

# Die Bedeutung von Berührung in der Sexualberatung



Masterarbeit von

**Susanna Rescio**

An der Hochschule Merseburg  
Masterstudiengang: Sexologie und Sexuelle Gesundheit

Erstbetreuer Prof. Dr. Heinz-Jürgen Voß  
Zweitbetreuer Prof. Dr. Harald Stumpe

## **Zusammenfassung**

In der sexualtherapeutischen Literatur findet sie bisher kaum Beachtung: die physische Berührung. *Das Thema Berührung wird nicht berührt!* Vor allem im sexpositiven Diskurs über Sexualität und speziell in der Sexualberatung könnte es deutlich mehr Raum bekommen. Das Thema Berührung wird hier zwar angesprochen, was fehlt sind jedoch praktische, übungsorientierte Interventionen für die sexualtherapeutische Praxis im Einzel- oder Gruppensetting, die qualitative Berührungskompetenz fundiert vermitteln. Fokus der vorliegenden Arbeit ist, die Bedeutung von achtsamer sinnlicher Berührung in der sexuellen Intimität hervorzuheben und darzulegen, wie Menschen mit eingeschränkter Berührungserfahrung und -kompetenz sich diese am besten aneignen können. Anhand qualitativer Interviews mit Menschen, die durch Selbsterfahrung und durch den Besuch von Kursen zum Erlernen achtsamer ganzheitlicher sinnlicher Berührung ihre Berührungserfahrung und -Kompetenz erweitert haben, wird erforscht, wie sich diese Erfahrung positiv auf verschiedene Komponenten der Sexualität und des sexuellen Wohlbefindens im Sinne der WHO-Definition auswirkt.<sup>1</sup>

## **Summary**

In the sexual counseling literature there is a topic, which finds so far little attention: the physical touch. The subject of touch is not been touched! In the sex-positive discourse on sexuality and especially in sexual counseling, it could get much more space. Even though the topic of touch has been considered, what is missing are practical, exercise-oriented interventions for the sexual counseling practice in individual or group settings, which provide a qualitative holistic touch competence. The focus of this research is to highlight the importance of mindful sensual touch in sexual intimacy and how people with limited touch experience and competence can best acquire it. Qualitative interviews with people who have deepened their touch experience and competence through self-experience and attending courses in holistic sensory awareness explore how this experience positively impacts on various components of sexuality and sexual well-being as defined by the WHO.

---

<sup>1</sup> Bild auf der Titelseite: Michelangelo Buonarroti, Sixtinische Kapelle, Die Erschaffung Adams;

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 - Einleitung</b>	<b>6</b>
<b>2 - Motivation und Relevanz für die Sexualtherapie</b>	<b>8</b>
2.1 - Fragestellungen und Ziel	9
<b>3 - Tantra und Neo-Tantra</b>	<b>12</b>
3.1 - Die Tantramassage: Achtsame Sinnliche Berührung	13
3.2 - Am Anfang war Berührung	15
3.3 - Warum wird zu wenig berührt?	16
3.4 - Berührung lernen	16
3.5 - Was könnte zusätzlich gemacht werden	17
<b>4 - Berührung. Forschungsstand</b>	<b>18</b>
4.1 - Physiologie der Berührung - Der Tastsinn und seine Bedeutung	18
4.1.1 - Berührung und Bewegung	19
4.1.2 - Bestandteile der Haut	20
4.1.3 - Haptisch oder Taktile - Berühren und Berührt-Werden	21
4.2 - Gut gedeiht, wer Nähe spürt: Bindung und Berührung	21
4.2.1 - Die Seele der Haut und das Haut-Ich	22
4.2.2 - Berührung und Emotionale Kommunikation	24
4.2.3 - Berührung in Beziehung	25
4.2.4 - Berührung erwünscht: Die CT-Faser	25
4.2.5 - Berührung, Oxytocin und das Ruhe- und Bindungssystem	28
4.2.6 - Da, wo ich berühre, werde ich auch berührt	29
4.3 - Sexuelle Berührung	30
4.3.1 - Berührung und Intimität	33
<b>5 - Methode und Aufbau</b>	<b>36</b>
5.1 - Design	36

<b>5.2 - Stichprobe</b>	<b>38</b>
<b>5.3 - Durchführung</b>	<b>39</b>
<b>5.4 - Datenauswertung</b>	<b>39</b>
<b>5.5 - Forschungsethik</b>	<b>40</b>
<b>5.6 - Datenschutz</b>	<b>40</b>
<b>6 - Ergebnisse und Darstellung der gesammelten Daten</b>	<b>41</b>
<b>6.1 - Körperliche Ebene - Die Erregungsfunktion</b>	<b>41</b>
6.1.1 - Berührung am Genital	42
6.1.2 - Orgasmusfixierung und Orasmusfähigkeit	44
6.1.3 - Weibliche Ejakulation	44
6.1.4 - Intime Berührungen zeigen	45
6.1.5 - Anstrengung beim Sex	46
6.1.6 - Entschleunigung und Wahrnehmung	46
6.1.7 - Ergebnisoffene Absicht	47
6.1.8 - Erregungsquellen	47
6.1.9 - Zusammenfassung	48
<b>6.2 - Mentale Ebene - Normen und Selbstbilder</b>	<b>48</b>
6.2.1 - Passive und aktive Rolle	49
6.2.2 - Geben und Nehmen	50
6.2.3 - Zusammenfassung	50
<b>6.3. Die emotionale Erlebnisebene</b>	<b>50</b>
6.3.1 - Das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit	51
6.3.2 - Lustgefühle und Emotionen	53
6.3.3 - Zusammenfassung	56
<b>6.4 - Die Beziehungsebene</b>	<b>56</b>
6.4.1 - Nähe, Intimität, Bindung	57
6.4.2 - Erotische Kompetenz	58
6.4.3 - Erotische Kommunikation	59
6.4.4 - Zusammenfassung	60
<b>6.5 - Weitere Aspekte</b>	<b>60</b>
6.5.1 - Beweggründe	60

6.5.2 - Lebensgefühl und Spiritualität	62
6.5.3 - Integrität durch Integration	62
6.5.4 - Bewusstsein und Kontakt: Gebundene und ungebundene Berührungen	64
6.5.5 - Orgasmusorientierung vs. Ganzheitliche Erotik	65
6.5.6 - Entschleunigung und Zeit	66
6.5.7 - Lernen durch Selbsterfahrung und vom Modell	66
6.5.8 - Zentrierung und Abgrenzung	68
6.5.9 - Die Vision, die aus dieser Erfahrung entspringt	69
6.5.10 - Zusammenfassung	70
<b>6.6 - Zwischenfazit</b>	<b>71</b>
<b>7 - Diskussion</b>	<b>72</b>
<b>7.1 - Positiver Einfluss von achtsamer, sinnlicher Berührung auf das Sexualleben</b>	<b>72</b>
7.1.1 - Semantische Felder: Eine besondere Hürde in der Erhebung der Daten	72
7.1.2 - Erweiterung des erotischen, sinnlichen, sexuellen Potenzials	74
7.1.3 - Nähe, Intimität und Bindung in der Sexualität	77
<b>7.2 - Grenzen</b>	<b>78</b>
<b>7.3 - Praktische Implikationen</b>	<b>78</b>
<b>7.4 - Offene Fragen</b>	<b>79</b>
<b>Literaturquellen</b>	<b>81</b>
<b>Anhang</b>	<b>88</b>
<b>Entwurf eines offenen Leitfadens für qualitative Interviews</b>	<b>88</b>
<b>Kategorisierung der Ergebnisse</b>	<b>90</b>
<b>Selbstständigkeitserklärung</b>	<b>88</b>
<b>Danksagung</b>	<b>89</b>
<b>Deckblatt - Interview Nr. 1</b>	<b>96</b>
<b>Deckblatt - Interview Nr. 2</b>	<b>108</b>
<b>Deckblatt - Interview Nr. 3</b>	<b>117</b>
<b>Deckblatt - Interview Nr. 4</b>	<b>126</b>
<b>Deckblatt - Interview Nr. 5</b>	<b>137</b>

# 1 - Einleitung

Das Thema Berührung im Allgemeinen und speziell im sexuellen Kontext findet generell in der wissenschaftlichen Literatur wenig Beachtung (Field, 2009, Montagu, 2004, Riedel 2008, Wagener, 2000). Wird das Thema aufgegriffen, geht es meist um Aspekte wie Übergriff, Missbrauch und Prostitution. Das Thema Berührung findet sich hier in einem negativen Kontext eingebettet. Zwar werden auch die positiven Aspekte von Berührung allgemein in letzter Zeit häufiger thematisiert, es fehlt jedoch ein Zugang zu diesem Thema, der sich speziell mit Berührung in der Sexualität befasst.

In der Sexualberatung wird ihm mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Von Interesse für den\*die Sexualtherapeut\*in sind in der Regel zwei Aspekte, nämlich: 1. Findet Körperkontakt zwischen den Partner\*innen überhaupt noch statt oder hat körperliche Nähe gänzlich aufgehört? 2. Wenn die Partner\*innen (noch) Körperkontakt haben, handelt es sich um nicht-sexualisierten Kontakt (Kuscheln) oder um Intimkontakt (Sex)?

Meines Wissens findet meist weder eine weitere Evaluation der Art und Qualität der Berührung zwischen den Partner\*innen statt - falls Berührung stattfindet -, noch wird an der Qualität der Berührung selbst in der Praxis intensiv und gezielt gearbeitet. An dieser Schnittstelle möchte ich meine Arbeit entwickeln.

Aktuell gibt es zwei Methoden in der Sexualberatung, die körperorientierte Interventionen in Bezug auf Berührung anwenden: Das Hamburger Modell mit Sensate Focus und Sexocorporel mit den Anleitungen zur Erweiterung des Erregungsmodus.

Im Sensate Focus werden die Partner\*innen angeleitet, sich in einem vom\*von der Therapeut\*in festgelegten Rahmen, der schrittweise erweitert wird, gegenseitig abwechselnd zu berühren, (Master, Johnson, 1970). WIE sich die Partner\*innen genau berühren, kann zwar in der Analyse der Hausaufgabe in der Praxis befragt werden, dennoch wird die Qualität der Berührung selbst in der Praxis weder beachtet noch praktisch geschult.

Bei Sexocorporel spielt die Erweiterung der Berührungskompetenz vor allem in der Selbstbefriedigung eine zentrale Rolle. Der\*die Klient\*in wird eingeladen, zu Hause verschiedene Berührungsqualitäten auszuprobieren, um den eigenen Erregungsmodus zu erweitern. Als Paarintervention (zu der es seltener kommt, da es sich bei Sexocorporel hauptsächlich um Einzeltherapie handelt) wird das Paar einmalig verbal eingeleitet, verschiedene Berührungsqualitäten auszuprobieren (Dejardins, 1996).

In der Neo-Tantrischen Körperarbeit wird hingegen besonders Aufmerksamkeit auf Berührung und vor allem auf ganzheitliche sinnliche Wahrnehmung in einem Zustand der Achtsamkeit gelegt.

Meine Beobachtung in zwanzig Jahren als Leiterin von Kursen für achtsame sinnliche Berührung ist, dass qualitative Berührungserfahrung und -kompetenz ‚Mangelware‘ sind. Dabei ist das unmittelbare Beobachten, wie sich zwei Menschen berühren von großer Bedeutung für ein tieferes Verständnis einer dysfunktionalen Paardynamik oder das Entstehen sexueller Probleme. Ebenso bedeutsam ist, um den Wissens-Transfer optimal zu gestalten, die unmittelbare dreidimensionale Demonstration zu zeigen, wie ein Mensch

ganzkörperlich und intim berührt werden kann, sowie das wiederholte Praktizieren unter Anleitung und individuelle Anregungen durch die leitende Person.

Wie achtsame sinnliche Berührung wirkt und das Sexualeben des Menschen positiv beeinflussen kann, welches die einzelnen Elemente dieser Heilmassage sind und welche zentralen Rolle der Tastsinn für das menschliche Leben einnimmt, sind Inhalt dieser Arbeit. Eine qualitative Forschung durch Interviews mit Teilnehmer\*innen, die sowohl in Einzelsettings als auch in Gruppen Selbsterfahrung in achtsamer sinnlicher Berührung gemacht haben, zeichnet anhand der persönlicher Erfahrungsberichte den Veränderungsprozess in der Sexualität einzelner Menschen auf.

## 2 - Motivation und Relevanz für die Sexualtherapie

In die sexualtherapeutischen Praxis kommen meist Menschen, die bei der Suche für Lösungen ihrer sexuellen Probleme am Ende ihrer Möglichkeiten angekommen sind. Oft handelt es sich um so genannte Funktionsstörungen, wie Orgasmusschwierigkeit oder frühzeitige Ejakulation. Meistens findet deshalb in der Beziehung gar keine oder nur noch eine stark eingeschränkte Sexualität statt, die für beide Partner\*innen weder befriedigend noch erfüllend ist. Bei Menschen, deren sexuelle Funktionalität eingeschränkt ist, entsteht häufig ein Vermeidungsverhalten, das mit der Zeit auch jegliche Form körperliche Nähe ausschließt. Das sexuelle Symptom, das je nach therapeutischem Ansatz unterschiedlich gedeutet und entsprechend behandelt werden kann, hat in der Regel selten nur eine Ursache: Neben intrapsychischen Faktoren, die mit der psychosexuellen Entwicklung des Menschen und mit ungelösten Konflikten aus der Kindheit zu tun haben (vgl. Freud, S., 2007, Beier, K., Bosinski, H., Hartmann, U., Loewit, K., 2005, Briken, Peer & Berner, Michael (Hrsg.), 2013, Strauß, B., Kirchmann, H., Schwark, B., Thomas., A., 2010), befinden sich interpsychische Probleme, d.h. ungelöste Konflikte auf der aktuellen Beziehungsebene, die auf der Ebene der Sexualität ausgetragen werden (vgl. Clement, 2004, Hauch, M., 2013, Kaplan, 1995, Master & Johnson, 1970, Schnarch, 2015). Beim Vorliegen solcher Faktoren ist für die Behandlung sexueller Funktionsstörungen mit Ursachen der ersten Kategorie eine tiefenpsychologische psycho- bzw. sexualtherapeutische Behandlung, für die anderen eine systemisch orientierte Paar- und Sexualtherapie die optimale Wahl. Weitere mögliche Ursachen für das sexuelle Symptom werden im Rahmen des körpertherapeutischen Ansatzes ‚Sexocorporel‘ herangezogen. Diese haben hauptsächlich mit einer eingeschränkten Entwicklung wesentlicher Aspekte der sexuellen Erregungsfunktion sowie des sexuellen Erlebens zu tun (vgl. Dejardins, 1996, Gehrig, 2013). Insbesondere folgende Aspekte spielen bei diesem Ansatz eine wesentliche Rolle: 1. Die Entwicklung der Erregungsfunktion und einer Erregungsmodalität, die ‚partnerkompatibel‘ ist und bei der sich auf Dauer das Erregungspotenzial entfalten lässt, anstatt es einzuschränken (und manchmal mit der Zeit sogar zu gefährden); 2. Die Verankerung und Vertiefung des Gefühls, ein sexuelles Wesen zu sein, sowie der damit verbundene Stolz auf die eigene Genitalität und die Zufriedenheit, sexuell aktiv sein zu können; 3. Der flexible Übergang beim Liebespiel von einer Rolle in die andere, bspw. von der aktiven in die passive Rolle, d.h. die Vermeidung einer Polarisierung der Rollen innerhalb einer Paarkonstellation; 4. Die Fähigkeit, Lustgefühle zu empfinden und diese in non-verbaler emotionaler Kommunikation zu zeigen; 5. Die Vertiefung von Erfahrungen von Intimität und Nähe in der sexuellen Begegnung mit dem\*der Partner\*in; 6. Die Erweiterung erotischer Kompetenz im Sinne von sexuellen Know-Hows; 7. Die verbesserte erotische Kommunikation über Wünsche, Grenzen und Bedürfnisse in der Sexualität.

Die Entwicklung dieser Komponenten soll eine Linderung bewirken bzw. zu einer Lösung der sexuellen Funktionsstörung beitragen. Das Einbeziehen der körperlichen Ebene mit gezielten Interventionen zur Erweiterung eingeschränkt entwickelter Komponenten ist zentraler Bestandteil des Sexocorporel.



An dieser Schnittstelle ist das Anliegen der vorliegenden Arbeit angesiedelt, nämlich zu forschen, inwieweit die Praxis einer besonderen Form von Berührung - die achtsame sinnliche Berührung bzw. die Tantramassage nach Andro-Andreas Rothe - genau diese Aspekte und Komponenten positiv beeinflussen kann. Wenn das der Fall sein sollte, wäre es sinnvoll, das Erlernen und Erfahren einer solchen Berührungsform in der Behandlung sexueller Funktionsstörungen zu fördern.

Mangelnde Berührungskompetenz fällt oft bei Problemen in der Intimität auf. Die Partner\*innen kennen meist nur zielorientierte Berührungen oder aber sexuell-neutrale Berührungen wie Kuscheln beim gemeinsamen ‚Film-Schauen‘.

Die Idee, Menschen über ritualisierte Berührungs-Sessions zu einander zu bringen und dadurch ihr Sexualleben wieder zu aktivieren und sexuelle Funktionsstörungen zu heilen oder zumindest zu lindern, ist nicht neu. Bereits Master und Johnson hatten in den Siebzigern die Intervention ‚Sensate Focus‘ kreiert (vgl. Master & Johnson, 1970), die in Deutschland in den letzten Jahrzehnten weiterentwickelt wurde und unter dem Namen ‚Hamburger Modell‘ bekannt ist (vgl. Arentewicz, G. & Schmidt, G., 1980; Hauch, 2013).

Bei dieser Intervention handelt sich allerdings in erster Linie um verbale Anregungen zur Berührung, die dann in einem bestimmten Setting zu Hause stattfindet, bei dem eine graduelle Steigerung der Intimität der Berührung vorgesehen ist. Ähnlich in der Vermittlung, wenn auch nicht im Setting, werden Berührungsanregungen bei Sexocorporel (vgl. DeJardins, 1996) vermittelt. In beiden Fällen werden die Kompetenzen jedoch nicht in adäquaten Übungsräumen unter Anleitung vermittelt.

In der Neo-Tantrischen Körperarbeit - eine bis heute im sexualtherapeutischen Bereich kaum wahrgenommene Möglichkeit - spielt das Thema Berührung hingegen eine wesentliche Rolle. Berührung wird bei diesem Ansatz intensiv erfahren, Berührungskompetenz geschult. Innen-psychische Fähigkeiten, wie Präsenz, Absichtslosigkeit, Achtsamkeit, emotionale Kommunikation, und äußere Fähigkeiten wie Entschleunigung in der Berührung, verschiedene ganzheitliche Berührungsqualitäten, sowie Klarheit in der Berührung werden gelehrt, gezeigt und durch wiederholte Praxis von den Klient\*innen erlernt, umgesetzt und tiefer verankert. Die Leitung zeigt in Demo-Sessions alle Berührungsdetails - auch die intime genitale Berührung -. Bei der darauffolgenden Selbsterfahrung ist es möglich zu beobachten, wie sich die Partner\*innen berühren und es können unmittelbar Impulse und Anregungen gegeben werden.

Mit dieser Arbeit möchte ich über die Bedeutung von Berührung im Kontext von Sexualberatung und Sexueller Bildung für Erwachsene forschen und wissenschaftlich fundieren.

## **2.1 - Fragestellungen und Ziel**

Meine Hypothese ist, dass das Selbsterfahren, Erlernen und Praktizieren achtsamer sinnlicher Berührungskompetenz positive Auswirkungen auf verschiedene zentrale Aspekte der Sexualität und des sexuellen Wohlbefindens haben könnte. Das Ziel dieser Arbeit ist es, das Potenzial achtsamer sinnlicher Berührung herauszukristallisieren und bekannt zu machen.

Auf folgende Komponenten könnte achtsame sinnliche Berührung zwischen den Partner\*innen positiven Einfluss haben und auf diese Aspekte soll im empirischen Teil besonderes Augenmerk gelegt werden:

## **Körperliche Ebene**

Erregungsfunktion: Durch sinnliche achtsame Berührung des Genitals kann der\*die empfangende Partner\*in neue Berührungs- und Stimulationsvariationen erfahren, die seinen\*ihrer Erregungsmodus auf indirekte Weise (d.h. durch den\*die Partner\*in ) erweitern könnten. Der\*die berührte Partner\*in kann Inspiration und Impulse durch die unmittelbare Erfahrung neuer Berührungen bekommen.

## **Mentale Ebene**

Normen und Selbstbilder: Durch die wechselnden Rollen, die die Partner\*innen einnehmen, kann allmählich eine Verflüssigung des engen Rollenverständnisses stattfinden. Geben und Nehmen, Kontrolle und Hingabe, aktiv und passiv sein, Dienen und Bedient-Werden. Beide können sich in den unterschiedlichen Rollen erleben, ausprobieren und ggf. hineinwachsen.

## **Sexodynamische Erlebnisebene**

Das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit: Durch die induzierte Erweiterung des Erregungsmodus durch den\*die Partner\*in kann das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit gestärkt werden. Das Genital wird nicht nur in seiner Funktionalität wahrgenommen, sondern erlangt auch im Ruhezustand eine Daseinsberechtigung. Vorhandene Unsicherheiten aufgrund nicht störungsfreier Funktionalität können durch sinnliche, liebevolle Zuwendung gelindert werden. Die Funktionalität des Genitals steht bei achtsamer sinnlicher Berührung nicht im Vordergrund. Sexuelle Erregung wird aber nicht ausgeschlossen, sondern ist willkommener Bestandteil der sinnlichen Begegnung. Die intensiven Berührungserfahrungen fördern gleichzeitig die Stärkung des Archetyps und des Genitalen Selbstbildes.

