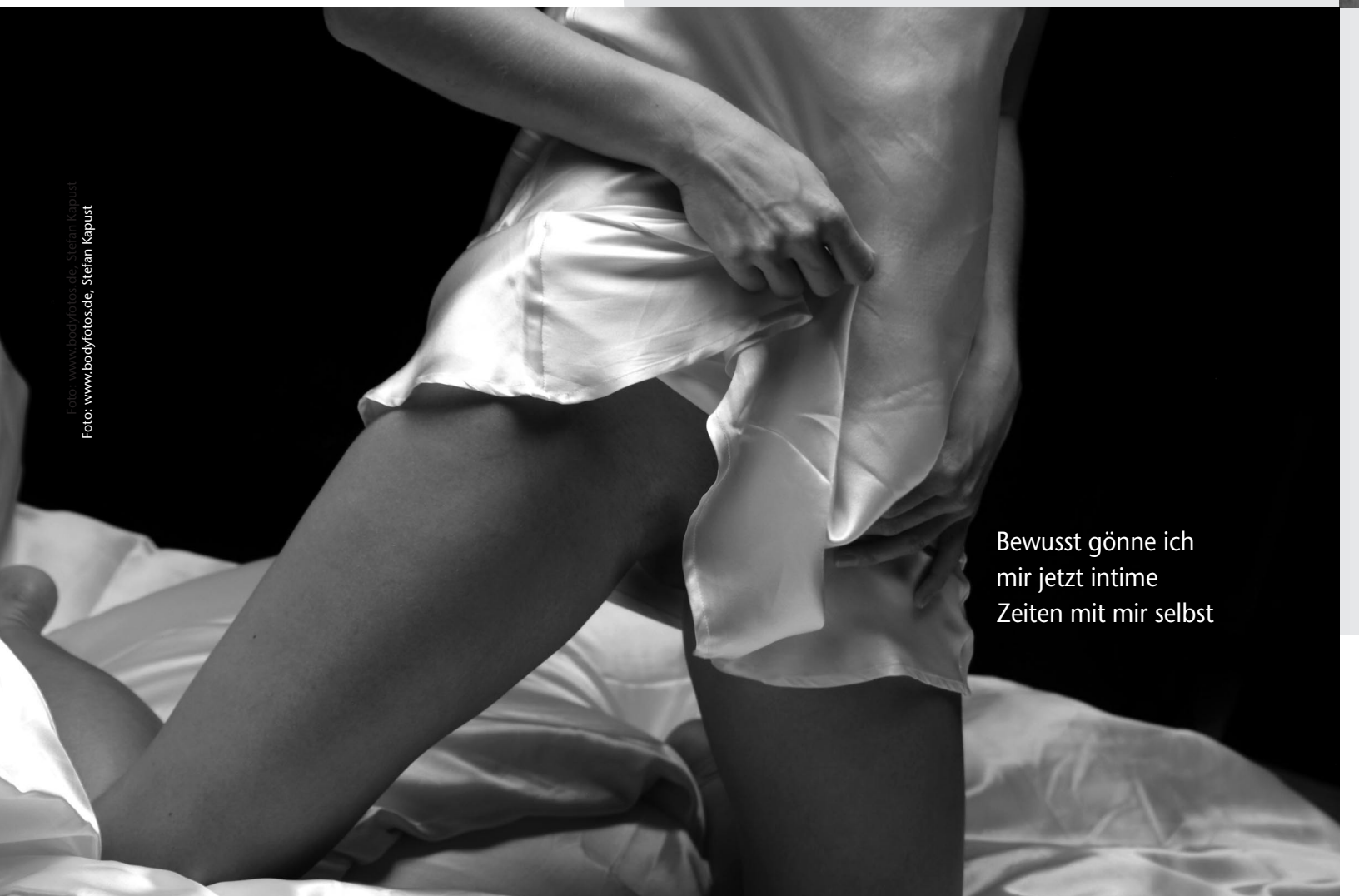
Selbstliebe gehört mittlerweile zu meinen schönsten und kraftvollsten Erlebnissen. Aus eigener Erfahrung kenne ich natürlich auch die Stolpersteine, die uns davon abhalten, für sie zu gehen.

Stolpersteine auf dem Weg zur eigenen Lust

- Der erste Stolperstein, der uns hier begegnen kann: Wir glauben, dass es mit einem Partner oder einer Partnerin viel schöner ist als allein.