Lustgefühle und Emotionen: Diese können sich entfalten, da bei der qualitativen Berührung nicht darum geht, schnell zu einem Ziel (Höhepunkt) zu gelangen, sondern viel mehr die sexuelle Erregung, wenn ausgelöst, im Körper länger verweilen zu lassen, so dass (Lust)-Gefühle Zeit haben, sich zu entfalten und zu zeigen. Darüber hinaus können andere Gefühle, die im Kontext achtsamer sinnlicher Berührung entstehen, zunehmend zugelassen werden. Ein breiteres Spektrum an emotionaler Intensität kann wahrgenommen und integriert werden.

Erregungsquellen: Die Fokussierung durch intensive Berührung aufs Fühlen und Spüren kann neue Erregungsquellen aktivieren. Die frühere eventuell starke Fokussierung aufs Visuelle oder auf sexuelle Fantasien kann zunehmend in den Hintergrund treten, da andere Wahrnehmungen interessanter und erregender werden können.

## **Beziehungsebene**

Erotische Kompetenz: Ganzkörperliche, intime, sinnliche Berührung ist eine der wichtigsten erotischen Kompetenzen. Sie ist weitgehend erlernbar und kann ein großer Mehrwert für die gesamte Beziehung sein.

Liebe und Intimität: Sinnliche achtsame Berührung kann die Fähigkeit zu Liebe und Intimität fördern. Den\*die Partner\*in in seiner\*ihrer Nacktheit, Hingabe, Verletzlichkeit zu sehen und/oder sich so dem\*der Partner\*in zu zeigen, fördert auf eine besondere Art die Intimität. Sich zu öffnen und zu exponieren, sich intim berühren zu lassen ohne auf gewohnte Art mit dem\*der Partner\*in zu interagieren, ist für viele Menschen eine neue, vielleicht zunächst herausfordernde, aber doch meistens bereichernde Erfahrung von Intimität.

### 3 - Tantra und Neo-Tantra

*„Wenn du den Körper eines Menschen berührst,  
sei andächtig – so als sei Gott selbst anwesend, und du dienst ihm.*

*Lass deine ganze Energie fließen.*

*Und wann immer du den Körper im Fluss siehst  
und wie die Energie neue, harmonische Muster kreiert,  
verspürst du ein bislang völlig unbekanntes Entzücken.*

*Da fällst du in tiefe Meditation.“*

*(Osho, 1986)*

Tantra ist historisch gesehen eine in Indien entstandene esoterische Form des orthodoxen Hinduismus und später des Buddhismus. Die Ursprünge des Tantra liegen in den frühgeschichtlichen, möglicherweise matriarchalischen Kulturen des zweiten Jahrhunderts n.Chr., in voller Ausprägung existiert die Lehre jedoch frühestens seit dem 7./8. Jahrhundert. Als charakteristisch für matriarchalische Kulturen wird häufig die ‚natürliche‘ Verbindung von Spiritualität und Sexualität angesehen, die als göttliche Lebenskraft rituell zelebriert und im Alltag gefeiert wurde. Im Laufe der Jahrhunderte entstanden zahlreiche Strömungen und Traditionen des Tantra, die keine eindeutige Übertragungslinie erkennen lassen. Die Kolonialisierung Indiens und das Interesse zahlreicher Gelehrter brachte die alte Tradition des Tantra in den Westen. Die Auseinandersetzung mit dem Thema blieb allerdings als Studium östlicher Religionsformen meistens eher ‚theoretisch‘ (Rescio, 2014: 249 ff.). Sir Richard Francis Burton war einer der ersten Gelehrten, der sich intensiver mit Tantra befasste und verschiedene Texte ins Englische übersetzte (vgl. Urban 2007: 13f). Die Auslegung der tantrischen Lehren und ihre Wirkung im Westen (und in Indien selbst) sind auch heute noch sehr unterschiedlich und vielfältig. Die Verbreitung des Tantra im Westen bzw. dessen, was heute im Westen unter Tantra verstanden und als solches praktiziert wird, geht hauptsächlich auf den Indischen Philosoph und Lehrer Osho zurück (vgl. Osho, 2009). Das Innovative an seiner Lehre ist die Verknüpfung moderner (körper-)therapeutischer Ansätze, die auf Wilhelm Reich zurückzuführen sind, mit den Lehren des traditionellen Tantra, woraus er das so genannte Neo-Tantra kreierte, eine Form der Körperarbeit, deren verschiedene Interventionen in den unterschiedlichsten körpertherapeutischen Methoden zu finden sind. Das Neo-Tantra nach Osho hat auch in Deutschland Fuß gefasst und wird in allen ernst zu nehmenden Tantra-Instituten nach seinem Vorbild unterrichtet, auch wenn diese nicht immer eine einheitliche Linie vertreten.

### 3.1 - Die Tantramassage: Achtsame Sinnliche Berührung

Unter ‚Tantramassage‘ bzw. ‚achtsame sinnliche Berührung‘ wird eine Methode der Berührung verstanden, die sich in den letzten vierzig Jahren in Deutschland entwickelt hat und die hauptsächlich durch Andro-Andreas Rothe in seinem Institut Diamond-Lotus in Berlin entwickelt, praktiziert und vermittelt wurde. Andro ist einer der ersten und bekanntesten Tantralehrer Deutschlands (vgl. Tantramassage Verband, 2019). Während seiner langjährigen Aufenthalte im arabischen Nordafrika, dem mittleren Osten und Indien lernte Andro byzantinische und asiatische Massageformen kennen und entwickelte daraus diese besondere Form von Massage, die er als Heilmassage definiert. Seine weitere Ausbildung absolvierte er am Medical Center des Dalai Lama und studierte Yoga in Poona. Er ist ordiniertes Zen-Mönch und Meister des Bogenzen (vgl. Diamond-Lotus, 2019).

Die Tantramassage ist eine radikale, gesellschaftlich zur Zeit noch kaum akzeptierte innovative Behandlungsmethode. Sie fasst in der aktuellen Version Grundlagen und Methoden aus verschiedenen fundierten Massagetechniken, sowie Elemente aus Bioenergetik, Yoga, Meditation und Sexualtherapie auf integrative Weise zusammen. Der Körper gilt als ‚Zuhause‘ der Seele und wird ganzheitlich betrachtet, angenommen und entsprechend achtsam behandelt. Durch ganzkörperliche sinnliche Berührungen, die in einem Zustand der Achtsamkeit, d.h. der nicht wertenden Wahrnehmung durchgeführt werden, werden Selbstheilungsprozesse in Gang gesetzt, die unter die Haut gehen und den ganzen Menschen ‚berühren‘.

Es gibt grundsätzliche Unterschiede zwischen einer fundierten Tantramassage, die eine längere Ausbildung, intensive Selbsterfahrung und Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität voraussetzt und ähnlich klingenden Angeboten, weil der Begriff ‚Tantramassage‘ nicht geschützt ist und daher beliebig verwendet werden kann. Folgende Aspekte charakterisieren eine Tantramassage als Heilbehandlung: 1. Das klare Setting und der ritualisierte Ablauf: Durch das klare Setting, bei dem eine Trennung zwischen Gebendem und Empfangendem gibt und durch das Abstecken von eventuellen Grenzen wird ein sicherer Rahmen für Selbsterfahrung ermöglicht. 2. Die meditative Haltung: Die Praxis der Meditation ist notwendig, um in einem Zustand der Achtsamkeit Berührungen schenken zu können, die zwar mit einer wohlwollenden Absicht durchgeführt werden die jedoch ergebnisoffen und erwartungsfrei sind. Diese erwartungsfreie Absicht eröffnet einen Raum für das, was entstehen möchte, ohne ein festgelegtes Ziel zu haben. 3. Die Begegnung im Hier und Jetzt und der Mut zu Lust und Nähe: Angestrebt ist der Zustand größtmöglicher Authentizität, bei dem eine reale Begegnung und nicht eine einfache Dienstleistung zustande kommt. Die Verehrung und volle Akzeptanz dessen, was ist - zu dieser Zeit an diesem Ort - kann echte Begegnung zwischen Gebendem und Empfangendem schaffen. 4. Der Fokus auf Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung: Der Erfahrungsspektrum dieser Massage geht über Entspannung und Wohlgefühl hinaus. Es wird ein Raum geöffnet und gehalten, in dem tiefe Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung ermöglicht werden. 5. Die Wertschätzung des ganzen Menschen mit all seinen Gefühlen und Empfindungen: Die Haltung der Tantramassage ist die der Achtsamkeit. Der Mensch wird in seiner Genitalität, als genitales sexuelles - und spirituelles - Wesen gesehen. Diese Grundhaltung ermöglicht den Beteiligten aus dem Alltagsgeschehen heraus zu treten und in einem ‚festlichen‘ Rahmen den eigenen Körper zu feiern und die eigene Sinnlichkeit und sexuelles Potenzial in Würde und Schönheit zu erleben. Dadurch wird ein Gefühl von Angenommen-Sein vermittelt. Dieses Gefühl ist eine zentrale Voraussetzung für die heilende Wirkung

dieser Erfahrung. (vgl. Tantramassage Verband, 2019). 6. Die ganzkörperlichen intimen und sinnlichen Berührungen: Tantrisch wird eine Massage durch ihre Ganzheitlichkeit. Sie berührt den ganzen Menschen, sie lässt keinen Körperteil aus. Insbesondere integriert sie die Sexualität und weckt ihre Energie als Lebenskraft. Jede Folge davon, sei es Atem, Stimme oder Bewegung, sei es Erregung, Erschütterung und Tränen bis hin zur lustvoll-mystischen Erfahrung oder einfach nur ein schlichter Orgasmus – alles ist willkommen und in Ordnung (ebd.). 7. Das fundierte Wissen über Energiebahnen und Anatomie: Die Tantramassage nach Andro beruht auf der ebenfalls von ihm entwickelten Yin-Yang-Massage und auf dem fernöstlichen Wissen über Energiezentren und -bahnen im Körper (vgl. Diamond-Lotus, 2019). All diese Komponenten ermöglichen der empfangenden Person eine ganzheitliche Erfahrung. Diese setzt oft einen tiefgreifenden Veränderungsprozess in Gang, der das eigene sexuelle Erleben und darüber hinaus das Leben im Allgemeinen positiv beeinflussen kann.

Die ‚Tantramassage nach Andro®‘ ist eine gefühlsintensive Ganzkörpermassage und als solche eine sexualtherapeutische Heilanwendung. Sie ist ein offiziell eingetragenes Markenzeichen in der Kategorie ‚therapeutische Behandlung‘ (Klasse 44). Am 7. Oktober 2004 wurde unter der Leitung von Andro der Tantra-Massageverband e.V. (TMV) gegründet. Der Tantra-Massage-Verband verfolgt mit seinen Qualitäts- und Ausbildungsstandards das Ziel, ein gemeinsames Unterscheidungskriterium für zertifizierte Masseurinnen und Masseur zu schaffen. Die Mitglieder des TMV verpflichten sich zu integrem Handeln, zur Transparenz ihres Angebots, sowie zur Einhaltung der vom Verband vorgegebenen Qualitätsrichtlinien. Inzwischen hat der Tantramassageverband Richtlinien für die anerkannte Berufsausbildung zur Tantramasseurin TMV bzw. zum Tantramasseur TMV erarbeitet (vgl. Diamond-Lotus, 2019). Darüber hinaus gibt es auch außerhalb des Verbandes vergleichbare Ausbildungsangebote.

Obwohl gerade in den letzten Jahren viele Schritte unternommen wurden, bleibt die Tantramassage dennoch in der Landschaft körperorientierter sexualtherapeutischer Ansätze für die Förderung des sexuellen Wohlbefindens und die Lösung sexueller Probleme eine der breiten Öffentlichkeit noch wenig bekannte Option; dies auch deshalb, weil sie oft missverstanden und darum ihr therapeutisches Potenzial nicht wahrgenommen wird. Die immer noch nicht ausreichend klare Trennung zwischen der sexuellen Dienstleistung einer ‚erotischen Massage‘ und dem Angebot professionell geschulter Menschen, die einen neo-tantrischen Hintergrund und eine fundierte Tantramassage-Ausbildung haben und auch der Sexualberatung kundig sind, trägt dazu bei, die Vorurteile und Zweifel gegenüber dieser Berührungsform und ihrem Heilpotenzial zu verstärken. Diese therapeutische Möglichkeit ist deshalb bis heute in einer spezifischen Subkultur angesiedelt und wird von den Mainstream-therapeutischen Ansätzen offiziell nicht anerkannt, wenn auch diese Heilmassage doch immer wieder von einzelnen Therapeut\*innen empfohlen wird und sie eine eindeutige Anziehung auf viele Menschen auszuüben vermag.

In dieser Arbeit wird die Wirkung achtsamer sinnlicher Berührung, so wie sie von Andro-Andreas Rothe entwickelt, praktiziert und vermittelt wurde, wissenschaftlich untersucht, um ihr mehr Akzeptanz zu verschaffen und, davon ausgehend, die Tantramassage als eine mögliche Erweiterung der Interventionen innerhalb sexualtherapeutischer Behandlungen zu fördern.

### 3.2 - Am Anfang war Berührung

Wie Ute Wagener (2000) in ihrer Doktorarbeit postuliert, sind wahrscheinlich in der Berührung viel mehr Möglichkeiten enthalten, als wir bisher entdeckt haben. Es wäre möglich unsere Wahrnehmung zu erweitern, würden wir Berührung lernen; dadurch wären vielleicht auch neue Erkenntnisse möglich. „Am Anfang war das Wort“ wird im Evangelium behauptet (Das Evangelium, Joh 1.1), Wagener fragte sich jedoch im Laufe ihrer Recherchen zum Thema Berührung, ob am Anfang nicht doch eher die Berührung war: „Berührung ist der erste Sinn, den wir im Mutterleib entwickeln, und er ist häufig auch dann noch aktiv, wenn Augen und Ohren im Alter schon nachgelassen haben“ (Wagener, 2000: 119). Sprache verliert an Aussagekraft in besonders stark emotionalen Situationen, uns fehlen dann die Worte und was uns bleibt als Kommunikationsmedium ist die Berührung, bspw. eine tröstende, unterstützende Berührung, gerade da, wo Worte nicht mehr helfen würden.

Was für Eigenschaften sind von Bedeutung, wenn es um eine angenehme Berührung geht? Laut Wagener ist ein wichtiger Inhalt von Berührungen die Vermittlung von „Ruhe und Halt,, (Wagener 2000: 144f). Ebenso wichtig ist, dass die Berührung von einem Gefühl von Echtheit und Authentizität getragen und dass eine Haltung von Präsenz spürbar wird, damit sich die angenehm beruhigende und stützende Wirkung einer Berührung entfalten kann. „Die sanfte Berührung spricht die Verletzlichkeit und Weichheit in der anderen Person an. Für eine Berührung ist eine räumliche Nähe notwendig, Nähe ist somit eine notwendige Bedingung. Wie sieht das aber im Kontext der emotionalen Nähe aus? In gewisser Weise sind Nähe und Distanz Bedingungen für Berührung, gleichzeitig aber auch Konsequenzen. Wenn Nähe und Vertrautheit da sind, findet eine Berührung leichter und eher statt, und die Fähigkeit, wieder Distanz herzustellen, ist notwendig, um erneut in Kontakt zu treten. Körperliche und emotionale Nähe bedingen sich zum Teil gegenseitig. Ich kann eine Person körperlich berühren, weil sie mir emotional nah ist, und durch diese Berührung kann eine noch größere Nähe wachsen (Wagener 2000: 147). Eine Berührung kann dann Ausdruck von einer Nähe sein, die bereits da ist und diese Nähe zusätzlich vertiefen. „Es ist festzuhalten, dass Berührung eine Kommunikation der Nähe ist, dass sie Nähe herstellen und ausdrücken kann, auch in Situationen, in denen Sprache umständlich und weniger präzise wäre oder von den Beteiligten nicht verstanden würde“ (Wagener 2000: 150). Achtsame Berührung ist „wie ein Tanz (...), bei dem sich im Vertrauen auf intuitives Wissen und im Geschehen-Lassen die Frage von Geben und Nehmen nicht mehr stellt“ (Stotter, 2014: 9f.). Achtsame Berührung ist Begegnung, die Heilung bringen kann, ohne Anstrengung ganz von selbst (ebd.). Achtsame Berührung ist eine Art dynamischer Meditation, bei der die Aufmerksamkeit zugleich im Innen und im Außen ist. „Dieser stille, innere, achtsame Zustand drückt sich über Bewegung aus und tritt in freudig-tanzenden Dialog mit dem Anderen, wird erfahrbar durch Berührung und erzeugt ein tiefes Sich-Verbunden-Fühlen, zu dem die Sprache kaum fähig ist.“ Die Voraussetzung für diese meditative Kommunikation ist der Zustand der Achtsamkeit während der Massage. Massage, die ohne Achtsamkeit ausgeführt wird, ist mechanisch, distanziert, bleibt an der Oberfläche und kann somit die menschliche Seele nicht berühren.“ (Stotter, 2014: 19f.).

### 3.3 - Warum wird zu wenig berührt?

Das ambivalente Image von Berührung in unserer Gesellschaft hat tiefe Wurzeln in unserer sexualfeindlichen Geschichte. Insbesondere Frauen hatten darunter zu leiden. Ihnen wurde - und wird zum Teil immer noch - jedes Recht auf eine eigene oder gar selbstbestimmte Sexualität abgesprochen. „Noch Ende des letzten Jahrhunderts wurde von einer ‘guten’ Frau erwartet, dass sie von sexuellem Genuss nichts wusste. Wenn sie Anstalten machte, derartige Empfindungen zu entwickeln, wurde sie grausam verspottet“ (Walker, 2004: 1003). Barbara G. Walker, eine amerikanische Feministin und Autorin weist daraufhin, dass Sexualität einst als heilige Handlung galt: „Selbst heute ist es für einen im westlichen Kulturkreis aufgewachsenen Menschen ohne langwierige geistige Bemühungen kaum möglich, die Ansichten der alten Welt nachzuvollziehen, in der Sexualität als eine Erfahrung göttlichen Vergnügens oder ein Vorgeschmack des Himmels galt“ (Walker, 2004: 1000). Die Tabuisierung von Sexualität und Erotik hat zur Folge, dass die Bedeutung und subtile Präsenz des tabuisierten Themas verstärkt wird und dass jede Berührung zu einer potenziell sexuellen wird. Das Tabu wirkt sich auf viele Bereiche aus: Gleichzeitig mit der sexuellen Berührung werden viele freundschaftliche Berührungen verdammt, und das Berührungsrepertoire engt sich ein. Auch die Sexualität selbst unterliegt Beschränkungen, und sie ist geprägt von einem sehr begrenzten Verständnis körperlicher Liebe.

### 3.4 - Berührung lernen

Als nonverbales Kommunikationsmedium kann achtsame sinnliche Berührung gelernt werden. Es gibt qualifizierte und zertifizierte Ausbildungsmöglichkeiten, die einen fundierten Hintergrund in dieser Heilmassage vermitteln. Menschen mit dieser Ausbildung sind in der Lage eine professionelle Tantramassage im Rahmen einer Einzelsession zu geben (vgl. Soham Institut, 2019, Tantramassage Verband, 2019).

Zusätzlich zu dem Einzelangebot bieten viele Tantra-Institute ein reichhaltiges Selbsterfahrungsangebot an, bei dem das individuelle Erleben und das Praktizieren der Tantramassage meist im Mittelpunkt steht. In vielen Fällen haben sich Praktizierende dieser Massagemethode weiterbilden lassen und sind selber Sexualberater\*innen und Sexualtherapeut\*innen geworden. Gerade der Ansatz Sexocorporel ist für viele Menschen aus dem neo-tantrischen Bereich interessant, weil die theoretischen Grundlagen sehr ähnlich sind und beide Ansätze eine starke Körperorientierung in der Behandlung sexueller Probleme teilen. Die Sexualpädagogin Julia Sparmann, die sowohl im Sexocorporel ausgebildet, als auch in der Leitung neo-tantrischer Selbsterfahrungsgruppen tätig ist, betont: „In der Sexualität ermöglichen präsente Berührungen einen intensiven Kontakt miteinander und sind wesentliche sinnliche Erregungsquellen. Routinierte und teilnahmelose Berührungen verlieren jedoch ihren Sinngehalt und hinterlassen häufig mehr Gefühle des Getrenntseins als der Verbundenheit. Deshalb spielt die Qualität der Berührung, die Präsenz im Kontakt und insbesondere in den Händen eine wichtige Rolle.“ (Sparmann, 2018: 121ff).



### **3.5 - Was könnte zusätzlich gemacht werden**

Selbstverständlich ist nicht jeder Mensch - aus ganz verschiedenen Gründen - bereit, sich auf einen solch intimen Erfahrungsweg, sei es in einer Einzelsession als auch in der Gruppe, zu begeben und in vielen Fällen wäre dies auch aus therapeutischen Gründen gar nicht indiziert. Wünschenswert wäre zunächst einmal eine größere Offenheit und Sensibilisierung für die Thematik und für das therapeutische Potenzial dieses Erfahrungsraums seitens der Therapeut\*innen in der sexualtherapeutischen Praxis.

Zusätzlich könnten niedrigschwellige ‚Selbsterfahrungs-Formate‘ entwickelt werden, die einen leichteren Zugang ermöglichen würden. Auch wenn die Tantramassage bspw. in der Regel in kompletter Nacktheit durchgeführt wird, ist es möglich, die innere Haltung der Achtsamkeit und Ganzheitlichkeit, die Authentizität der Begegnung, die Wertschätzung des Menschen und damit Teil ihrer Wirksamkeit auch in einem Setting zu entfalten, in dem beide Partner\*innen angezogen bleiben. Die intensive Intimmassage kann, muss aber nicht immer Teil der Erfahrung sein, oder kann eventuell graduell integriert werden. Ebenso können Teilaspekte geübt und erfahren werden, wie bspw. das Gehalten-Werden oder die energetische Verbindung der Energiezentren, die ohne physischen Kontakt stattfindet und trotzdem ganz klar das Genital mit einbezieht.

Eine weitere Möglichkeit wären Audio-Anleitungen. Mithilfe von Tonaufnahmen sind gute Erfahrungen gemacht worden. Diese ausführlichen meditativen Tonaufnahmen ersetzen die unmittelbare Präsenz der leitenden Person, so dass in der eigenen Intimität, allein oder mit dem\*der Partner\*in, Berührungssequenzen und -Qualitäten ausprobiert werden können, während eine Stimme im Hintergrund die Übenden begleitet.

## 4 - Berührung. Forschungsstand

*„In unseren intimen Begegnungen spielen sprachliche und visuelle Elemente,  
sogar Gerüche eine wichtige Rolle,  
Liebe bedeutet aber vor allem Nähe, Berührung, körperlichen Kontakt.  
Wir sprechen oft über die Art und Weise, wie wir sprechen,  
und sehen uns häufig unsere Art und Weise zu sehen an,  
doch aus irgendeinem Grund berühren wir kaum die Frage, wie wir uns berühren.“*

*(Morris, 1975: 10)*

Berührung ist ein sehr komplexes und bedeutsames Phänomen im Leben eines Menschen. Diese Komplexität kann aus verschiedenen Perspektiven betrachtet und analysiert werden: „Fühlen, tasten, begreifen sind drei Worte, die Berührung und die Wahrnehmung von Berührung beschreiben“, erläutert Wagener (2000: 13). Fühlen beschreibt eher das passive Empfinden einer Berührung, wir fühlen eine sanfte Brise auf der Haut oder den angenehmen Druck einer Hand auf der Schulter. Tasten ist das aktive Berühren. Begreifen ist die Verbindung zwischen Körper und Geist einerseits, wir greifen nach etwas und im Inneren formt sich ein Bild dessen, was wir berührt haben und gleichwohl eine Verbindung zum Objekt der Berührung (ebd.).

In den anschließenden Kapiteln wird zunächst der physiologische Aspekt von Berührung betrachtet und erklärt. In den darauffolgenden werden die emotionalen, bindungsrelevanten Implikationen dargestellt. Fakten und Hypothesen werden aufgezeigt, um die Bedeutung von Berührung auf verschiedenen Ebenen deutlich und spürbar zu machen. Weitere Perspektiven, wie die soziokulturellen und historischen Aspekte von Berührung werden ausgelassen, um den Rahmen dieser Arbeit nicht zu sprengen.

### 4.1 - Physiologie der Berührung - Der Tastsinn und seine Bedeutung

Ohne zu sehen oder zu hören kann der Mensch überleben, doch nicht ohne Tastsinn, behauptet Martin Grunwald, Haptik-Forscher und Gründer des Haptik-Forschungslabors der Universität Leipzig in seinem 2017 erschienenen Buch ‚Homo Hapticus‘ (Grunwald 2017). Ohne Tastsinn und seine verschiedenen Funktionen ist der Mensch nicht lebensfähig und kann nicht überleben wie bspw. bei der Erkrankung ‚kutane Analgie‘, bei der kein kutanes Schmerzempfinden vorhanden ist (vgl. Montagu, 2004: 11). „Ohne dieses Sinnessystem“, führt Grunwald weiter „wüssten wir nicht mal, dass wir existieren“ (Grunwald, 2017: 10). Eine der Hauptfunktionen des Tastsinnes besteht darin, dass wir uns in jedem Moment unserer körperlichen Existenz bewusst sein können (ebd.). „Wir denken uns nicht selbst, sondern wir fühlen uns“ (ebd.). In jedem Augenblick, in jeder alltäglichen Situation sind wir unseres körperlichen Daseins gewiss. Durch den Tastsinn wird unser Geist zusammengehalten. Alle Informationen, die von den anderen Sinnen kommen, sind für diese Gewissheit entbehrlich (ebd.). Jede Berührung ist lebenserhaltend und wird biologisch und psychologisch verarbeitet, ohne dass wir uns dessen zwingend bewusst sind. „Jeder Lebensbereich eines jeden Menschen wird täglich durch das stille Wirken des Tastsystems geprägt“ (ebd.).

Bereits weniger Wochen nach Befruchtung der Eizelle ist die Fähigkeit ausgebildet, Berührungsreize auf der Körperoberfläche wahrnehmen zu können (Grunwald, 2017: 22). Das sieben-Wochen-alte Embryo reagiert auf Berührungen der Lippen mit Zurückweichen des Kopfes sowie ganzkörperlichem Zucken. Zu diesem Zeitpunkt ist das menschliche Embryo ca. 16 Millimeter groß und kein anderer Sinn ist aktiv (ebd.). Noch lange bevor die Ausbildung der inneren Organe mit der neunten Schwangerschaftswoche abgeschlossen ist, ist der sich entwickelnde Tastsinn in der Lage, Reize zu erkennen und auf diese zu reagieren. Diese Beobachtung zeigt auch, wie das sensorische und motorische System miteinander verbunden sind (Grunwald, 2017: 23).

#### **4.1.1 - Berührung und Bewegung**

Die Fähigkeit sich zu bewegen erfordert auch schon im fötalen Stadium „ein zeitlich perfektes Zusammenspiel der tastsensiblen Rezeptoren der Haut und der sensiblen Strukturen innerhalb der Muskulatur, der Sehnen, des Bindegewebes, sowie der Gelenke“ (Grunwald, 2017: 26). Millionen Informationen werden von den verschiedenen Sensoren, die in den Muskeln, Gelenken und Sehnenkapseln auch im Ruhezustand aktiv bleiben, an das neuronale System weitergeleitet. Dadurch ist es möglich in jedem Moment, die räumliche Lage und Position der Körperteile in Relation zum gesamten Organismus zu ermitteln. Diese Teilleistung des Tastsinnessystems wird als Propriozeption bezeichnet. „Ohne Propriozeptoren wären zielgerichtete Bewegungen nicht möglich“ (Grunwald, 2017: 27, Hervh. S.R.).

Parallel dazu entwickelt sich die nach aussen gerichtete Berührungssensitivität (Exterozeption). Die Entwicklung beider Fähigkeiten ist die Voraussetzung für die Streckbewegungen des Fötus und für die ersten Selbstberührung am Gesicht (ab der zehnten Schwangerschaftswoche). Noch wichtiger: das Saugen des eigenen Daumens wird trainiert. Ohne diese Fähigkeit hätte das Neugeborene keine Überlebenschance. „Das Zusammenwirken des nach innen und nach außen gerichteten Tastsinnessystems und des Bewegungssystems ist die biologische Basis dieser vorgeburtlichen Leistung.“ (ebd.)

Die Fähigkeit, den inneren Allgemeinzustand wahrzunehmen, nennt sich Interozeption.

Eine der bedeutendsten Erfahrungen, die vom Fötus über den Tastsinn gemacht werden kann, besteht darin, den eigenen Körper und sich selbst wahrzunehmen und zu erkunden. Der Fötus entwickelt durch seine Bewegungsaktivität sowie durch die begleitende Tastsinnesereignisse ein neuronales Konzept seiner Körperlichkeit (Grunwald, 2017: 42). Dieses Konzept wird in der Wissenschaft als Körperschema bezeichnet. Die Leistung des Körperschemas kann als „Bewusstsein über das eigene körperliche Selbst oder als eine neuronale Abbildung unserer dreidimensionalen Daseinsart [verstanden werden]“ (ebd.). Über das Körperschema kann der Mensch als dreidimensionales Wesen in Relation mit der dreidimensionalen Umwelt treten.

## 4.1.2 - Bestandteile der Haut

Die Haut entsteht aus der äußersten der drei embryonalen Zellschichten, dem Ektoderm. Neben anderen wichtigen Organen entwickelt sich aus dem Ektoderm das Nervensystem, dessen wesentliche Aufgabe es ist, den Organismus über äußere Geschehnisse zu informieren. Der Tastsinn entwickelt sich als erster der fünf Sinne, und laut einem allgemein anerkanntem Gesetz der embryonalen Entwicklung sind diejenigen Organe, die sich zuerst entwickeln, von besonderer Bedeutung für das Individuum.

Warum ist das so? Und wie funktioniert die Haut? – Die Hautoberfläche verfügt über eine große Zahl von Rezeptoren, die auf unterschiedliche Reize reagiert: Wärme, Kälte, leichte Berührung, Druck, Schmerz. Man geht von einer Zahl zwischen 7 und 135 Rezeptoren pro Quadratcentimeter Haut aus (vgl. Montagu, 2004: 6f. und Grunwald, 2017: 26). Die Haut übt verschiedene physiologische Funktionen aus: 1. Sie schützt vor dem Eindringen toxischer Substanzen in den Körper, sowie vor mechanischen Verletzungen oder vor gefährlichen Strahlen, 2. sie übermittelt sinnliche Reize, 3. sie reguliert die Körpertemperatur, 4. sie unterstützt den Stoffwechsel und den Salzmetabolismus durch die Transpiration und, 5. sie dient als Fettdepot (vgl. Montagu, 2004: 8; Grunwald, 2017: 24).

Die Haut ist die Schnittstelle zwischen Innen- und Aussenwelt und aus diesem Grund der Ort, an dem Berührung stattfindet (Linden, 2015: 34ff). Es gibt zwei Hauttypen: Behaart und unbehaart. Ohne Haare ist die Haut nur an den Handflächen und Fußsohlen sowie an Lippen, Brustwarzen und Teilen der Genitalien. Beide Hauttypen zeigen eine ähnliche Struktur: Die Haut ist in drei wesentlichen Schichten aufgeteilt: 1. Epidermis (Oberhaut), 2. Dermis (Lederhaut, lat. Corium) und 3. Subcutis (Unterhaut). Die Dicke der menschlichen Haut beträgt zwischen 1,5 und 4 mm. Die Körperoberfläche (Hautfläche) erwachsener Menschen beträgt durchschnittlich 1,73 m<sup>2</sup>. Sie wiegt etwa 10 bis 14 kg. Spezielle Rezeptoren übermitteln unterschiedliche Reize von der Aussenwelt ans Gehirn. Folgende Rezeptoren - genannt Mechanorezeptore - sind für unterschiedliche alltägliche Tätigkeiten notwendig, wie bspw. das Greifen einer Münze in der Tasche oder das Einwerfen derselben in eine Parkuhr: Merkelzellen für die Erkennung von Oberflächen und Textur; Meissnerzellen für die Erkennung von Vibrationen und für die Bestimmung der Kraftmenge, die eingesetzt werden muss, um etwas anzufassen und zu halten, ohne das es ausrutscht oder zerdrückt wird; Vater-Pacini-Körperchen für die Vermittlung von Reizen durch ein externes Werkzeug; Ruffini-Körperchen für die Wahrnehmung von Hautdehnung (Linden, 2015: 39ff.) Die Informationen werden von spezialisierten Nervenzellen von der Haut zum Gehirn vermittelt. Diese haben nicht die typische Form aus Zellkern, Dendriten und Axon, sondern bestehen aus einem einzigen langen Axon, der von der Haut direkt zur Wirbelsäule verläuft (Linden, 2015: 56). Der mechanosensorische Neuron, der von der Ferse verläuft bspw. ist ungefähr 5 Füsse lang (Linden, 2015: 60). Es braucht unterschiedlich viel Zeit, damit die Informationen ans Gehirn gelangen (Linden, 2015: 58). Die Impulse gelangen schließlich in den primären somatosensorischen Cortex.

### 4.1.3 - Haptisch oder Taktile - Berühren und Berührt-Werden

Wir verfügen über zwei verschiedene Wahrnehmungsqualitäten: Taktile Wahrnehmungen entstehen, wenn unser Körper durch physikalische Reize - wie das Kneten bei einer Massage - berührt wird. Wenn wir stattdessen selber aktiv berühren, haben wir eine haptische Wahrnehmung. Auch wenn wir uns selbst berühren, generiert unser neuronales System haptische Wahrnehmungen. Da wir im Alltag meist aktiv berühren, ist der größte Teil unserer Wahrnehmung haptischer Natur (Grunwald, 2017: 26).

In der Sprache der Neurowissenschaft oder psychophysiologischer Forschung bezeichnet passives Tasten die taktile Wahrnehmung und aktives Tasten die haptische Wahrnehmung, umgangssprachlich ausgedrückt: berühren und berührt werden (Riedel 2017: 3). „Bei aktiver Berührung ist zwar die Wahrnehmung des Ertasteten im Zentrum der Aufmerksamkeit, wohingegen bei passiver Berührung, beispielsweise bei einer Massage, das eigene Körperempfinden im Vordergrund steht, aber dennoch wird immer das ‚Eigene‘ und das ‚Andere‘ wahrgenommen“ (Wagener 2000, S. 87). Eine Besonderheit von Berührung ist, dass wir gleichzeitig uns selbst und den anderen wahrnehmen. Wenn wir berühren, können wir nicht vermeiden im gleichen Moment selbst berührt zu werden. Wir berühren aktiv und haben dabei eine Empfindung, gleichzeitig nehmen wir auch etwas wahr. Wenn wir berühren, können wir uns nicht dem Spüren entziehen. Wir sind dabei aktiv und passiv, Subjekte und Objekte der Berührung: „In der Berührung ist das *Verhältnis von Aktivität und Passivität* (in kursiv im Original) in einer eigentümlichen Weise relativiert. Zwar kann ich die Intention haben einen Anderen zu fassen oder anzufassen. In der Berührung selbst aber spüre ich mich als Berührender, so wie ich den Anderen spüre“ (Küchenhoff, 2007: 122). Wenn wir aktiv berühren ist meist die Aufmerksamkeit auf den gerichtet, den wir gerade berühren. Andersrum, wenn wir bspw. eine Massage bekommen, richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung unseres Körpers (Wagener, 2000: 87).

In den vorausgegangenen Kapiteln ist die Bedeutung von Berührung und die überlebenswichtige Rolle des Tastsinnes, sowie die Grundlage seiner Funktionsweise dargestellt worden. In den folgenden Kapiteln wird der emotionale, bindungsrelevante Aspekt von Berührung hervorgehoben, sowie seine fundamentale Ich-bildende Funktion für die menschliche Psyche und die kommunikative Perspektive von Berührung fokussiert. Insbesondere wird die Bedeutung bestimmter Berührungsqualitäten für die sinnliche Kommunikation innerhalb einer Beziehung und die Aktivierung des so genannten ‚Ruhe- und Bindungssystems‘ illustriert.

## 4.2 - Gut gedeiht, wer Nähe spürt: Bindung und Berührung

Das Embryo entwickelt im Mutterleib ein erstes internes Konzept von Nähe - die erste sensorische Erfahrung der unmittelbaren physischen Nachbarschaft zwischen seinem Körper und den uteralen Gegebenheiten (Grunwald, 2017: 45). Nach der Geburt kann das Fehlen menschlicher Nähe tiefe seelischen Verletzungen hinterlassen, „die im Säuglingsalter sogar zum Tode führen können“ (Grunwald 2017: 47). „Denn allein aus dem körperlichen Kontakt resultiert eine Stimulation des Säuglingskörpers, die ihrerseits physiologische und neuropsychologische Wachstumsprozesse in Gang setzt, die nur auf diese Weise angestoßen werden können“ (Grunwald, 2017: 53). Berührungen und angemessene Körperreize sind nicht nur metaphorisch von Bedeutung, sondern der zentrale Motor für Wachstums- und Entwicklungsprozesse (Grunwald, 2017: 66).

„Children need touch for survival“ (Field, 2001: 5): Die Haut schüttet nämlich ein wichtiges Hormon aus, welcher dem Schilddrüsen-Hormon für die Produktion von T-Zellen ähnelt. T-Zellen sind ein wesentlicher Teil des Immunsystems. Die Ausschüttung dieses Hormons wird durch Berührungen angeregt (Field, 2001: 66).

Wie Grunwald beschreibt ist Körperkontakt ein biologisches Kraftwerk. Durch welche Mechanismen der physische Körperkontakt biologisch so transformiert wird, dass dadurch das zelluläre Wachstum verändert wird, erklärte Grunwald folgendermassen (Grunwald, 2017: 63): Durch Körperberührungen werden gleichzeitig Millionen von Rezeptoren im ganzen Körper dazu angeregt, kleine Ströme zu produzieren. Diese Mikroströme gelangen über ein dichtes Netz an Nervenfasern an verschiedene Hirnregionen, in denen sich spezielle so genannte Signalmoleküle befinden, die dadurch aktiviert werden. Signalmoleküle sind notwendig, damit die verschiedenen Zellen nach festgelegten biologischen Plänen wachsen können. Neben der notwendigen Zuführung von Nährstoffen, die erforderlich für das Wachstum der Zellen sind, sind solche Berührungsimpulse notwendig, damit dieser Prozess in Gang gesetzt werden kann (Grunwald, 2017: 63f.).

#### **4.2.1 - Die Seele der Haut und das Haut-Ich**

Der amerikanische Anthropologe Ashley Montagu (2004) interessiert sich dafür, was für Konsequenzen und welchen Einfluss auf die Entwicklung und auf das Verhalten des Menschen Berührung und taktiler Erleben oder der Mangel daran haben könnte. In diesem Zusammenhang entwickelt Montagu den Begriff der „Seele der Haut“ (vgl. Montagu, 2004: 6). Die Haut ist wahrscheinlich neben dem Gehirn das wichtigste Organ. Sie umhüllt uns vollkommen, sie schützt uns. Durch die Haut kommunizieren wir und treten in Austausch mit unserer Umwelt. Der Tastsinn, der unmittelbar mit der Haut verbunden ist, ist der Ursprung aller Empfindungen. Er entwickelt sich beim menschlichen Embryo vor allen anderen Sinnen.

Didier Anzieu, ehemaliger Vizepräsident der Association Psychanalytique de France und Professor für klinische Psychologie an der Universität Paris X Nanterre, beschreibt in seinem Buch ‚Das Haut-Ich‘ (2013) wie sich dem kleinen Menschen noch vor seiner Geburt eine zunächst undifferenzierte jedoch reiche und vielfältige „Welt aus Berührung und Haut“ eröffnet (Anzieu, 2013: 25). „Diese Hautempfindungen regen sein Wahrnehmungs- und Bewusstseinssystem an, bilden den Hintergrund für ein umfassendes, aber vorübergehendes Existenzgefühl und ermöglichen die Schaffung eines ersten psychischen Raumes“ (ebd.). Unter Haut-Ich versteht Anzieu „ein Bild, mit dessen Hilfe das Ich des Kindes während früher Entwicklungsphasen - ausgehend von seiner Erfahrung der Körperoberfläche - eine Vorstellung von sich selbst entwickelt als Ich, das die psychischen Inhalte enthält“ (Anzieu, 2013: 60).

Harry Frederick Harlow, US-amerikanischer Psychologe und Verhaltensforscher und einer der bedeutendsten Primatenforscher der Wissenschaftsgeschichte, veröffentlichte die bahnbrechenden Ergebnisse seiner Studien mit Rhesusaffen 1958 in dem Artikel ‚The Nature of Love‘ (Harlow 1958). Hier beschreibt Harlow wie kleine Affen heftige Wutanfälle hatten, wenn die Stoffkissen aus den Käfigen aus hygienischen Gründen abgenommen wurden, obwohl sie genug Nahrung bekamen. Diese Beobachtung brachte ihn dazu, die Hypothese zu formulieren, dass für das Baby, Affe oder Mensch, mehr notwendig sei, als nur Nahrung: „The baby, human or monkey, if it is to survive, must clutch at more than a straw“ (Harley, 1958: 673ff). Bei

weiteren Experimenten stellte Harlow fest, dass kleine Baby-Affen, die in einem ausschließlich aus Maschendrahtzaun gebauten Käfig gesteckt wurden, sehr schwer überlebten, wenn überhaupt. Sobald ein Trichter eingeführt wurde, ging es ihnen gleich besser. Noch besser ging es aber den Baby-Affen, die in Käfigen waren, in welchen der Trichter mit Frotteetüchern bedeckt war. Diese Affen entwickelten sich kräftig und glücklich. „We had also discovered during some allied observational studies that a baby monkey raised on a bare wire-mesh cage floor survives with difficulty, if at all, during the first five days of life. If a wire-mesh cone is introduced, the baby does better; and, if the cone is covered with terry cloth, husky, healthy, happy babies evolve. It takes more than a baby and a box to make a normal monkey. We were impressed by the possibility that, above and beyond the bubbling fountain of breast or bottle, contact comfort might be a very important variable in the development of the infant's affection for the mother“ (Harlow 1958).