Diesen Glaubenssatz, wonach Selbstliebe nur ein Ersatz für die »richtige« Liebe ist und die Qualität ganz vom Partner abhängt, bestätigen wir uns gern immer wieder. Ich möchte uns

Foto: www.bodyfotos.de, Stefan Kapust
Foto: www.bodyfotos.de, Stefan Kapust



Bewusst gönne ich
mir jetzt intime
Zeiten mit mir selbst

»Ein wohliger Schauer durchläuft dich, und wie von selbst erlaubst du deinen Händen, dich zu berühren...«

ermutigen, wieder Verantwortung für unser eigenes sexuelles und sinnliches Genährtsein zu übernehmen; uns zu erlauben, Sexualität in ihrer ganzen Fülle zu genießen!

- Der zweite Stolperstein: Wir glauben keine Zeit für die Selbstliebe zu haben. Tatsächlich sind wir Meister/innen darin, uns rund um die Uhr beschäftigt zu halten, und unsere Zeit ist immer ausgefüllt – mit Arbeit, Kindern, Kino, Party, Talk. Nimm dich selbst wichtig und vereinbare mit dir ein Rendezvous. Du wirst überrascht sein, wie reich du belohnt wirst!

- Der dritte Stolperstein: Jetzt muss ich mich auch noch selbst lieben! Schon wieder Hausaufgaben! Nein danke! Miese Erinnerungen kommen hoch: etwas leisten zu müssen, ein Ergebnis erzielen müssen – womöglich noch einen besonders tollen Orgasmus! Die gute Botschaft: Du bist absolut frei und kannst selbst bestimmen, wann, wie und wo du den Raum deiner Selbstliebe gestalten willst, so dass es für dich ein wirklich erfüllendes Erlebnis wird.

- Hier könnte sich der vierte Stolperstein zu Wort melden: Ich bin todmüde und möchte nur noch ins Bett fallen. Eine gute Idee! Folge einfach deinem Impuls und mach' es dir auf deinem Bett bequem. Genieß es, still zu liegen, dich zu fühlen und alles zu beobachten, was in dir passiert. Dann gibt es halt ein anderes Mal ein neues Rendezvous. Aber: Es ist gut möglich, dass du gar nicht einschläfst, sondern sich ein nächster Stolperstein frech in deinen Kopf drängt:

- Du wolltest doch etwas Besonderes erleben! Also los, tu etwas! Nichts passiert von allein! Statt entspannt zu genießen, kommen neue Ansprüche daher. Vielleicht spürst du jetzt Konfusion, Wut oder Ärger in dir aufsteigen; heiße Gefühle, die nach Ausdruck verlangen. Nimm sie an und gehe mit ihnen kreativ um: Zeit z.B. für Gibberish – du brabbelst wie verrückt, schüttelst dich kräftig und tanzst so lange wild herum, bis du erschöpft wieder auf dein Bett fällst... – diese Stille!

Selbstliebe-Ritual

Jetzt kann das Rendezvous mit dir selbst beginnen.

Als erstes sorgst du dafür, dass du die nächsten vier Stunden nicht gestört wirst. Der Abend soll dir ganz allein gehören. Liebevoll schmückst du deinen Raum, sorgst für angenehme Beleuchtung und Wärme, wählst dir deinen Lieblingsduft und eine Musik, die dir am Herzen liegt. Dann legst du alles für dein intimes Fest bereit: kleine Leckereien und Getränke, Öl und weiche Tücher. Du lässt dir vielleicht ein Bad einlaufen und steigst bei Kerzenlicht in das angenehm temperierte Wasser, das dich sanft umfängt und liebkost.

Und dann beginnt alles von allein: Du spürst deinen Körper, deine Sinnlichkeit und Kraft wieder. Ein wohliger Schauer durchläuft dich und wie von selbst erlaubst du deinen Händen, dich zu berühren – nicht mehr verhuscht und verschämt, schnell dem Höhepunkt entgegen, sondern langsam und achtsam auf den Wellen der Erregung reitend. Nichts muss geschehen; alles darf sein wie es ist. Du erlaubst dir jede Freiheit und folgst genau dem, was du fühlst und empfindest – probierst auf deine ganz eigene Art und Weise verschiedene Körperstellen und unterschiedliche Berührungen aus. Du genießt, was immer dir in den Sinn und unter die Hände kommt. In dieser Nacht könnte es dir passieren, dass du dich richtig liebenswert findest, dass du so tief und fest schläfst wie lange nicht mehr oder so glückselige Träume zu dir kommen, dass du am Morgen mit einem Lächeln auf den Lippen aufwachst.

Meine Erfahrung in all den Jahren ist: Selbstliebe braucht kein Tabu mehr zu sein. Scham kann der kreativen Lust weichen, und unser Selbstwert kann wachsen, blühen und gedeihen. Selbstliebe ist ein wunderbares Geschenk an uns selbst und das Leben. Das sollten wir genießen! ■