An anderer Stelle wird das Fazit gezogen, dass Kontakt eine Variabel von enormer Bedeutung für die Entwicklung von affektiver Resonanz ist, während hingegen die Zunahme von Nahrung keine so große Rolle dabei spielt: „These data make it obvious that contact comfort is a variable of overwhelming importance in the development of affectional response, whereas lactation is a variable of negligible importance“ (Harlow 1958). Der Mutter-Ersatz aus Draht ist in der Lage das Affen-Baby zu füttern, jedoch nicht gut genug, um die emotionale Bedürfnisse zu befriedigen: „The wire mother is biologically adequate but psychologically inept“ (Harlow 1958).

Wie Anzieu auf der Basis der Ergebnisse der Forschungen von Harlows beschreibt, „das Wichtigste scheint der Trost zu sein, der durch Berührung einer zarten Haut oder eines Fells entsteht“ (Anzieu, 2013: 40). Trost kann ausserdem auch durch Tragen und Wiegen, durch das Stillen und durch (Körper-)Wärme erlebt werden (ebd.). Bowlbys Bindungstheorie folgend schlussfolgert Anzieu, dass „dieser Kontakt [...] ein Entzücken hervor[ruff], das man wohl kaum als erogen bezeichnen kann: Die Lust bei der Befriedigung des Bindungstriebes scheint von anderer Qualität zu sein als die bei oral-sexueller Befriedigung“ (Anzieu, 2013: 42). Kommt es zu mangelhafter Fürsorge, führt dieser Mangel zu schweren psychischen Störungen. Während des Stillens und der Pflege wird das Baby gehalten und ist ganz nah am Körper der Mutter. Hier entwickelt sich nach Bowlby die „Vorstellung eines ursprünglichen Hohlraums“ (Anzieu, 2013: 56). Die Formulierung des Begriffes eines Haut-Ichs ist für Anzieu insofern sinnvoll, weil es dem „Bedürfnis nach einer narzisstischen Hülle entspricht und das Gefühl konstanter Zuverlässigkeit eines basalen Wohlbefindens vermittelt“ (Anzieu, 2013: 60).

Welchen Einfluss haben die verschiedenen Hauterfahrungen vor allem in den ersten Lebensjahren auf die Entwicklung des Organismus/des Menschen? Welche Stimuli der Haut sind notwendig, um eine gesunde somatische und psychische Entwicklung zu fördern? Welche Konsequenzen und Auswirkungen zeichnen sich bei mangelnden adäquaten Stimuli aus? Die wichtigste Frage, die sich Montagu in diesem Zusammenhang stellt, (vgl. Montagu, 2004: 14ff) ist, ob der Mensch bestimmte taktile Erfahrungen machen soll, damit er sich psychisch und körperlich gesund entwickeln kann. In diesem Zusammenhang nimmt Montagu Bezug auf eine zufällige Entdeckung, die im Laufe verschiedener Experimente mit Ratten gemacht wurde (Arbeit des Anatomen Frederick S. Hamnett aus dem Jahr 1921-22 vom Wistar Institut of Anatomie in Philadelphia). Hamnett stellte fest, dass Ratten, die lang, sanft und zärtlich angefasst wurden, entspannter und willfähriger seien, als die Vergleichsgruppe (vgl. Montagu, 2004: 15). Hamnett schloss daraus, dass das

Streicheln und zarte Anfassen der Tiere das Nervensystem der Ratten erheblich stärkt und sie eine viel größere Resilienz nach der operativen Entfernung der Niere zeigten. Bei der Vergleichsgruppe führte diese Operation innerhalb vierundzwanzig Stunden nach der Nierenentfernung zum Tod (vgl. Montagu, 2004: 16). Die wichtigste Erkenntnis dieses Experiments war nicht nur, dass Ratten mehr Überlebenschancen hatten, wenn sie davor zärtlich und sanfter behandelt und angefasst wurden, sondern dass diese Art sie zu berühren sanftmütigere Ratten hervorbrachte. Bei der Kontrollgruppe wurden die Jungen zu angstvollen und übererregbaren Tieren (vgl. Montagu, 2004: 17).

Inspiziert durch dieses Ergebnis beobachtete Montagu auch andere Tiere. Er erkannte u.a., dass das eifrige Lecken der Neugeborenen nicht nur dem Putzen diene, sondern vielmehr eine wesentlich wichtigere Bedeutung hat. Nach intensiver Beobachtung kam Montagu zu dem Schluss, dass „das neugeborene Tier geleckt werden muß, wenn es am Leben bleiben soll“ (vgl. Montagu, 2004: 17).

Ein weiteres Experiment mit schwangeren Ratten zeigte eindeutig, dass fehlende Selbststimulation durchs Lecken nicht nur einen negativen Einfluss auf die organischen Funktionen hat, sondern auch auf das nachgeburtliche Verhalten des Muttertiers. Es ist laut Montagu offensichtlich, dass die allgemeine Stimulation der Haut bei Säugetieren und beim Menschen eine große Rolle in allen Entwicklungsphasen spielt. Eine frühe Hautstimulation des Kindes stärkt sein Immunitätssystem (vgl. Montagu, 2004: 21).

#### **4.2.2 - Berührung und Emotionale Kommunikation**

Wie David J. Linden, Professor für Neurowissenschaft an der Johns Hopkins University School of Medicine in den USA in seinem Buch ‚Touch. The Science of the Sense that Makes Us Human‘, ausführlich dokumentiert, ist Berührung wesentlich für das menschliche Leben und als Ausdrucksmedium für Emotionen für alle interpersonalen Beziehungen und das lebenslang: „Interpersonal touch is a crucial form of social glue. It can bind sexual partners into lasting couples. It reinforces bonds between parents and their children and between siblings. It connects people in the community and in the workplace, fostering emotions of gratitude, sympathy and trust“ (Linden, 2015: 5).

Wie Forscher\*innen in einem Experiment zeigen konnten, können durch Berührungen Emotionen eindeutig zum Ausdruck gebracht und als solche erkannt werden. „Prosocial emotions of love (encoded mostly by stroking and finger interlocking), gratitude (handshaking), and sympathy (patting and stroking) were decoded at levels well above chance“ (Linden, 2015: 30).

Auch Tiffany Field (2011) vom Touch Research Institute of the University of Miami, School of Medicine, kommt durch ein ähnliches Experiment zu dem gleichen Ergebnis und kommentiert wie folgt: „The result of this study showed that different kinds of touch were used to signal different emotions, and the receivers were able to identify the emotions, with accuracy ranging from 48% to 83%. This range is comparable to the accuracy of decoding facially and vocally transmitted emotions“ (Field, 2011: 370).

Noch mehr Übereinstimmungen gab es, als es den Teilnehmer\*innen erlaubt wurde, die für sie geeignete Stelle in Zusammenhang mit dem Gefühl zu berühren.



### 4.2.3 - Berührung in Beziehung

Berührung als emotionale Kommunikationsform ist zehnmals stärker als verbaler Kontakt. Berührung schafft Freiraum und Zukunft. „Die Unmittelbarkeit sinnlicher Begegnung ist [...] eine, die Abstand schafft, dort, wo die Nähe am größten ist“ (Küchenhoff, 2007:127). Eine achtsame Berührung ist gleichzeitig eine Bestätigung des Zwischenraums zwischen dem Berührenden und dem Berührten. Sie lässt beide nicht einfach verschmelzen, sondern öffnet viel mehr eine Raum-Zeit in die Zukunft, eine Raum-Zeit voller Möglichkeiten. Es ist nämlich nicht nur das liebevolle Berühren, das willkommen ist, sondern vielmehr das Nicht-Wissen dessen, was die Liebkosung sucht. Gerade dieses Nicht-Wissen, diese Ahnungslosigkeit und Absichtslosigkeit sind das wesentliche an der Berührung. Es ist dann ein Spiel mit den Möglichkeiten, die kommen könnten. Ein Spiel, das eine offene Zukunft zeigt: „Die Liebkosung ist die Erwartung dieser reinen Zukunft, dieser Zukunft ohne Inhalt“ (Levinas 1984: 60, zit. in Küchenhoff 2007: 127). Eine gute nachvollziehbare Qualität von erfüllter Sinnlichkeit wird von Küchenhoff als eine Berührung beschrieben, die taktvoll ist und die „Raum lässt und Zeit gibt“ (Küchenhoff, 2007:127).

In einer Studie aus dem Jahr 1966 (Jourard zit. nach Field - 2011) wurde folgendes herausgefunden: Paare in Cafés wurden in London und auf Puerto Rico beobachtet. Auf Puerto Rico fassten sich die Partner\*innen 100 Mal pro Stunde an, in London kein einziges Mal. Die Studie zeigt, wie wichtig nicht nur die Qualität, sondern auch die Menge an Berührungen von wesentlicher Bedeutung sei, vor allem schon in der frühen Interaktion zwischen Mutter und Kind: „Quality of touch as well as touch quantity appear to affect early interactions between parents and their children“ (Field, 2011: 370). Eine weitere Studie (ebd.) zeigt, wie US-Mütter aus Miami und aus Paris mit ihren Kindern umgehen. Die Franzos\*innen zeigten mehr Zuneigung als die Amerikaner\*innen. Auch im Teenager-Alter bleibt diese Differenz. Französische Kinder zeigten weniger Aggression als Amerikanische. Berührung und Liebe werden als Einheit erlebt. Der Mangel an Berührung kann die Entwicklung einer Liebesbeziehung verhindern: „Touch and love have been called ‚indivisible‘ (Montagu, 1971 zit. nach Field, 2011).“ „One of the five expressions of love is through physical touch. In fact, the absence of touch may prevent the development of a romantic relationship“ (Field, 2011: 371).

### 4.2.4 - Berührung erwünscht: Die CT-Faser

Berührung scheint nicht nur oberflächliche Empfindungen zu generieren. Berührung geht unter die Haut. Berühren, Streicheln, liebevolles Halten und Massieren sind verschiedene Formen von Hautkontakt, eine der ursprünglichsten Kommunikations- und Kontaktwege von Menschen und Tieren. Die Haut ist über den Tastsinn mit unserem Nervensystem verbunden und Reize, die über die Haut gehen, beeinflussen unseres Befindens. Der Säugling nimmt so Kontakt mit der Mutter auf, bevor er noch richtig die Augen geöffnet hat. Fehlt diese beruhigende Gegenwart, leidet nicht nur die Psyche, auch sein Immunsystem entwickelt sich weitaus weniger stabil, wie Erfahrungen mit Frühgeborenen zeigen. (Im zweiten Jahrzehnt des zwanzigsten Jahrhunderts lag die Sterblichkeitsrate von Kindern unter einem Jahr in Waisenhäusern aus mangelndem Kontakt und Berührung bei fast hundert Prozent (vgl. Montagu, 2004: 66).

Warum jedoch Berührungen so wichtig sind, war damals noch nicht geklärt. Zwar hatte man schon in den 1990er Jahren herausgefunden, dass Ratten beim Streicheln und sanftem Massieren offenbar vermehrt das Glückshormon Oxytocin ausschütteten, aber welche physiologischen Mechanismen dahinter standen, blieb ungeklärt (vgl. Montagu, 2004: 15).

Den Durchbruch lieferte ein Test an einer Patientin, die keinerlei bewusste Berührungen spüren konnte, Streicheln aber dennoch als diffus angenehm empfand. Im Gegensatz zu anderen, nicht funktionierenden Hautnerven sprach ihr CT-Faser-Netz auf die Berührung an. Die Signale schickten die Nervenfasern dann aber nicht an den bewussten Teil ihres Gehirns, sondern an das Gefühlszentrum. Die Patientin „merkte“ von der Berührung daher nichts, fühlte sich aber scheinbar aus heiterem Himmel wohler und entspannter (Scinexx-Das Wissenmagazin 2004).

Berührungsreize gelangen durch unterschiedliche Nervenfasern ans Gehirn. „Nervenfaser werden in Gruppen zusammengefasst, die durch den Querschnittsdurchmesser, die Leitungsgeschwindigkeit und die Schwelle des Reizes sowie die Potentialform charakterisiert sind. So unterscheidet man u.a. A-, und C-Fasern“ (Science - 2018).

Die Sensorische Neuronen unterteilen sich in zwei Kategorien: 1) myelinisierte, schnell-leitende A-Fasern und 2) unmyelinisierte, langsam-leitende C-tactile Fasern (C-tactile Fasern sind eine Untergruppe der C-Fasern, die sich nur in behaarten Regionen des Körpers befinden). A-Fasern sorgen für die Propriozeption, sind für die feine, taktile, „diskriminative“ Wahrnehmung zuständig und leiten bestimmte Aspekte von akuten Schmerzreizen und schmerzvollen Temperaturschwankungen weiter. Die nicht-myelinisierten C-Fasern bilden ein zweites Netzwerk, dessen Rolle bisher nicht restlos geklärt war. Mit einer Geschwindigkeit von „nur“ ca. einen Meter pro Sekunde übertragen diese Fasern ihre Information wesentlich langsamer als die A-Beta-Fasern. Diese Tatsache macht sie nicht für schnelle Reaktionen zuständig. So viel Zeit können sie sich lassen, weil sie bestimmte Informationen weiterleiten, die mit anhaltendem Schmerz, Temperatur und Juckreiz zu tun haben. Diese Informationen gelangen vermutlich in die Inselrinde, die Region des Gehirns, die für die Gewichtung von Informationen zuständig ist.

Der Schwede Åke Vallbo entdeckte 1999 eine neue C-Faser, die so genannte C-taktile Faser. Diese Faser ist für die Übertragung besonderer Reize zuständig, nämlich Berührungen, die mit einer Geschwindigkeit von drei bis zehn Zentimetern pro Sekunde, einem hohen Weichheitsgrad und einer Temperatur zwischen 32 und 36,5 Grad Celsius durchgeführt werden (je nach Autor unterschiedlich, vgl. Linden, 2015: 76, Possemeyer - 2017: 79). Bemerkenswert ist außerdem, dass diese Fasern nur auf behaarten Oberflächen zu finden sind, an den Händen bspw. sind keine solche Fasern vorhanden. Eine Vermutung dies bezüglich ist, dass diese Fasern „offenbar dafür geschaffen [sind], Berührungen von anderen Menschen zu spüren“ sagt Francis McGlone, führender Forscher der Somatosensory & Affective Neuroscience Group an der School of Natural Sciences & Psychology, Liverpool JM University. (McGlone - 2017 zit. n. Possemeyer - 2017: 79). „Die CT-Fasern könnten dazu dienen, aus der Flut von Berührungen, die ständig auf unsere Haut treffen, jene herauszufiltern, die für unser emotionales und soziales Leben wichtig sind“ erklärt McGlone weiter. Unser Tastsinn verfügt, wie es aussieht, über eine spezielle Leitung, um liebevolle, tröstliche oder erotische Botschaften anderer Menschen aufzufangen.

Die schnellen Fasern erlauben diskriminative Wahrnehmung in Bezug auf Berührungsempfindungen. Diese leiten Signale, die sich sehr schnell verändern können in Bezug auf Form, Textur, Vibration oder entfernte Wahrnehmung (bspw. über ein Werkzeug). Dagegen übermitteln C-Fasern den emotionalen Ton einer bestimmten Berührung, die „emotionale“ Vibration sozusagen. Viele Jahre hat man geglaubt, dass die C-Fasern nur für Informationen über Schmerz (nicht der akute und punktuelle Schmerz sondern der langsame, pochende, brennende Aspekt davon, der emotional belastender ist), Temperatur und Entzündung. In letzter Zeit mehren sich Beweise dafür, dass C-Faser besonders auf interpersonale Berührungen eingestimmt zu sein scheinen. Diese Axone, die C-taktile Fasern, sind sozusagen Streichel-Sensoren. Die C-taktile Faser befinden sich rund um die Haarfollikeln, so dass sie auf jede Haarkrümmung reagieren können. Die Studien zeigen, dass Haarkrümmungen unterschiedliche Empfindungen hervorrufen können: Ein schnelles diskriminatives, emotional neutrales Signal, das durch die A-Beta-Fasern vermittelt wird und ein langsames, diffuses, angenehmes Signal durch die C-taktile Fasern. Während A-Beta-Fasern am effektivsten durch intensive Stimuli angeregt werden, benötigen C-taktile Fasern eine besondere Berührung, nämlich ein leichtes Streicheln mit einer bestimmten, langsamen Geschwindigkeit. Die langsame Geschwindigkeit ist von größter Bedeutung für die Wahrnehmung dieser Signale und für das Empfinden angenehmer Gefühle – Eine Stimulation, die uns an interpersonelle Berührungsqualität erinnert. Ein Streicheln des Unterarms provoziert eine Aktivierung des primären und sekundären somatosensorischen Cortex, der für die Diskriminierung von Formen und Textur zuständig ist und durch Informationen der A-Beta Fasern geleitet wird, aber auch für die Aktivierung von der Insula Posterior, welche für die emotionalen Aspekte von taktilen Prozesse zuständig ist (Linden, 2015: 76ff.). Darüber hinaus korreliert das Aktivieren der CT-Fasern mit dem positiven Gefühl von Wohlbefinden. Diese Beobachtung führte zu der Hypothese einer „sozialen Berührung“. CT-Fasern würden nur auf angenehme interpersonale Berührungen reagieren (Jöhnsson et al. 2015:1339).

Es wird vermutet, dass diese speziellen Fasern zusätzlich zu angenehmen Gefühlen auch Vermittler für erotische Berührungen sein könnten (Jöhnsson et al. 2015:1339). Diese Hypothese entstand durch die Beobachtung von Schmerz-Patienten, bei denen der Tractus spinothalamicus rezidiert wurde. Nach der Operation berichteten diese Patienten, keine erotischen Empfindungen an der bzw. über die Haut der operierten Seite wahrnehmen zu können. Da CT-Fasern womöglich dieselbe Leitung wie die Nozizeptoren benutzen, wurden diese bei der OP ebenfalls abgeschnitten. Dieser Fakt suggerierte, dass CT-Fasern notwendig für die Übertragung erotischer Empfindungen sein könnten. Dieser spezifischer Aspekt - potenzielle Beteiligung der CT-Fasern in der Wahrnehmung erotischer Empfindungen - wurde allerdings noch nicht eindeutig untersucht (ebd.). Wenn die CT-Fasern in der peripheren Kodifizierung von somatosensorischen sexuellen Anreizen involviert sind, von der für CT-Fasern optimale Berührungen wird erwartet, dass sie als erotischer wahrgenommen wird als jene Berührungen, die nicht für CT-Fasern optimiert sind. Diese Hypothese wurde in zwei Studien untersucht, die folgendes ergaben: Die höchsten Werte bezüglich Erotik und Wohlbefinden korrelierten mit Pinsel-Berührungen mit einer Geschwindigkeit, die CT-Fasern optimal aktiviert. Die Interpretation dieser Resultate von Seiten des schwedischen Forschungsteams ist, dass CT-Fasern nicht nur zuständig für angenehme Berührungen, sondern auch für erotische Berührungen sind. Erotische Berührungswahrnehmungen wurden bei besonders langsamen Reizen wahrgenommen.

McGlone konzentriert seine akademische Forschung auf die Rolle der afferenten C-Fasern beim Menschen. Er untersucht dabei deren Rolle bei Schmerz, Jucken und vor allem die funktionalen und affektiven Eigenschaften der C-taktilen Fasern (CT-Fasern). Auch McGlone postuliert, dass diese CT-Fasern für die Kodifizierung von angenehmer und intimer Berührung zuständig seien (McGlone - 2018). Die Untersuchungen der Forscher\*innen deuten auch darauf hin, dass nur mit Haaren besetzte Hautbereiche diese speziellen Nervenfasern besitzen. Auf das Streicheln ihrer – haarlosen – Handinnenfläche reagierte die Patientin jedenfalls nicht.

Ebenfalls das schwedische Forschungsteam um Hakan Olausson (Jöhnsson, E.H., Bendas, J., Weidner, K., Wessberg, J., Olausson, H., Bucklung Wesling, H., Croy, I., 2017) von der Universitätsklinik in Sahlgrenska zeigte in verschiedenen Untersuchungen wie das spezielle, hauteigene Nervengeflecht der CT-Fasern eine entscheidende Rolle in der positiven Wahrnehmung von Berührungen sei. Nach Ansicht von Olausson könnte das CT-Netzwerk nicht nur für die Übermittlung von Gefühlen und Empfindungen zuständig sein, sondern möglicherweise auch für die Ausschüttung von Glückshormonen wie Oxytocin.

#### **4.2.5 - Berührung, Oxytocin und das Ruhe- und Bindungssystem**

Kerstin Uvnäs Moberg ist Professorin an der Karolinska Institute of Stockholm. Der Hauptfokus ihrer Studien liegt auf der Wirkungsweise des Hormons/Neurotransmitters Oxytocin und auf dem von ihr postulierten Zusammenhang zwischen Oxytocin und der Aktivierung des (von ihr so genannten) „Ruhe- und Bindungssystems“. In ihrem 2003 erschienenen Buch ‚The Oxytocin Factor. Tapping the Hormone of Calm, Love and Healing‘, erklärt sie u.a., warum Berührung in diesem Zusammenhang so wichtig sei. Das ‚Ruhe- und Bindungssystem‘ korreliert mit Vertrauen und Neugierde statt Angst, und mit Freundlichkeit statt Ärger (Moberg, 2003: XII). Allerdings wurde dieses System bis heute kaum recherchiert, obwohl es, wie Moberg hervorhebt, genauso bedeutsam ist wie das Schutzsystem der Kampf- und Fluchtreaktion: „The neglect of this system tells us much about the values that underlie scientific research. The calm and connection system is certainly as important for survival as the system for defense and exertion, and it is equally as complex“ (Moberg, 2003: XIII).

Bei all ihren Studien hat sie einen biologischen Marker entdeckt, der die physiologische Basis eines Zustandes von Ruhe und Bindung sein könnte, nämlich Oxytocin: „[...] there is a key biological marker [...] on the trail to a physiological explanation of this state of calm and connection“. [...] all seem to work by activating the same internal system in our bodies with the assistance of an extraordinary biochemical called oxytocin.“ (Moberg, 2003: XVI f.)

Zunächst wurde dieser Zusammenhang bei stillenden Frauen beobachtet: „Our experimental results showed [...] that the level of oxytocin in the blood during nursing was correlated with the mothers‘ physical manifestations and subjective experiences of calm, lack of stress, and ability to interact with their babies“ (Moberg, 2003: 7).

‚Oxytocin‘ bedeutet ‚schnell und leicht gebärend‘ (Moberg, 2003: 3). Ursprünglich war dies die einzige Funktion, die mit diesem Hormon/Neurotransmitter assoziiert wurde. Heute wissen wir mehr. Oxytocin scheint in verschiedenen Formen mit dem ‚Ruhe- und Bindungssystem‘ assoziiert zu sein. Diese Substanz kann verschiedene vitale Prozesse im Körper beeinflussen. Oxytocin war eines der ersten Hormone, die

entschlüsselt wurden. Aus der evolutionären Perspektive ist Oxytocin - zusammen mit Vasopressin - eine alte Substanz. Diese zwei Substanzen sind seit Millionen von Jahren Teil der Entwicklungskette. Oxytocin wurde in der heutigen chemischen Zusammensetzung in allen Säugetieren vorgefunden. Das Gleiche mit kleinen Ausnahmen gilt für Vasopressin. Die Tatsache, dass Oxytocin und Vasopressin bereits seit so langer Zeit existieren kann als Beweis für ihre ausragende Rolle und Funktion für die Entwicklung des Lebens angesehen werden (Moberg, 2003: 3ff).

Vasopressin ist lange Zeit als ein wichtiger Bestandteil der Kampf- oder Fluchtreaktion bei Säugetieren betrachtet worden. Aus diesem Grund wurde es mit dem männlichen Geschlecht assoziiert, Oxytocin hingegen mit dem weiblichen, weil dieses Hormon ursprünglich in Zusammenhang mit Geburt und Stillen entdeckt wurde. Seine Funktion ist aber größer und geht über diese Phasen hinaus. Verschiedene Studien haben ausserdem gezeigt, dass Oxytocin sowohl bei Männern als auch bei Frauen durch angenehme, warme und rhythmische Berührungen ausgeschüttet werden kann: „Oxytocin ist produced by males and females in many different situations, and our experiments show that its effects are evident in both sexes. In one series of studies, we show that oxytocin can easily be released to a similar extent in both sexes through pleasant warmth and rhythmic touch. The oxytocin system is thus by no means strictly a female system, but has crucial significance for both sexes in humans and other mammals“ (Moberg, 2003: 6).

#### **4.2.6 - Da, wo ich berühre, werde ich auch berührt**

Über die Haut und ihre verschiedenen Rezeptoren für die Wahrnehmung von Schmerz, Wärme und leichten Berührungen werden unterschiedliche Signale transportiert: Wenn ein Schmerznerve aktiviert wird, ist die übliche Reaktion die Flucht von der Schmerzquelle. Andere Studien zeigen, dass Berührung ganz andere Reaktionen auslösen können, die nicht mit dem Kampf- und Fluchtsystem zu tun haben: „More recent research show that touch can also activate an entirely different set of responses from this heavily studied and extremely familiar flight response. Pleasant touch and warmth activate the calm and connection system, bringing on a feeling of well-being. These effects are not felt as immediately as those of the fight or flight system, but they often last longer“ (Moberg, 2003: 108).

Experimente mit Ratten zeigen, dass bei Stimulierung derjenigen Nerven, die für die Übertragung von angenehmen Berührungen zuständig sind, folgendes passiert: der Blutdruck wird niedriger, Stresshormone werden reduziert. Gleichzeitig steigt der Level von Verdauungshormonen, die vom Parasympatikus kontrolliert werden, wie bspw. Insulin sowie Oxytocin (Moberg, 2003: 108). In diesen Experimenten war es möglich durch Stimulation verschiedener sensorischer Nerven entweder die Kampf- oder Fluchtreaktion oder das Ruhe- und Bindungssystem zu aktivieren (Moberg, 2003: 109). Wir haben gesehen, dass Stillen die Ausschüttung von Oxytocin auslöst. Berührung kann unter bestimmten Bedingungen ähnliche Reaktionen sowohl bei Frauen als auch bei Männern auslösen: „Touch can, under certain conditions, also elicit similar reactions in both female and males. Since oxytocin injections also produce this effect, we can speculate that it must be the release of oxytocin through touch that activates the calm and connection reaction, including the changes in behavior as well as lowered blood pressure and pulse rate“ (Moberg, 2003: 109f.).

Auch Tiffany Field, Leiterin des Touch Research Instituts in Miami (2011) fasst die Ergebnisse verschiedener Studien über die Wirkung von Berührung zusammen, die zwischen 2001 und 2009 in dem von ihr geleiteten Institut durchgeführt wurden. Ein interessanter Aspekt, der als gemeinsamer Nenner bei verschiedenen Studien gefunden wird, ist die Tatsache, dass sich Berührung nicht nur für den Berührten sondern genauso für den Berührenden auswirkt: „These studies highlight the fact that the massager also benefits simply from giving the massage“ (Field, 2011:369).

Das Ergebnis überrascht Field nicht, weil die Druckrezeptoren in den Händen der berührenden Person genauso stimuliert werden: „This would not be surprising given that pressure receptors are also stimulated in the hands of the person providing the massage, and it is the stimulation of pressure receptors that mediates the positive effects of massage“ (Field, 2011: 369).

Ein weiterer interessanter Aspekt dieser Untersuchungen ist die Beobachtung, dass der Stress-Hormon Cortisol ebenso bei beiden, dem\*der Berührten und dem\*der Berührenden, sinkt, dies jedoch abhängig von der Situation, in der Berührung stattfindet: „Demonstrating the mutual or reciprocal effects of touch is a complex measurement problem, but this co-regulation of cortisol paradigm is a good model for further research“ (Field, 2011: 369).

In den bisherigen Abschnitten ist die positive Auswirkung einer bestimmten Form von Berührung mit eindeutigen Merkmalen deutlich geworden. In den folgenden Unterkapiteln wird die intime, sexuelle Berührung konkretisiert.

### **4.3 - Sexuelle Berührung**

Wie Linden in seinem Buch ausführt, gibt es einen wesentlichen Unterschied zwischen Empfindung und Wahrnehmung, letztere wird nämlich weitgehend von unserer Erwartung geprägt und gefiltert: „The way we perceive a sensory event is not determined simply by the physical parameters of the stimulus involved [...]. Nor is it accounted for by how those stimulus parameters are filtered by the receptors that transduce it [...]. Even when we add to this data additional information provided by our exploratory behavior (proprioceptive signals from the muscles in the hand and arm), it's still not enough to account for our ultimate perception of the stimulus. Rather, our perception of a sensory stimulus is crucially dependent upon our expectations, as they have been formed by our life experience up to that moment“ (Linden, 2015: 93f.).

Ähnliche Wirkung hat der Kontext, indem Berührung stattfindet. Die gleiche Berührung in unterschiedlichen Situationen wird demnach unterschiedlich wahrgenommen: „Likewise, context is key in sensory experience. For most of us, the feeling of a finger tracing our lips is delightful and arousing in a romantic setting with a lover but decidedly unerotic when it takes place in the doctor's office“ (Linden, 2015: 93f.).

Die meisten Menschen reagieren mit sexuellen Empfindungen, wenn ihre Genitalien sanft berührt werden. Warum ist es so? Gibt es etwas Besonderes in der Haut dieser Organe? (Linden, 2015: 95). Sowohl die Eichel als auch die Klitoris sind haarlos. Das heißt, die Körperregionen haben keine Nervenfasern die auf Haarkrümmung reagieren können. Darüber hinaus gibt es wenige Mechanorezeptoren, die bspw. in den Fingern oder in den Lippen verstärkt auftreten. Was hier reichlich vorhanden ist, sind freie Nervenenden, die

für die Vermittlung von Wärme, Kühle, Schmerz und Entzündung zuständig sind. Darüber hinaus gibt es hier besondere spezialisierte Nerven, die Genitalnervenkörperchen genannt werden. Diese sind auch in anderen sog. erotischen Körperregionen vorhanden, wenn auch in geringerer Zahl. Wahrscheinlich spielen die Sexualorgane eine dominante Rolle in der Entfaltung von sexueller Erregung, weil diese Nervenenden hier besonders vermehrt vorhanden sind (Linden, 2015: 96). Der Aussenbereich der Klitoris hat die höchste Dichte, während beim Penis rund um die Krone, die die Eichel vom Penisschaft trennt, und beim Frenulum die größte Dichte besteht. Leider konnten bis heute keine Studien durchgeführt werden, die diese Nervenenden isoliert untersuchen. Wir wissen leider auch nicht, ob die durch sie geleiteten elektrischen Signale, durch einen einzigen Pfad zum Rückenmark gelangen (Linden, 2015: 97).

Sexuelle Empfindungen von den Genitalien gelangen durch drei verschiedene Nerven zum Rückenmark und von hier zum Gehirn. Der Pudendusnerv ist der wichtigste für sexuelle Empfindungen, indem er Signale von der Klitoris und vom Penis transportiert. Bei Frauen vermittelt der Pudendus Signale von den inneren Lippen, den vaginalen Wänden, vom Anus und vom Rectum. Beim Mann transportiert der Pudendus Informationen vom Anus, Scrotum und vom Penis. Bei der Frau werden Signale von der Cervix und von der Gebärmutter sowohl vom hypogastrischen Nerv als auch vom kranialen Vagusnerv vermittelt. Durch letzteren gelangen Informationen direkt ans Gehirn. Das erklärt, weshalb Menschen, die eine Verletzung der Wirbelsäule erlitten haben, bei der die Spinalnerven unterhalb der zweiten Sakralwirbel verletzt wurden, trotzdem sexuelle Empfindungen haben können. Diese werden von den Nerven oberhalb dieses Segments transportiert: hypogastrischer Nerv und Vagusnerv (für die Frau: Muttermund) (Linden, 2015: 98). Einerseits haben alle Frauen und Männer die gleiche Struktur wie oben beschrieben. Auf der anderen Seite sollten individuelle Unterschiede berücksichtigt werden, welche für die Tatsache verantwortlich sein könnten, dass einige Frauen bspw. weniger in ihrer Vagina spüren und mehr in den inneren Lippen oder dem Anus. Das Gleiche gilt für Unterschiede bei Männern (Linden, 2015: 98). Aufgrund dieser Beobachtungen wird die Hypothese gestellt, die allerdings noch keine wissenschaftliche Überprüfung erfahren hat, dass die Innervierung der Genitalien durchaus individuelle Unterschiede aufzeigen könnte, welche für die Vielfalt des sexuellen Erlebens verantwortlich sein könnte: „Could the fine structure of the sensory nerves innervating the genital and perigenital regions underlie individual variation in preferred sexual activities?“ (Linden, 2015: 98). Oder könnten diese neuronalen Unterschiede sogar bestimmend dafür sein, ob eine Frau vaginal oder klitoral zur Entladung kommt, wie die Feministin Naomi Wolf behauptet?: „Culture and upbringing definitely have a role in how you climax and can affect whether you climax easily or not, but that is not all there is to it. [...] Whatever it is you like and need in bed - as a woman, with all that variability - these preferences may just be due to your physical wiring“ (Naomi Wolf / Vagina: A Cultural History / New York: Harper Collins, 2012: 26). Allerdings, wie Linden betont, gibt es bis heute keine Beweise, dass eine normale Variation in der feinen Struktur der genitalen Nerven einen Unterschied in der sexuellen Empfindung oder sogar in den sexuellen Vorlieben verursachen könnte. Ebenso könnten Variationen in der Verarbeitung der Signale auf der zerebralen Ebene von Bedeutung sein sowie – bei gleichbleibender Innervierung – Variationen in den elektrischen und chemischen Signalen der beteiligten Neuronen (Linden, 2015:101f).

Wie Johnson et al. (2015) erklärt, gibt es verschiedene Formen von erotischen Berührungen. Diese schließen bspw. Streicheln, Massieren oder stilles haltendes Berühren mit ein. Auf der anderen Seite, behauptet

Johnson weiter, wird dysfunktionale oder veränderte Berührungswahrnehmung mit sexuellen Problemen wie Lustlosigkeit assoziiert. (Johnsson et al. 2015:1338). Aber: „Touch, delivered in the right way, by the right person and under the right circumstances can be a powerful sexual incentive, i.e., it can elicit motivated behavior aimed at sexual activity, or feelings of sexual desire, arousal or pleasure“ (Johnsson et al. 2015:1338).

Obwohl allgemein bekannt ist, dass Berührungen erotische Empfindungen und Gefühle auslösen können, ist bis heute unklar, wie somatosensorische Reize dieses bewirken. Oxytocin könnte eine Antwort auf diese Frage sein. Dieses Hormon scheint eine bedeutende Rolle in der menschlichen Sexualität zu spielen, teilweise wegen der intensiven Berührungen und oraler Stimulation beim Küssen, aber auch, weil beim Orgasmus eine große Menge an Oxytocin ausgeschüttet wird (Moberg, 2003: 117). Das ist das Ergebnis von Experimenten sowohl bei Tieren als auch bei Menschen. Es wurde beobachtet, dass Oxytocin-Injektionen bei Laborratten die Paarung begünstigen. Daraus lässt sich schließen, dass körpereigenes Oxytocin genau diese Funktion ausübt. (Moberg, 2003: 118): „Some studies of human sexual relations have shown that oxytocin levels rise powerfully in the blood of both males and females and reach maximum concentration with the release of orgasm (Moberg, 2003: 118). Diese Wirkung hängt allerdings von den Bedingungen ab, unter denen die sexuelle Begegnung stattfindet. Je mehr Spannung und Gefahr erlebt werden, desto mehr Vasopressin wird ausgeschüttet und dementsprechend eine Stressreaktion produziert: „These effects of oxytocin are influenced, however, by the conditions under which the sexual encounter takes place. The more the encounter contains an element of tension and danger, the more it is influenced by oxytocin’s sister substance, vasopressin, and so a stress reaction is produced“ (Moberg, 2003: 119). Wie Moberg pointiert erläutert kann zwar eine Schwangerschaft vermieden werden, was jedoch nicht vermieden werden kann ist die Bindung, die durch Berührung und sexuelle Befriedigung aufgrund der Ausschüttung von Oxytocin entstehen kann: „Pregnancy can be protected against, but there are no pills [...] to prevent the bonding that accompanies an intimate relationship, thank to oxytocin.“ (Moberg, 2003: 119). „Oxytocin [...] facilitates bonding in mating as well as in parental situations“ (Moberg, 2003: 123). Berührung und Körperkontakt lösen einen selbstverstärkenden Prozess aus und die verstärkte Ausschüttung von Oxytocin. Dies weckt unsere Neugierde und unser Interesse an Kontakt, was wiederum zur Ausschüttung von noch mehr Oxytocin führt. Und so weiter und so fort. Wie in den Experimenten mit Tieren gezeigt wurde, wird ein Kreislauf etabliert, der auch die Basis zwischenmenschlicher Beziehungen bildet: „Touch and physical contact initiate a reinforcing cycle and produce increased secretion of oxytocin; this makes us more curious and interested in establishing contact, and, this in its turn, releases still more oxytocin and so on. As shown in our animal experiments, a cycle is created that lead to the establishment on an emotional bond between individuals“ (Moberg, 2003: 124).

Wie eine Untersuchung zeigt, bei der 100.000 Menschen gefragt wurden, ob sie damit zufrieden wären, wenn sie einfach liebevoll gehalten werden würden, der Sex selbst aber keine Rolle spielen würde, antwortete 72% der Befragten mit Ja. 40% der positiven Antworten kam von Menschen unter Vierzig: „For some, the most meaningful part of sexual intimacy is simply close contact“ (Field, 2001: 56). Auf der anderen Seite kann die Trennung vom geliebten Menschen Stressreaktionen auslösen. Der Sympathikus wird



aktiviert, Stresshormone ausgeschüttet. Mangelnde Berührung kann auf Dauer die gleiche negative Auswirkung haben (Moberg, 2003: 129).

### 4.3.1 - Berührung und Intimität

Das Wort „intim“ stammt vom dem Lateinischen *intimus* und bedeutet ‚das Innerste‘. Wie der britische Verhaltensforscher Desmond Morris in seinem Buch ‚Liebe geht unter die Haut‘ (1975) erklärt, hat es viele Bedeutungen: Vertraut, innig, vertraulich, gemütlich, sehr nahestehend, eng und nah-beieinander. Eine Handlung von Intimcharakter kommt dann zustande, wenn zwei Menschen körperlich miteinander in Kontakt treten - ein Händeschütteln, eine Liebkosung, ein Klaps auf die Schulter oder eine Ohrfeige, eine Maniküre oder ein chirurgischer Eingriff (Morris, 1975: 9). „Stets geschieht etwas Besonderes, wenn zwei Menschen einander berühren“ (Morris, 1975: 9). „In unseren intimen Begegnungen spielen sprachliche und visuelle Elemente, sogar Gerüche eine wichtige Rolle, Liebe bedeutet aber vor allem Nähe, Berührung, körperlichen Kontakt. Wir sprechen oft über die Art und Weise, wie wir sprechen, und sehen uns häufig unsere Art und Weise zu sehen an, doch aus irgendeinem Grund berühren wir kaum die Frage, wie wir uns berühren“ (Morris, 1975: 10). Abschließend wird mit den Worten des Französischen Autors Jaques Lusseryan beschrieben, wie unmittelbar Berührung mit Liebe zu tun hat: „Die Tomaten im Garten zu berühren, sie wirklich zu berühren, die Wände des Hauses oder den Stoff der Vorhänge oder einen Erdklumpen wirklich zu berühren, das bedeutet sicherlich, sie so vollständig zu sehen, wie Augen sehen können. Aber es ist mehr als sie zu sehen, es bedeutet, sich auf sie einzustellen und es dem Strom, den sie führen, zu ermöglichen, sich mit dem eigenen zu verbinden – wie Elektrizität. Anders gesagt, dies bedeutet das Ende des Lebens in Konfrontation mit den Dingen und der Anfang des Lebens mit ihnen. Mach dir nichts daraus, wenn es dich schockiert, doch dies ist Liebe. Du kannst deine Hände nicht daran hindern, das zu lieben, was sie wirklich gefühlt haben“ (Lusseryan 1989, 26-27 - Hier in der Übersetzung nach Connelly, 1992: 120 in Wagener, 2000: 134).

Als erwachsener Mensch können wir auf verschiedene Art und Weisen mit einander in Verbindung treten. Wir schreiben uns Briefe und lesen Nachrichten, wir hören, was der andere erzählt, wir beobachten die Mimik und reagieren darauf, wir können den Geruch des anderen wahrnehmen und seine\*ihre Umarmung fühlen. Wir nennen diese Interaktionen „in Kontakt treten“ oder „in Berührung kommen“, aber nur die letzte hat tatsächlich mit Körperkontakt zu tun, während alle andere aus einer Distanz erfolgen: „Wir gehen dabei offenbar davon aus, dass der körperliche Kontakt die ursprünglichste aller Kommunikationsformen ist“ (Morris, 1975: 11). Im alltäglichen Sprachgebrauch verwenden wir oft ‚handgreifliche‘ Metaphern, um Gefühle verständlich zu machen, die mit der betreffenden Situation verbunden sind“ (Morris, 1975: 11), wie bspw. „Das ist mir unter die Haut gegangen“ oder „Er hat ein dickes Fell“.

Das erste, was wir als lebendes Wesen wahrnehmen, so Morris, dürfte ein Gefühl innigsten körperlichen Kontaktes in der schützenden Gebärmutter eingebettet zu sein. In diesem Stadium bilden die wechselnden Berührungs-, Druck- und Bewegungsreize wohl die wichtigsten Signale an das sich entfaltende Nervensystem. Das Embryo badet im warmen Fruchtwasser und die gesamte Hautoberfläche des ungeborenen Kindes wird berührt (Morris, 1975: 11f.). Diese vielfältigen Berührungsreize bilden die ersten

Eindrücke und Erfahrungen des ungeborenen Kindes. Erst später entwickeln sich die anderen Sinne und das Ungeborene kann auch Geräusche, unter anderem den Herzschlag der Mutter, hören: „Das sind also unsere ersten Erlebnisse: Wir schweben in einer warmen Flüssigkeit, sind in einer vollkommenen ‚Umarmung‘ zusammen gekuschelt, schwingen im Rhythmus der Bewegungen der Mutter mit und hören den Pulsschlag ihres Herzens. Da wir während der langen Entwicklungszeit vor der Geburt keinen anderen Umweltreizen ausgesetzt sind, prägen sich diese ersten Eindrücke unserem Gehirn unauslöschlich ein. Sie bedeuten Sicherheit, Geborgenheit und Passivität“ (Morris, 1975: 12).

Die Geburt unterbricht rasch diesen paradiesischen Zustand. Die Kontraktionen der Gebärmutter drücken das kleine Wesen in die Welt hinaus. Das Baby reagiert mit verzerrtem Gesicht, Verzweiflung, panischer Angst und schreit nach dem Verlust des gewohnten intimsten Körperkontakts mit der Mutter. Nach dem Drama der Geburt und der Austreibung aus dem Mutterleib erwacht das Baby aus seinem ersten Schlaf und braucht jetzt unendlich viel Zuwendung, Körperkontakt und Zärtlichkeit, „um für den Verlust seines vorgeburtlichen Paradies entschädigt zu werden.“ (Morris, 1975: 12). Das Schreien des Kleinkindes wird oft von den Eltern missverstanden. „Ein gesunder, wohl genährter und peinlichst gepflegter Säugling, dessen Bedürfnis nach Zärtlichkeit, Geborgenheit und körperlichem Kontakt nur mangelhaft befriedigt worden ist, besteht mit hartnäckigem Geschrei auf seinem Recht, bis er es bekommt. Dieser ‚Intimitätsbedarf‘ ist gerade in den ersten Lebensmonaten des Menschen außerordentlich groß“ (Morris, 1975: 22).

„Wie ist es mit der existentiellen Bedeutung von Berührungen für erwachsene Menschen? Können wir leben ohne Berührung? Ohne Berührungen von einer anderen Person? Wie lange und wie gut?“ (Wagener, 2000: 127). Wie in diesem Kapitel dargelegt, betonen verschiedene Autor\*innen (Davis, 1994, Henley, 1988, Montagu, 1974) die existentielle Wichtigkeit von Berührung für den Menschen. Berührung ist demnach ein Grundbedürfnis wie Hunger, Durst und Schlafbedürfnis. Sexualität ist für diese Autor\*innen sekundär, weil sie nicht unmittelbar überlebenswichtig ist. Hautkontakt und -stimulation sind nicht nur für das Baby überlebenswichtig, sondern auch für den heranwachsenden und erwachsenen Mensch. Diese Tatsache führt heute in Ermangelung ausreichender Berührungserfahrungen im Alltag zu Ersatzlösungen (bspw. Massagen). „Einige Menschen verwechseln den Hunger der Haut nach Berührungen mit nervöser Unruhe, Einsamkeit oder dem Hunger des Magens. Im Großen und Ganzen befriedigen wir unseren Hauthunger, ohne überhaupt zu wissen, was das ist, wonach wir uns sehnen. Wir versuchen dieses Bedürfnis durch Essen, Medikamente und Vergnügungen zu befriedigen oder indem wir uns in die Arbeit stürzen, uns sonst irgendwie beschäftigen, durch Gespräche und wahllose Geschlechtsbeziehungen. Trotzdem bleibt dieses Verlangen nach der grundlegendsten Form der Kommunikation bestehen – das Bedürfnis nach Berührung“ (Davis 1994, 111-112). „So wird Sexualität zur Ersatzbefriedigung, wenn eigentlich ein Bedürfnis nach Berührung jenseits sexueller Aspekte besteht“ (Wagener 2000: 128). Ob Berührung ein Grundbedürfnis ist oder nicht lässt sich wahrscheinlich nicht definitiv klären. Wir kommen aber nicht umhin festzustellen und zu spüren, welche große Rolle Berührung in unserem Leben spielt und wie wenig Raum ihr in unserer Gesellschaft dennoch nur gegeben wird (Wagener 2000: 129).

Ausgehend von der bereits für den Säugling überlebenswichtigen Funktion des Tastsinnes und der durch ihn erst ermöglichten Fähigkeit, sich selbst als Körper und körperlich im Raum bewusst wahrzunehmen, sowie der Ich-bildende Funktion von Berührung, ermöglicht uns der Tastsinn, in Kontakt mit anderen Menschen zu

treten, emotional mit diesen zu kommunizieren und durch bestimmte Berührungsmerkmale unser Grundbedürfnis nach Bindung zu befriedigen sowie das Entstehen erotischer Empfindungen und Gefühle zu begünstigen.

Diese Erkenntnisse werfen viele Fragen auf: Warum berühren sich Menschen so wenig? Wie und wo könnte diese wichtige Fähigkeit qualitativ guter Berührung erlernt werden, wenn sie sich nicht optimal entfalten konnte? Wie und in welchen Settings könnten die Grundelemente jener Berührungsform ge- und erlernt werden, die - wie in den bisherigen Abschnitten illustriert wurde - sowohl für das Ruhe- und Bindungssystem als auch für die optimale Entfaltung erotischer Gefühle von Bedeutung sind? Diese Fragen werden im weiteren Verlauf dieser Arbeit erörtert. In den folgenden Kapiteln wird der methodische Aufbau der qualitativen Forschung aufgezeigt sowie die Auswahl an Interviewpartner\*innen vorgestellt.

# 5 - Methode und Aufbau

In diesem Kapitel wird dargestellt, welches Forschungsdesign gewählt und wie dieses durchgeführt wurde. Darüber hinaus werden die Auswahlkriterien für die Interviewpartner\*innen dargelegt. Zum Schluss werden die Hauptkriterien zusammengefasst, nach denen das Forschungsmaterial ausgewertet wurde und Informationen zur Forschungsethik und zum Datenschutz gegeben.

## 5.1 - Design

Für diese Arbeit wurde ein qualitatives, induktives Forschungsdesign in Form von halbstrukturierten Experteninterviews ausgewählt. Die Formulierungen der Fragestellungen spiegeln den explorativen Charakter dieser Untersuchung wider. In einem halbstrukturierten Leitfaden finden sich verschiedene Typen von Fragen: Die wichtigsten Fragen in einem qualitativen Interview sind offene Fragen, die eine Aufforderung zu erzählen beinhalten: Die Befragten werden aufgefordert, zu einem bestimmten Thema frei zu erzählen und ihnen wird Raum gegeben, Antworten jenseits der Vorannahmen zu entwickeln. Wie zum Beispiel folgende Fragen: „*Was assoziiert du mit dem Thema Berührung?*“, „*Welches waren deine Beweggründe, eine Tantramassage erleben zu wollen?*“ „*Welche Vision entspringt diesem Erfahrungsraum?*“ Memo-Fragen und Fragen zur Aufrechterhaltung des Gesprächsflusses sowie Steuerungs- und Lenkungsfragen finden sich auch in einem Leitfaden für qualitative Interviews. Diese Fragen sind inhaltsleer, helfen aber das Gespräch aufrecht zu erhalten oder die Befragten zum Thema zurück zu holen. Der halb-offene Leitfaden wurde nach dem „SPSS“ Prinzip von Helferrich (2011: S. 182ff) hergestellt. Bei dieser Methode steht jeder Buchstabe für einen Arbeitsschritt. Zunächst wurden so viele Fragen wie möglich zu dem Thema *gesammelt* (S = sammeln). Anschließend wurden die Fragen in Hinblick auf zuvor genannten Kriterien für gute Fragen und das Vorwissen der Interviewpartner\*innen *geprüft*, (P = prüfen) sowie die Offenheit der Fragen, ob und inwiefern auch ganz andere Zusammenhänge und Szenarien beschrieben werden können. Schließlich wurden alle Fragen nach möglichen gemeinsamen Oberthemen *sortiert* (S = sortieren) und am Ende zu großen Frageblöcken *subsumiert* (S = subsumieren).

Die qualitative Sozialforschung geht davon aus, dass es keine objektive, endgültige Wahrheit gibt, sondern vielmehr eine relative Wahrheit. Diese relative Wahrheit kann nicht objektiv beschrieben werden, da sie bereits Interpretation der Wirklichkeit ist. Somit kann immer nur eine subjektive Momentaufnahme eines kleinen Teils der Welt erforscht und dargestellt werden. Die qualitative Inhaltsanalyse beschäftigt sich mit der Auswertung von Texten. Besonders eignet sich diese Methode für die systematische, theoriegeleitete Bearbeitung von Textmaterial. Das Hauptziel ist, das vorliegende Material so zu reduzieren und zu analysieren, dass eine Beantwortung der Forschungsfrage möglich ist. Der Text wird innerhalb seines Kontextes interpretiert sowie auf seine Entstehung und Wirkung hin untersucht. Wichtig ist zu beachten, dass jeder Analyse-Schritt und jede Entscheidung im Auswertungsprozess auf eine begründete und getestete Regel zurückzuführen sein muss, sodass Interpretationen nachvollziehbar sind. Im Zentrum der Datenanalyse steht die Kategoriekonstruktion, damit eine Vergleichbarkeit der Ergebnisse gewährleistet ist. Eine qualitative Inhaltsanalyse besteht im Wesentlichen aus vier Phasen: Planungs-, Entwicklungs-, Test- und Haupterhebungsphase mit anschließender Auswertung.

Für qualitative Forschungsarbeiten müssen spezifische Gütekriterien angewendet werden, die u.a. Mayring in folgende Gütekriterien zusammenfasst (vgl. Böhm, M., Martyniuk, U., 2018, Mayring, 2002): 1. Einzelfallbezogenheit, d.h., die Ergebnisse werden immer wieder auf Einzelfälle bezogen. 2. Offenheit für Hypothesen, die während der Forschung entstehen. 3. Methodenkontrolle, d.h. Kontrolle über die Erkenntnisgewinnung und methodisch kontrolliertes Vorgehen und Regelgeleitetheit. 4. Vorverständnis, das offen gelegt werden sollte. 5. Introspektion, d.h. die innere Wahrnehmung als einzig möglicher Zugang zu innenpsychischen Phänomenen. 5. Forscher-Gegenstand-Interaktion. Das bedeutet, dass es keine objektiven Messungen gibt und dass jede Messung eine Veränderung des Gegenstands bedeutet. 6. Ganzheit. Das Fehlen eines ganzheitlichen Blicks auf den Menschen würde die Fehlerquelle erhöhen. 7. Historizität. Dieser Aspekt bezieht sich auf die Bedeutung der historischen Dimension, die mit einbezogen werden sollte. 8. Problemorientierung. D.h., dass das Qualitative Denken direkt an praktischen Problemstellungen ansetzen sollte. 9. Argumentative Verallgemeinerung, d.h. im Einzelnen argumentieren, warum die Verallgemeinerung zulässig ist. 10. Induktion, d.h. aus einzelnen Beobachtungen werden erste Zusammenhangsvermutungen formuliert, die dann durch weitere systematische Beobachtungen erhärtet werden können (oder auch nicht). 11. Regelbegriff. D.h. es gibt keine Gesetze, nach denen Menschen quasi automatisch funktionieren, sondern höchstens Regelmäßigkeiten im Denken, Fühlen, Handeln. 12. Quantifizierbarkeit der Ergebnisse.

Verstehen geschieht auf der Basis des eigenen Relevanzsystems aus – auch wenn im Forschungsprozess dieser Ausgangspunkt durch neues Verstehen stets aufs Neue zirkulär erweitert wird, besteht immer die implizite Erwartung, dass die Erzählperson bereits Bekanntes bzw. das theoretische Vorwissen bestätigt. Weitere Erwartungen betreffen das Einhalten der Basisregeln der Kommunikation und anderer Thematisierungsregeln. Ebenso implizit ist meist die Erwartung, die Erzählperson möge sich nicht nur als gesprächig und erzählkompetent erweisen, sondern auch Erzählungen in der von der spezifischen Interviewmethode erwünschten Form produzieren, alle relevanten und keine irrelevanten Aspekte ansprechen und – bei einem biografischen oder Leitfaden-Interview – auch noch in der „richtigen“ Reihenfolge. Das Entscheidende an qualitativen Interviews ist, sich dieser Erwartungen bewusst zu werden und vor allem bereit zu sein, dem bisher Gekanntem widersprechende, irritierende und neue Äußerungen aufzugreifen. Erst wenn das der Fall ist, ist für die Erzählperson der Raum für ihre eigene Darstellung tatsächlich geöffnet (Helfferich, 2011: 58). Erwartungen, insbesondere implizite Erwartungen, werden vor allem dann deutlich, wenn sie verletzt werden; umgekehrt weisen Verletzungen der Erwartungen darauf hin, dass die eigenen Prämissen nicht die subjektive Sichtweise der Befragten treffen (ebd.). Prinzipiell wird eine „Offenheits-Erwartung“ an die Befragten herangetragen. Dies beinhaltet die Erwartung, dass die Erzählperson ihr Relevanzsystem offenlegt, dass sie dies vollumfänglich will, dass sie dies kann und vielleicht auch dass sie dazu verpflichtet sei, wenn sie sich schon für ein Interview bereit erklärt hat (Helfferich, 2011: 59). Generell ist Kommunikation auf Verständigung gerichtet und daher wird erwartet, dass die Erzählperson sich verständlich macht bzw. machen will und keine sich widersprechenden oder unlogischen Aussagen produziert (ebd.).

## 5.2 - Stichprobe

Das Sample setzt sich aus insgesamt fünf Expert\*innen im Bereich sinnlicher achtsamer Berührung zusammen. Es handelt sich um eine Ad-hoc-Stichprobe, die sich aus der Bereitschaft der Interviewteilnehmer\*innen für die Teilnahme ergeben hat. Das Sample besteht aus zwei Männern und drei Frauen. Die Altersrange beträgt 38-59 Jahre.

Einschlusskriterium war Vorerfahrung im Bereich sinnlicher achtsamer Berührung - auch unter der Bezeichnung tantrische oder Tantra Massage bekannt -, sowohl als Empfangende als auch als Gebende. Die Vorerfahrung bezog sich auf so genannte Einzelsessions, bei denen der\*die Interviewpartner\*in von einer Person behandelt wird, die professionell in diesem Bereich ausgebildet ist, diese Form von Massage als Heilmassage anbietet und/oder Workshop leitet, bei denen diese Form von Berührung unterrichtet wird. Der Grundgedanke war zu explorieren, ob und welche Veränderungen in der Wahrnehmung, im Erleben und im Verhalten in Bezug auf verschiedene Komponenten menschlicher Sexualität anhand einiger Hypothesen bei den Interview-Partner\*innen stattgefunden haben. Gleichzeitig wurde durch offene Fragen explorativen Charakters den Interview-Partner\*innen Raum gegeben, um weitere Hypothesenfindung zu ermöglichen. Drei Interview-Partner\*innen haben zunächst durch professionelle achtsame sinnliche Heilmassagen Erfahrungen gemacht und anschließend diese Massagemethode durch verschiedene Seminare selber gelernt. Ein\*e Interviewpartner\*in hat den umgekehrten Weg gewählt: Zunächst hat sie an Kursen teilgenommen, anschließend diese Massage gelernt und dann selber professionell angeboten. Ein\*e weitere\*r Interviewpartner\*in hat nach einigen Einzelsessions eine professionelle Ausbildung gemacht und bietet seit zwei Jahrzehnten sowohl Heilmassagen als auch Kurse an. Alle Personen bleiben namentlich anonym.

Nachfolgend soll jede\*r einzelne Interviewteilnehmer\*in kurz vorgestellt werden. Die Informationen basieren auf einem Kurzfragenbogen zu formalen und demografischen Daten, den jede\*r Interviewteilnehmer\*in zusätzlich ausgefüllt und zur Verfügung gestellt hat.

Interview-Partner\*in P1 ist eine 38 Jahre alte Frau deutscher Nationalität. Sie lebt in der Nähe von Hannover. Sie ist Polizeibeamtin und Mutter zwei kleiner Kinder und zum Zeitpunkt des Interviews mit dem Vater ihrer Kinder verheiratet. Sie ist vor ca. vier Jahren zum ersten Mal mit dieser Heilmassage in Kontakt gekommen, die sie dann ca. zwei Jahre lang bekommen hat. Fast gleichzeitig fing sie an, an Kursen teilzunehmen, bei denen das Erlernen und Praktizieren achtsamer und sinnlicher Berührung im Mittelpunkt steht.

Interview-Partner\*in P2 ist eine 50 Jahre alte Frau deutscher Nationalität. Sie lebt in der Nähe von Köln. Sie ist kaufmännische Angestellte, aktive Leistungssportlerin und freiberufliche Fitness- und Yogatrainerin. Sie lebte zum Zeitpunkt des Interviews mit ihrer Lebenspartnerin zusammen. Vor ca. zehn Jahren kam sie zum ersten Mal in Kontakt mit dieser Form von Massagen. Sie bekam ca. zwei Jahren tantrische Heilmassagen. Gleichzeitig begann sie ebenfalls, an Kursen teilzunehmen, bei denen sie diese Form von Massage professionell erlernte und zeitweise auch praktizierte.

Interview-Partner\*in P3 ist ein 59 Jahre alter Mann deutscher Nationalität. Er lebt in Hamburg, ist in einer Beziehung und hat zwei erwachsene Kinder. Er ist Kaufmann und Coach. Er leitet u.a. seit ca. zwanzig Jahren ein Institut, bei dem sowohl Einzelsessions gebucht als auch Kurse in achtsamer sinnlicher Massage

besucht werden können. Im Alter von ca. 39 ist er zum ersten Mal mit der Tantramassage in Kontakt gekommen. Seitdem hat er viel Erfahrung und Wissen in dem Bereich gesammelt und weitergegeben.

Interview-Partner\*in P4 ist eine 58 Jahre alte Frau deutscher Nationalität. Sie lebt in Hamburg. Sie ist Medienkünstlerin, Prozessbegleiterin und Massagetherapeutin. Sie hat seit fünf Jahren intensive Tantraerfahrungen und seit zwei Jahren Erfahrungen mit ganzheitlichen Wellnessmassagen. Vor ca. fünf Jahren hat sie angefangen, regelmäßig Kurse in achtsamer Berührung zu besuchen.

Interview-Partner\*in P5 ist ein 54 Jahre alter Mann deutscher Nationalität. Er lebt in der Nähe von Hamburg und ist Arzt. Er ist verheiratet und Vater von drei erwachsenen Kindern. Vor ca. zehn Jahren hat er zum ersten Mal einige professionelle Einzelsessions bekommen. In Folge hat er ebenfalls Seminare in diesem Bereich besucht und diese Massagemethode erlernt und privat praktiziert.

### **5.3 - Durchführung**

Zur Datenerhebung wurden insgesamt 15 potenzielle Interviewteilnehmer\*innen aufgrund persönlicher Bekanntschaft ausgewählt und per Email kontaktiert. Fünf von ihnen erklärten sich zum Interview bereit. Im Zeitraum 07.09.2018 - 12.10.2018 wurden fünf halbstrukturierte Interviews geführt, die im Durchschnitt etwa 30 Minuten dauerten. Alle Interviews haben persönlich stattgefunden, vier davon in eigenen Räumen, eines in einem öffentlichen Café.

Das Interview als Form der Datenerhebung wurde ausgewählt, um im Gespräch die verschiedenen Facetten diesen besonderen Erfahrungsraums aus der Wahrnehmung und dem Erleben der Befragten heraus beleuchten zu können. Gleichzeitig sollte ein gezieltes Nachfragen und Erfragen von Beispielen zur Verdeutlichung von Aussagen der Befragten ermöglicht werden. Die halbstrukturierte Interviewtechnik beinhaltet eine geordnete Liste offener Fragen (siehe Interviewleitfaden, Anhang A). Dabei sind Fragen und Reihenfolge jedoch im Gespräch variierbar, um die Interviewsituation möglichst offen und natürlich zu gestalten und gleichzeitig eine erhöhte Vergleichbarkeit der Interviews durch die festgelegten Fragen zu erzeugen. Alle fünf Interviews wurden von der Verfasserin dieser Arbeit geführt. Die Gespräche wurden mit Einverständnis der Befragten auf einem Audio-Aufnahmegerät aufgezeichnet. Die Befragten wurden zu Beginn über den Inhalt des Projektes sowohl schriftlich als auch mündlich informiert und über die Anonymisierung und das Vorgehen zum Datenschutz aufgeklärt. Sie gaben zusätzlich ihr schriftliches Einverständnis, das Interview auf Tonband aufzuzeichnen. Im Anschluss an das jeweilige Interview wurden die Teilnehmer\*innen gebeten, einen Kurzfragebogen auszufüllen, in dem Geschlecht, Alter, Nationalität, berufliche Qualifikationen abgefragt wurden.

### **5.4 - Datenauswertung**

Die Auswertung der Daten erfolgt anhand der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010). Diese beinhaltet verschiedene Schritte: 1. Den Text aufmerksam lesen, aussagekräftige Stellen markieren, 2. Beim zweiten Durchgang wird den markierten Stellen eine Kategorie, d.h. einen Schlüsselbegriff zugewiesen, 3. Die Kategorien werden auf einem Extrablatt geschrieben, 4. Zu allen Kategorien werden die Textstellen

angegeben (Text 1 > T1 + Seite im Transkript ZB 2 > T1/2 + Zeile im Transkript ZB 3 > T1/2/3, um eine Übersicht zu ermöglichen, 5. Alle Kategorien werden in eine Ordnung gebracht, indem zusammengehörende Begriffe gruppiert werden. Dabei sollen sich die Kategorien ‚trennscharf‘ voneinander unterscheiden.

Um aus der Fülle an codierten Textstellen zu generalisierbaren Aussagen, sowie einem flüssigen, wissenschaftlichen Ergebnistext zu gelangen, schlägt Kuckarzt (2008: S. 43-49) folgenden Weg vor: 1. Zusammenfassung der Textstellen je Kategorie, 2. Beschreibung der Ergebnisse je Kategorie, 3. Interpretative Einordnung der Ergebnisse in einen größeren (theoretischen) Kontext.

Am Ende der Ergebnisdarstellung steht die zusammenfassende Diskussion der Ergebnisse und Beantwortung der Forschungsfrage. Hier wird versucht, die Forschungsfrage zu beantworten, indem die Ergebnisse der einzelnen Kategorien nochmals mit Rückgriff auf bestehende, ggf. übergeordnete Theorien miteinander in Bezug gesetzt und grundsätzlich diskutiert werden. Hier sollte versucht werden, Antworten zu formulieren und den Bogen zum theoretischen Rahmen zu schlagen. Dabei werden auch Bedarfe, Konsequenzen, Thesen oder offene Fragen herausgearbeitet – immer mit Bezug auf die Forschungsfrage. Stehen am Ende mehr Fragen offen als zu Beginn der Arbeit, so ist dies kein Zeichen dafür, dass die Forschung ein Misserfolg war. Vielfach ergeben sich durch Forschungsprojekte weiterführende Fragestellungen oder neue Forschungslücken tun sich auf. Als Ergebnis können auch Fragen formuliert werden.

## **5.5 - Forschungsethik**

In einer Forschungsarbeit mit Menschen muss in erster Linie dem Wohl und den Rechten des Menschen selbst genügend Schutz gewährleistet werden. In diesem Sinne darf die Generierung neuen Wissens nie über die Rechte und Interessen des Individuums gestellt werden. Die Risiken, die entstehen können, sollen auf einem Minimum gehalten werden und die Forschenden tragen die Verantwortung dafür. In dieser Arbeit sind die Richtlinien des Bundesministeriums für Bildung und Forschung befolgt und eingehalten worden. Die Interviewpartner\*innen wurden schriftlich über ihre Rechte informiert.

## **5.6 - Datenschutz**

Die Verarbeitung personenbezogener Daten, wie z.B. des Namens oder der biographischen Daten, erfolgt stets nach den geltenden gesetzlichen Bestimmungen, insbesondere denjenigen der EU-Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO, Verordnung (EU) 2016/679) und des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG).



## 6 - Ergebnisse und Darstellung der gesammelten Daten

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse einer qualitativen Forschungsarbeit vorgestellt, die für diese Masterarbeit durchgeführt wurde. Die Grundhypothese dieser Arbeit lautet wie folgt: Das Erlernen und Praktizieren achtsamer sinnlicher Berührung kann eine positive Auswirkung auf die verschiedenen zentralen Aspekte des sexuellen Erlebens des Menschen haben. In fünf qualitativen Interviews konnten Fragen bezüglich einer Veränderung des eigenen Sexuallebens, allein oder mit Partner\*in, durch die Praxis achtsamer sinnlicher Berührung gestellt werden. Die Interviews geben Aufschluss über verschiedene Aspekte dieser neuen Impulse und Erfahrungen und bilden die empirische Grundlage dieses Kapitels. Dabei fließen im Text Zitate im kursiv der Interviewpartner\*innen mit ein. Diese Aspekte werden aus Übersichtsgründen anhand des Erklärungsmodells menschlicher Sexualität von Sexocorporel angeordnet: Körperliche, mentale, emotionale und Beziehungsebene (vgl. Gehrig, 2013). Diese Veränderungen beziehen sich auf einige sexologische Grundkomponenten, die lege artis in der Sexualtherapie als zentral betrachtet werden. Die Ergebnisse werden in den folgenden Unterkapiteln thematisch gegliedert dargestellt. Über die Vorannahmen der Interviewerin hinaus wurden weitere interessante Aspekte deutlich. Diese werden am Ende des Kapitels vorgestellt.

### 6.1 - Körperliche Ebene - Die Erregungsfunktion

Die Erregungsfunktion beinhaltet alle physiologischen Aspekte menschlicher sexueller Erregung. Laut dem Erklärungsmodell von Sexocorporel (Dejardins, 1996) gehören zur Erregungsfunktion folgende Elemente: 1. Der angeborene Erregungsreflex, das heißt, die Fähigkeit des Genitals auf bestimmte Reize mit bestimmten Empfindungen und Impulsen zu reagieren, die im Laufe des Sexualisierungsprozesses als ‚sexuell‘ erkannt und definiert werden; 2. Die Erregungsquellen, das heißt die Reize, die Erregung auslösen: über die fünf Sinne, sexuelle Fantasien und/oder starke Gefühle; 3. Die Erregungskurve, das heißt, der Verlauf der Erregung vom Auslösen des Erregungsreflexes bis zur Entladung (oder bis zum Ausklingen ohne Entladung); 4. Die Erregungsmodi, das heißt, die Art und Weise, wie ein Mensch ausgehend von dem angeborenen Erregungsreflex gelernt hat, die Erregung bei sich selbst auszulösen, diese zu steigern und gegebenenfalls zu einer Entladung zu kommen. Es werden fünf Modalitäten unterschieden: - Mit Druck und hoher Spannung, mit oder ohne direkte Berührung des Genitals durch die Hand: Der Archaischer Modus; - Mit mechanischen Berührungen, steigenden Rhythmen und hoher Spannung: Der Mechanische Modus; - Durch Sextoys oder ähnliche vibrierende Werkzeuge: Der Vibratorische Modus; - Durch weiche und fließende Bewegungen, meist mit niedriger Spannung (dieser Modus bleibt häufiger ohne Entladung): Der Ondulierende Modus; - Durch vielfältige Modulation der vier Gesetze des Körpers (Bewegung, Atmung, Rhythmus, Tonus): Der Wellenförmige Modus. 5. Orgastische oder orgasmische Entladung. Laut der Erklärungstheorie von Sexocorporel kann ein so genannter ‚eingeschränkter‘ Erregungsmodus für funktionelle Störungen in der Sexualität mitverantwortlich sein, wie bspw. bei Ejaculatio Praecox oder bei Anorgasmie (ebds.). Eingeschränkt bedeutet, dass die vier Parameter des Körpers (Bewegung, Atmung, Rhythmus, Tonus) mit einer geringen Amplitude bei sexueller Erregung eingesetzt werden. Dabei ist meist

der Tonus sehr hoch oder umgekehrt, die Bewegungsamplitude des Körpers - fast - auf Null reduziert oder durch sehr mechanische Bewegungen charakterisiert, der Atem flach und ggf. zeitweise angehalten. Die entsprechende Erweiterung der Erregungsmodalität ist in diesem Ansatz ein angestrebter Zustand für die Lösung oder Linderung der funktionellen Problematik.

Erste Hypothese: Erweiterung der Erregungsfunktion. Bei achtsamer sinnlicher Berührung des Genitals durch professionell ausgebildete Personen kann der\*die empfangende Partner\*in neue Berührungs- und Stimulationsvariationen erfahren, die eine Erweiterung des Erregungsmodus auf indirekte Weise (d.h. durch den\*die Partner\*in ) unterstützen können. Der\*die berührte Partner\*in kann Inspiration und Impulse durch die unmittelbare Erfahrung neuer Berührungen bekommen.

Die Hauptfrage zu diesem Themenbereich lautet, wie folgt: Wie erlebst du die Intimberührung (am Genital) durch den\*die Partner\*in bzw. an deinem\*deiner Partner\*in nach dieser Erfahrung?

### 6.1.1 - Berührung am Genital

Die Art der Berührung am eigenen Genital, sowie am Genital des\*der Partners\*in hat sich durch die Erfahrung mit achtsamer sinnlicher Berührung für die Interviewpartner\*innen verändert und diese Veränderung erleben sie als Bereicherung. Eine intensivere Tiefe, und eine stärkere Aufmerksamkeit entwickeln sich und „*es ist ein anderes Gewahrsein, eine andere Präsenz in der Berührung*“ (P1 - 24). Verschiedene Interviewpartner\*innen reflektieren über eine wachsende Integration des eigenen Genitals in den Körper. Dabei sprechen sie vor allem von neuen Elementen, die durch die Praxis achtsamer sinnlicher Berührung hinzugekommen sind. „*Dadurch, dass ich selber tatsächlich auch eine andere Tiefe und Präsenz erreicht habe, ist also mein Erleben von Berührung und Berühren ein völlig anders als vorher* (P4 - 11). *Für mich ist auch ein wesentlicher Bestandteil davon die Integration der Yoni*<sup>2</sup>*(...) Die Integration wieder in den Körper*“ (P4 - 41). Die Berührungen sind zunächst ‚verbindend‘ und ‚wahrnehmend‘, und verfolgen nicht das Ziel, das Genital sexuell zu stimulieren. Durch diese Form der Berührung kann das Genital als Teil des eigenen Körpers - wieder, oder manchmal zum ersten Mal - wahrgenommen werden. Diese Integration bedeutet unter anderem, dass das eigene Genital nicht nur im ‚erregten Zustand‘ eine Daseinsberechtigung erlangt, sondern viel mehr, dass es immer dabei sein darf bzw. kann. Dass eine Berührung das Genital erotisch bzw. sexuell erwecken kann, oder aber auch nicht und es trotzdem Teil des Geschehens sein darf. Vor allem auch andersrum: Nicht jedes erotische Gefühl im Genital bedeutet, dass man gleich Sex haben möchte, aber das Gefühl kann und darf da sein, in jedem Moment: „*Natürlich fühle ich mich körperlich dadurch völlig anders, weil ich kann ganz intensiv, während ich hier sitze, meine Yoni wahrnehme, ohne das Gefühl zu haben, oh was ist jetzt los, will ich mit Susanna ins Bett oder ist irgendwas nicht in Ordnung mit mir, sondern es ist einfach so wirklich ein Gefühl, ganz zu sein*“ (P4 - 41). Gerade dieser Aspekt ist von zentraler Bedeutung, weil in der Regel das Genital ‚funktionalisiert‘ und nur in einem sexuellen, das heißt meist erregten Zustand wahrgenommen wird und dieser Zustand entsprechende sexuelle Handlungen einleitet. P4 beschreibt hier, wie sie ihre Yoni im Gespräch wahrnimmt, ohne dass diese Wahrnehmung zwangsläufig implizieren muss, dass sie gerade Sex haben möchte. Sie deutet auch an, dass sie es vorher

---

<sup>2</sup> Yoni ist die Bezeichnung des weiblichen Genitals im Sanskrit, die im Neo-Tantra verwendet wird

nicht so erlebt hat. Ihre Worte ließen sich auch in die Richtung interpretieren, dass eine subtile, feine Präsenz des lebendigen Genitals selbstverständlicher werden darf, anstelle einer dichotomischen Trennung zwischen ‚sexuellen‘ und ‚sexlosen‘ Zeiten. Das eigene Genital als lebendiges Teil des Geschehens zu fühlen, scheint in diesem Fall eine Bereicherung zu sein.

Interessanterweise wird betont, dass eine genitale Berührung keinen Automatismus mehr auslöst. Die sexuelle Begegnung muss nicht nach einem bestimmten vordefinierten Ablauf meist in Richtung eines genitalen Orgasmus-orientierten Sex verlaufen. Durch diese „*Entsexualisierung*“ (P4 - 41) der Berührung entfällt auch der Druck, in irgendeine Richtung gehen/reagieren zu müssen. P4 spricht hier von „*Entsexualisierung der Berührung*“ und sie deutet auch an, dass es für sie früher anders gewesen ist. Dieser, zunächst erstaunliche, Begriff lässt einigen Raum zur Interpretation. In diesem Fall ließe er sich in dem Sinne deuten, dass die intime sinnliche Berührung, auch wenn sie das Genital mit einbezieht und es erregt, dies nicht unweigerlich wie früher zu einer weiterführenden sexuellen Handlung führt. In dem Versuch diese neue Option zu beschreiben, verwendet P4 diesen Ausdruck. Ihre Aussage stellt allerdings eine neue Frage in den Raum, nämlich, ab wann eine Handlung als ‚sexuell‘ zu bezeichnen ist. Wer entscheidet, wann und ob eine Berührung sexuell oder nicht sexuell ist.<sup>3</sup>

Auch die Selbstberührung verändert sich. Sie geschieht mit mehr „*Verbindung*“ zu sich selbst: „*Ja. Klar. Also ich habe durchaus was dazu gelernt. (...) ich tue das mit einer anderen Verbindung*“ (P4 - 61). Die bewusste (Selbst-)Berührung am Genital ermöglicht eine größere Klarheit auch im Kontakt mit einem\*iner Partner\*in darüber, was erwünscht ist und was nicht: „*Durch mein bewussteres mit meinem Lingam-Umgehen weiß ich auch besser, was ich brauche oder was mir nicht gut tut, d.h. durch dieses bewusstes Hinspüren werde ich klarer, Ja oder Nein zu sagen*“ (P3 - 71). Eine Erweiterung der Erregungsmodalität findet statt. Langsamere und „*weichere*“ Berührungen sind hinzugekommen, der Genuss, die Lustfähigkeit werden größer: „*Ja, es hat sich auf jedem Fall was geändert. Also es ist für mich jetzt so (...) ich brauche mehr Weichheit, (...) vorher war eher so, mal gerne schnell und dann so ein bisschen kräftiger, das hat sich also verändert, ich genieße es jetzt viel mehr; ich kann mir selber mehr Zeit lassen und genieße diese Berührungen*“ (P2 - 44). Wie P2 beschreibt, war ihr Modus vor dieser Erfahrung durch „*schnelle und kräftige*“ Berührungen charakterisiert. Laut Sexocorporel wäre dies ein Mechanischer Modus. Die Erweiterung besteht in diesem Fall aus einer Veränderung der Qualität der Berührungen, die „*weicher*“ geworden sind, sie werden mit weniger Druck und mehr Zeit ausgeführt. Diese Berührungen erzeugen auch mehr Genuss<sup>4</sup>. Im Kontakt mit dem\*der Partner\*in hat sich auch einiges verändert: „*Es hat sich ganz viel geändert. (...) ich bin sehr viel aufmerksamer; ich bin sehr viel langsamer, ich achte immer mehr darauf, auf die Art der Berührung, ich frage mehr*“ (P5 - 27). Die Veränderung und Erweiterung des eigenen Erregungsmodus kann eine Veränderung in der Art der Intimberührung des\*der Partner\*in bewirken.

---

<sup>3</sup> In der abschließenden Reflektion werde ich zu diesem Thema und zur Notwendigkeit einer Erweiterung des semantischen Feldes einiger Begriffe zurückkommen.

<sup>4</sup> Bei dieser Aussage wird die Grundhypothese von Sexocorporel bestätigt, dass bei einer Erweiterung des Erregungsmodus, wie bspw. hier beschrieben, die Genussfähigkeit wächst

### 6.1.2 - Orgasmusfixierung und Orgasmusfähigkeit

Die Zielgerichtetheit, eine gewisse ‚Orgasmusfixierung‘ lässt nach, die Gestaltung der Erregung wird möglich: *„Ich würde sagen, meine Ejakulation war immer eher sehr schnell und auch das hat sich rapide verändert. Bis hin, dass der Geschlechtsverkehr auch ohne Orgasmus durchaus geht“* (P5 - 31). Die Fokussierung auf eine Entladung lässt nach, weil orgasmische Erfahrungen ohne Ejakulation auf dem Weg der Erregungssteigerung gemacht werden können, die die Zielgerichtetheit auflösen lassen. Gefühlt wird eine Steigerung der eigenen Orgasmusfähigkeit, die als losgelöst vom Ejakulationsdrang erlebt wird: *„Umso unwichtiger wurde das Ziel, dass es z.B. (...) zu einer Ejakulation kommt. Denn Orgasmen können in dem Kontakt nach meiner Erfahrung immer wieder passieren, und von daher hat es natürlich meine Lustfähigkeit auch im Sinne von Orgasmusfähigkeit gestärkt* (P3 - 127). Die Aussage von P3 spricht einen Aspekt männlicher Sexualität, der nicht so oft thematisiert wird, und zwar die Tatsache, dass es bei einem Orgasmus nicht zwangsläufig zu einer Ejakulation kommen muss. Die Erfahrung von P5 mit achtsamer sinnlicher Berührung zeigt, dass auch Männer multiple Orgasmen - ohne Ejakulation - erleben können.

Auch wenn man selbst noch keinen Bedarf sieht, können sich durch diese Erfahrung neue Räume eröffnen und die eigene Orgasmusfähigkeit sich weiter entfalten: *„Das Ganze ging so weit, dass meine Partnerin zwar gedacht hat, dass sie orgasmusfähig ist, oder dass sie Orgasmen hat, dass [sie es] aber eigentlich erst durch Massagen entwickelt hat“* (P5 - 27). P5 spricht hier davon, dass seine Partnerin „gedacht“ hat, orgasmusfähig zu sein und er deutet dabei auch an, dass sie erst nach dieser Erfahrung mit achtsamer sinnlicher Berührung in den Kursen ihre Orgasmusfähigkeit entwickelt hat. Diese Aussage ließe sich auch in die Richtung deuten, dass seine Partnerin orgastische Entladungen im Archaischen Modus hatte, aber erst als die Partnerin von P5 etwas anderes erlebte, konnte sie den Unterschied spüren. Auch ihr Modus wurde durch diese Berührungen erweitert<sup>5</sup>.

Eine andere Interviewpartnerin erlebt bei einer Einzelsession zum ersten Mal einen vaginalen Orgasmus: *„Der erste Durchbruch kam bei dir. Da hast du mich ganz tief innen berührt und da habe ich auch gemerkt, da wächst was zusammen und seitdem konnte ich vaginal kommen* (P1 - 56). Gerade diese Aussage *„es wächst was zusammen“* lässt Raum für eine Interpretation im Sinne von einer Wieder-Aneignung eines Körperteils, der Vagina, der als getrennt und nicht zugehörig erlebt wurde. Die ergebnisoffene achtsame sinnliche Berührung kann die gefühlte Trennung aufweichen und die Orgasmusfähigkeit der Vagina aktivieren.

### 6.1.3 - Weibliche Ejakulation

Die Orgasmusfähigkeit der Frau kann sich zusätzlich weiter entfalten und vielleicht kann zum ersten Mal dabei die weibliche Ejakulation bei sich selbst oder bei der Partnerin erleben: *„Ja, auch, also was ich ganz,*

---

<sup>5</sup> Nicht selten kommen Frauen in die sexologische Praxis und sagen, sie würden keinen Orgasmus erleben. In der Evaluation stellt sich dann heraus, dass sie durchaus eine orgastische Entladung erleben, diese aber nicht als Orgasmus definieren, weil die Intensität des Erlebens sehr limitiert ist. Das korreliert meist mit einem Erregungsmodus, der auf Druck und hoher Spannung basiert - dem Archaische Modus

*erstaunlich (...) was mich total geflasht hat, ich habe viel über die weibliche Ejakulation gelesen und ich kannte es von der Selbsterforschung, dass es ein bisschen was kommt und den Punkt kannte ich auch, aber das es so geht, habe ich nicht für möglich gehalten und das war möglich (...) Wir haben in dem Seminar geforscht und ich habe diesen Punkt gemerkt und da war aber ein körperlicher und emotionaler Schmerz vorweg und das fand ich ganz spannend (...) und ich dachte, ich pinkele gleich auf die Matte, was ist das, und konnte mich auch da nicht fallen lassen und dann dachte ich, ich kenne es von der G-Punkt Stimulation, aber das ist nicht so intensiv, das ist noch viel intensiver, weil es tiefer war und es zog sich bis zum Herzen durch, da wollen auch Tränen kommen, aber das war OK und als ich wirklich Sex hatte mit dieser anderen Frau und da waren wieder diese emotionalen und diese körperlichen Schmerzen, dann habe ich das so stehen lassen können und das war nicht mehr so stark. Und ich habe es wieder erkannt, das Gefühl, und ich habe da mehr gespritzt als mancher Mann. Dass es überhaupt geht, hätte ich gar nicht für möglich gehalten. Ich war total uhhh Gott, OK. Ja und das war möglich durch dieses Forschen in der tantrischen Berührung da auch. Es war vor allen Dingen auch möglich durch Kommunikation, ohne Kommunikation hätte das alles nicht stattfinden können“ (P1 - 88). Die Vielfalt dieser Erfahrung kann in einem solchen Setting gut eingebettet und begleitet werden. Gerade im Hinblick auf die „*emotionalen und körperlichen Schmerzen*“, die im Zuge dieses Erlebnisses vorkommen können, kann eine sensible und geschulte Begleitung unterstützend, ermutigend und beruhigend wirken. Viele Frauen kennen diese lustvolle sexuelle Variante in ihrem Sexualleben nicht. Oft trauen sich Frauen nicht, damit zu experimentieren, weil die Empfindungen, die dabei entstehen zunächst denen gleichen, die beim Impuls zu urinieren empfunden werden. Was viele Frauen berichten ist genau wie bei P1, dass diese Erfahrung mit emotionalen und körperlichen Schmerzen einhergehen kann. Wie die Sexualexpertin Deborah Sundhal in ihrem Buch über weibliche Ejakulation (Sundhal, 2006) beschreibt, kann das Experimentieren mit dieser sexuellen Variante tatsächlich tief vergrabene Schmerzen an die Oberfläche bringen und bewusst werden lassen. Wenn diese Erfahrung in einem achtsamen Setting eingebettet ist, ist wie bei P1 Heilung seelischer und körperlicher Wunden möglich.*

#### **6.1.4 - Intime Berührungen zeigen**

Die Erklärungen und das Zeigen differenzierter Berührungsmöglichkeiten im Rahmen der Selbsterfahrungsgruppen über achtsame sinnliche Berührung hat auch einen positiven Einfluss auf das sexuelle Erleben mit sich gebracht: *„Allein dadurch, dass in diesen Kursen sehr detailliert auch die einzelnen Bereiche, die alle zum Sexualorgan, in dem Fall der Yoni, dazu gehören, eingegangen worden ist, (...) es ist ein bisschen so, als ob dort in einem unbeleuchteten Raum plötzlich Licht gemacht wurde und immer deutlicher wurde, aha, das sind die verschiedenen Dinge, die eigentlich hier im Raum vorhanden sind“* (P3 - 75). Was in dieser Aussage anklingt ist eine Art ‚Aha-Erlebnis‘ mit der Erfahrung, dass Menschen, obwohl in sexuellen Dingen schon erfahren, doch noch einiges zu entdecken haben. Eine ‚sinnliche Sexualpädagogik‘, wie diese Selbsterfahrungskurse in achtsame sinnliche Berührung benannt werden könnten, könnte an dieser Stelle eine Lücke füllen.

### 6.1.5 - Anstrengung beim Sex

Ein wesentlicher Gewinn ist auch u.a., dass die berührende Person sich schneller und deutlicher dessen bewusst wird, wenn die genitale Stimulation des\*der Partners\*in anfängt für sie „anstrengend“ zu werden und sie diese nun beenden oder variieren kann: *„Ich [kann] mich schon an das eine oder andere Mal erinnern, wo ich das irgendwie anstrengend fand und wo ich [dachte,] jetzt kannst du aber mal kommen. (...) Etwas zu tun, was gemeint ist, es muss getan werden. Und da auch also deutlich den Kontakt zu verlieren. Das ist einfach etwas, was mir heute nicht mehr passiert. Das heißt, wenn es dazu kommt, dann höre ich auch sofort auf und mache etwas anderes. Begebe mich an einen anderen Ort“* (P4 - 65). Sich beim Sex „anzustrengen“ oder den „Kontakt zu dem\*der Partner\*in zu verlieren“ sind tatsächlich häufigere Beschreibungen, wenn es darum geht nachzuvollziehen, was genau sich nicht gut anfühlt beim Sex mit dem\*der Partner\*in, warum der Sex keine oder wenig Lust macht. Die mechanische Stimulation (bei sich selbst oder aber des\*der Partners\*in) führt nämlich häufiger zu Unlust, weil diese Art der Stimulation auf Dauer anstrengend, mechanisch und einfallslos wirkt. Die größere Sensibilität durch die Praxis der Achtsamkeit ermöglicht die eigene Anstrengung oder den Kontaktverlust schneller zu spüren.

Die Variationen in der Berührung fallen nicht jedem spontan ein. Meist verfolgen die Menschen (vor allem diejenigen die einen Archaischen und Mechanischen Modus haben) einen eher eingeschränkten Berührungsmodus, den sie auch in der partnerschaftlichen Sexualität reproduzieren. Auch in diesem Fall scheint das Praktizieren der achtsamen Berührungsform Impulse und Anregungen zu geben: *„Also vorher glaube ich, dass ich in der Form der Berührung, ich sage es jetzt krass, einfallslos war, das war also immer das gleiche, weil ich überhaupt nicht auf die Idee gekommen bin mal eben was anderes zu machen, das mal eben aufzulockern, mit der Geschwindigkeit zu spielen, langsamere Berührungen, schnellere Berührungen oder dann wieder kräftigere und damit eben auch zu spielen. Das hat sich einfach verändert. (...) Aus meiner Erfahrung her auch das hat sich sehr positiv ausgewirkt“* (P2 - 40). Die Aussage von P2 verdeutlicht etwas, das häufiger in der sexologischen Praxis passiert, wenn es darum geht, den eigenen Erregungsmodus zu erweitern. Die Einfallslosigkeit und vor allem der automatisierte Ablauf der Erregung in der Autoerotik erschweren jene Erweiterung, die von Vorteil wäre. Die Selbsterfahrung mit achtsamer sinnlicher Berührung in Einzelsessions oder in der Gruppe kann an dieser Stelle eine zentrale impulsgebende Ergänzung sein.

### 6.1.6 - Entschleunigung und Wahrnehmung

Die Sensibilität in der Wahrnehmung des\*der Partners\*in wächst: *„Ich merke, ich nehme Spannungen wahr. Ich merke, ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn eine Frau weit ist und wenn eine Frau sich zusammenzieht und dass du da nicht weiter gehst“* (P1 - 68). Die erhöhte Sensibilität ermöglicht einen reibungsloseren Umgang mit einander, weil die Grenzen rechtzeitig gespürt und dementsprechend eingehalten werden können.

Das Thema Zeit, Langsamkeit, Entschleunigung spielt eine wesentliche Rolle in der Veränderung, die die Interviewpartner\*innen beschreiben. Im Allgemeinen schildern sie eine Verlangsamung, sowohl in den Berührungen selbst als auch in der gesamten Gestaltung der sexuellen Begegnung: *„Ich bin sehr viel*

langsamer“ (P5 - 27), „Aber in der Regel brauche ich doch eine längere Zeit und da möchte meine Yoni berührt werden“ (P2 - 48). Durch diese Entschleunigung wird eine sensiblere Wahrnehmung möglich. Ein Hauptfaktor in der Erweiterung des Erregungsmodus ist die Zeit bzw. die Geschwindigkeit der Selbstberührungen. Eine Erweiterung des Modus setzt eine Entschleunigung der Berührung voraus.

### 6.1.7 - Ergebnisoffene Absicht

Ein zentraler Aspekt, der in den Interviews zum Ausdruck kommt, betrifft die Absicht in der Berührung. Es entwickelt sich mit der Praxis achtsamer sinnlicher Berührung zunehmend eine Absicht, die möglichst frei von Erwartungen ist: „*Ich berühre nicht absichtslos, ich habe eine Intention in der Berührung aber sie ist rein von einer Erwartung und das finde ich, ist es ein Unterschied, ich möchte ja doch meiner Partnerin Lust schenken und sie verwöhnen aber ich habe nicht die Erwartung, dass sie jetzt auf eine bestimmte Weise reagiert beziehungsweise bewerte ich nicht, was passiert und noch weniger beziehe ich es auf mich und gucke einfach*“ (P1 - 48). Einfach zu gucken, ohne spezifische Erwartungen oder Bewertungen, wie es P1 beschreibt – diese Haltung ist Teil eines inneren Wachstumsprozess, eines der wichtigsten Lernschritte, die in der sexologischen Praxis erwünscht sind, um aus einem festgefahrenen Muster rauszukommen, bei dem nach A immer B folgen muss und das auf keinem Fall ohne C enden darf. Stattdessen entwickelt sich zunehmend eine innere Haltung der Gelassenheit, die eine abwechslungsreiche Sexualität ermöglicht, die keiner ‚Norm‘ entsprechen muss, weil sie das Ergebnis der momentanen Befindlichkeit beider Partner\*innen entspringt und in jedem Moment eine neue Wendung nehmen kann. Dadurch sind sinnliche Begegnungen möglich, die ‚ergebnisoffen‘ bleiben und damit viel mehr Spielraum und Variationen erlauben.

### 6.1.8 - Erregungsquellen

Eine interessante Erweiterung betrifft die Erregungsquellen. Die Praxis achtsamer sinnlicher Berührung scheint eine Verschiebung bei den Interviewpartner\*innen in Gang gesetzt zu haben. Die Dominanz sexueller Fantasien als Erregungsquelle lässt nach; andere Qualitäten und Aspekte fangen an, interessant und erregend zu werden: „*[Die] Sensitivität hat sich erhöht. (...) der Kopfanteil, der Fantasieanteil ist eigentlich eher geringer geworden* (P5 - 85). Die Wahrnehmung subtiler Aspekte in der Begegnung wächst: „*Ich glaube, ich habe vorher eher mehr mit Fantasien gespielt, definitiv. Und ich glaube, es hat sich was verändert, ich nehme mehr Schwingungen wahr* (P2 - 112). Eine weitere ‚Spielebene‘ wird entdeckt: „*Ja, es ist viel, viel stärker auf einer energetischen Ebene gegangen*“ (P4 - 105). Auch die visuellen Reize scheinen weniger zentral zu werden: „*Ich war früher nur aus auf schöne Menschen, also ein ganz klarer äußerlicher Reiz*“ (P4 - 105). „*Die Sachen, die vorher für mich erregend waren, können Erregung auslösen, aber haben keine so große Bedeutung mehr, weil diese Dinge, die im Äußeren sind und gerade die, die im visuellen Bereich sind, immer weniger Bedeutung gewonnen haben*“ (P3 - 135). Das Spüren und Fühlen, die Schwingungen, die energetischen Aspekte scheinen durch die Praxis achtsamer sinnlicher Berührung insgesamt mehr Bedeutung zu erlangen anstelle von „*oberflächlicheren*“ Elementen, wie das Visuelle oder die eigene Fantasie.

## 6.1.9 - Zusammenfassung

Rekapitulierend wird festgestellt, dass die Praxis achtsamer sinnlicher Berührung eine Erweiterung des sexuellen Potenzials auf der körperlichen Ebene im Sinne einer Erweiterung der Erregungsfunktion - und darüber hinaus - ermöglicht. Folgende Aspekte werden dadurch positiv beeinflusst: 1. Mehr Tiefe, Präsenz, Aufmerksamkeit bei sich selbst und im Zusammensein mit dem\*der Partner\*in können sich entwickeln; 2. Eine generelle Entschleunigung im Kontakt mit sich und mit dem\*der Partner\*in findet statt, dadurch wird eine feinere Wahrnehmung möglich; 3. Integration des eigenen Genitals im Körpergefühl, eine breitere Daseinsberechtigung des Genitals als lebendiges Teil des Ganzen wird erlebt; 4. Entsexualisierung intimer Berührungen, d.h. Genitalberührungen können auch losgelöst von einer sexuellen Interaktion im engeren Sinn des Wortes (Oralsex, Geschlechtsverkehr u.ä.) erlebt und genossen werden; 5. Eine tiefere Verbindung zu sich selbst und zu dem\*der Partner\*in wird möglich; 6. Die Klarheit über eigene Bedürfnisse und Grenzen wächst; 7. Eine Erweiterung der Erregungsmodalität findet statt; 8. Weniger Orgasmusfixierung bei gleichzeitiger Steigerung der Orgasmusfähigkeit; 9. Die weibliche Ejakulation kann erlebt werden; 10. Der männliche Orgasmus ohne Ejakulation kann erlebt werden; 11. Die Absicht in der intimen Begegnung, in der Berührung geschieht zunehmend in einer ergebnisoffenen und erwartungslosen Haltung; 12. Verschiebung der Gewichtung in den Erregungsquellen: Sexuelle Fantasien werden weniger interessant als sensitive Berührungen.

## 6.2 - Mentale Ebene - Normen und Selbstbilder

Laut dem Erklärungsmodell von Sexocorporel befinden sich auf dieser Ebene alle Kognitionen, die das Sexualleben von Menschen direkt oder indirekt prägen. Differenzierter ausgedrückt lassen sich diese Kognitionen in folgenden Kategorien unterteilen: 1. Wissen und Unwissen, all das was wir wissen oder glauben zu wissen, bzw. nicht wissen; 2. Wertesysteme, Normen, Gebote, Verbote sind Kognitionen, die auf unser Sexualleben einschränkend wirken; 3. Idealisierungen sind Gedanken, die eine idealisierte Vorstellung von Sexualität darstellen und Druck ausüben können, da sie meist unrealistisch und unerreichbar sind; 4. Glaubenssätze, Tabus, Mythen; dazu gehört alles, woran wir glauben, ohne es auf seine Richtigkeit überprüft zu haben (vgl. Gehrig, 2016);

In diesem Kontext wurde die Hypothese formuliert, dass die Praxis achtsamer sinnlicher Berührung dazu beitragen könnte, eine bestimmte Fixierung auf bzw. Polarisierung in Rollen, die durch Normen und Stereotypen fixiert werden (wie bspw. die Zuschreibung ‚aktiv‘ für den Mann vs. ‚passiv‘ für die Frau), aufzulockern und zu verflüssigen, so dass beiden Partner\*innen ein breiteres Spektrum an Möglichkeiten zugänglich wird. In vielen klinischen Fällen wird eine geringe Flexibilität in der Rollenverteilung beim Sex festgestellt. Stattdessen nimmt die Polarisierung meist zu. Aus einer klinischen sexologischen Perspektive ist eine Verflüssigung dieser Rollen ein angestrebter Zustand.

Die Hauptfrage in diesem Themenbereich lautet wie folgt: Wie ist es für Dich, mit dem\*der Partner\*in bin einer klaren Rolle - aktiv/gebend oder passiv/empfangend intim zu sein? Magst Du etwas darüber erzählen, wie diese Erfahrung für Dich war?



## 6.2.1 - Passive und aktive Rolle

Die passive Rolle wird meist den Frauen zugesprochen, während Männer eher den aktiveren Part übernehmen. Diese Haltung bezieht sich nicht nur darauf, wer die Initiative zum Sex ergreift, sondern auch, wer die gesamte sexuelle Handlung bestimmt und aktiv gestaltet. Diese scharfe Aufteilung, die tatsächlich häufig in der sexologischen Praxis vorkommt, führt auf Dauer zu Frustration und sexueller Langeweile. Die Erfahrung in dem Massage-Setting erlaubt zeitweise, aus diesen festen Rollen auszusteigen: „*Die passive Rolle war für mich neu. Also ich kannte eigentlich immer nur die aktive Rolle. Hab' das gerade am Anfang in den Einzelsession sehr genossen eben völlig passiv zu sein. Nichts tun zu müssen. Es ist ja eher so ein männliches Thema, zu machen, zu machen und zu machen. Und das kann ich auch gut, kann immer machen und nichts zu tun ist dann schon eine - finde ich - sehr angenehme und auch neue Erfahrung*“ (P5 - 59). Der feste Rahmen, in dem diese Berührungssessions stattfinden, ermöglicht eine Erfahrung, die in der eigenen Beziehung sonst nicht gemacht wird. Auch wenn dieses Setting zunächst als eng wahrgenommen werden kann, verstehen die meisten Menschen schnell, sich darauf einlassen, da sie spürten, dass für sie gerade etwas Neues entsteht.

In der passiven empfangenden Rolle tauchen oft Zweifel darüber auf, ob man sich ohne Weiteres erlauben darf bzw. kann, etwas zu bekommen, ohne gleich ein aktives Gegenangebot an Zärtlichkeiten und Berührungen zu machen. Zärtliche sinnliche Aufmerksamkeit zu bekommen, scheint für einige Menschen mit Scham besetzt zu sein, Gefühle von Nicht-Wert-Genug-Sein dafür werden ausgelöst und sichtbar. Ebenso können in der aktiven gebenden Rolle Ängste in Bezug auf die eigene Intensität, Energie und Lust auftauchen: „*In der aktiven Rolle habe ich eher das Problem, dass ich, (...) oder hatte ich das Problem, dass es halt zu viel wird oder so. Dieses zu viel habe ich auch nicht mehr*“ (P4 - 89). Die Re-Aktualisierung dieser Gefühle in der Massage fördert den therapeutischen Prozess der Verarbeitung, indem diese Gefühle wahrgenommen und transformiert werden können.

Aber auch andere Ängste, vor allem Angst vor Kontroll-Verlust über den anderen und womöglich auch über sich selbst, Angst vor Intimität - man ist ‚on the spot‘, nackt, in den Händen des anderen -; „*Ja! (...) Es hat sich sehr viel getan, zulassen zu können, was ist. Also wenn ich selber in einer passiven Rolle bin, dann irgendwie weniger zu denken, da ist jetzt mal gut, jetzt muss ich was machen, sondern das auch sein lassen zu können oder fragen zu können. Da ist noch was zu tun, weil (...) es gibt schon auch manchmal, dass ich dann frage, darf ich das? Mhm, dann in der umgekehrten genauso, in der aktiven Rolle. Dass eine größere Klarheit darüber gibt, was ich jetzt will, ob ich jetzt auch unbedingt die gleiche Zeit bekommen will oder ungefähr ausgeglichener bin oder ob für mich ok ist, nur aktiv zu sein. Also es gibt einfach größere Klarheit darüber* (P4 - 81). In diesem geschützten Raum und Rahmen ist es sukzessiv möglich, Ängsten zu begegnen und sie zu lösen, zunehmend fällt es einem\*einer leichter, zuzulassen, was gerade passiert. Zulassen können, dass sich der\*die andere Person gerade um uns kümmert, uns seine\*ihre vollkommene Aufmerksamkeit schenkt, und das ohne das Ganze als Vorspiel für eine zukünftige sexuelle Aktivität im üblichen Sinne des Wortes zu betrachten. Weil das nämlich der zentrale Unterschied ist: Es gibt kein ‚Danach‘. Unabhängig von den Reaktionen der berührten Person, bleibt der Rahmen einer Massage fest. Es gibt keine Interaktion und Vermischung der Rollen. Und das ganze über eine in der Regel längere Zeit, die beiden Partner\*innen ein

tieferes Eintauchen in die sinnliche Begegnung und in alle mögliche emotionale und körperliche Zustände ermöglicht<sup>6</sup>.

Sich hinzugeben erfordert Mut und Bereitschaft. In diesem Erfahrungsraum ist es möglich, genau an dieser Fähigkeit zu arbeiten: „Auf jedem Fall [habe ich] mehr gelernt, in der passiven Rolle, (...) das auch zuzulassen“ (P4 - 89). Die Kontrolle abzugeben, ‚passiv‘, empfangend zu sein, will gelernt werden. Der Rahmen dieser Massage fördert das Erlernen der Fähigkeit zu vertrauen und sich dem anderen hinzugeben.

### **6.2.2 - Geben und Nehmen**

Geben und Nehmen erfordern je einen unterschiedlichen Aufwand. Es scheint für einige Menschen einfacher zu sein, aufmerksam zu bleiben, während sie in der aktiven Rolle sind: „Generell kann ich sagen, dass die aktive Rolle für mich eine leichtere Rolle ist, was aber damit zu tun hat, dass ich in einer empfangenden Rolle viel mehr Energie und Aufmerksamkeit aufwenden muss, um wirklich wach und präsent zu sein und im Kontakt zu bleiben. Das heißt der Energieaufwand ist für mich im Kontakt in der empfangenden Rolle größer als in der gebenden Rolle“ (P3 - 115). Die Beobachtung von P3 ist besonders interessant und deutet ein Phänomen an, das sonst auch in einer gewöhnlichen Begegnung passieren kann, nämlich das Abschweifen der eigenen Aufmerksamkeit, während der\*die Partner\*in sich um uns bemüht. Therapeutisch gesehen könnte es an dieser Stelle interessant sein zu fragen, wann genau das passiert, wann die Aufmerksamkeit nachlässt? Und was sich verändern lässt, um aufmerksam und präsent zu bleiben?

### **6.2.3 - Zusammenfassung**

Rekapitulierend für die mentale Ebene in Bezug auf eine stereotypische Rollenaufteilung zeigen sich folgende mögliche Veränderungen: 1. Eine Auflockerung der Polarisierung zwischen aktiv und passiv; 2. Eine größere Bereitschaft zu experimentieren und die eigene Komfortzone zu verlassen; 3. Die Begegnung mit eigenen Ängsten, Selbstzweifeln und Minderwertigkeitsgefühlen und die Fähigkeit, diese zunehmend aufzulösen; 4. Die Lust, eine bis dahin weniger bekannte Rolle auszuprobieren und dabei neue Erfahrungen zu sammeln; 5. Die Wahrnehmung der schwindenden Aufmerksamkeit in der Passivität.

### **6.3. Die emotionale Erlebnisebene**

Auf dieser Ebene werden laut Sexocorporelle Aspekte beschrieben, die sich mit unserer Wahrnehmung sexueller Empfindungen befassen und mit der Art und Weise, wie wir uns dabei fühlen und wie wir diesen Gefühlen und Emotionen Ausdruck geben. Eine zentrale Rolle spielt dabei das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit. Dieses Gefühl beschreibt den Grad der erlebten Übereinstimmung mit dem eigenen biologischen Geschlecht und/oder mit den dazu gehörenden stereotypischen Erwartungen, die sowohl sozio-kulturell als auch biologisch bedingt zu sein scheinen. Ein weiterer Aspekt bezieht sich auf die

---

<sup>6</sup> In der Regel dauert eine Tantramassage anderthalb, oft zwei, zweieinhalb Stunden. Als Gegenbeispiel werden im Sensate Focus in der Regel fünf bis zehn Minuten vorgeschlagen.

Fähigkeit, Lust beim Sex zu erleben. Sexocorporel unterscheidet bspw. die physiologische Fähigkeit, sexuelle Erregung auszulösen und diese bis zur Entladung zu steigern, vom Erleben dieser physiologischen Veränderung. Das Erleben kann im besten Fall lustvoll, leidenschaftlich und erfüllend sein. In den meisten klinischen Fällen ist eher das Gegenteil davon, Scham, Angst und Schuld oder Anstrengung sind die vordergründigen Gefühle (vgl. Gehrig, 2016). In den Unterkapiteln werden die Ergebnisse einiger Komponenten dieser Ebene beschrieben.

### 6.3.1 - Das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit

Eine weitere Annahme innerhalb dieser Arbeit ist, dass die Praxis achtsamer sinnlicher Berührung dazu beitragen kann, das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit stärker zu verankern. Abweichend von der engeren Definition von Sexocorporel (Gehrig, 2016: 11), laut welcher die Entwicklung der Intrusivität (Fähigkeit zu penetrieren) für den Mann und der Rezeptivität (Fähigkeit zu empfangen) für die Frau ausschlaggebend für das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit ist, schlage ich vor, die Definition etwas weiter zu fassen: Nämlich als das Gefühl mit dem eigenen - wie auch immer geartetem - biologischen Geschlecht zufrieden zu sein, sich als sexuelles Wesen zu erleben und sich weitgehend im eigenen Körper und seiner sexuellen Manifestationen wohl zu fühlen. Diese Definition, indem sie eine Trennung zwischen männlichem und weiblichem Genital aufgrund äußerer Merkmale vermeidet, spiegelt auch die aktuellen biologischen Theorien der Geschlechtsbestimmung, die die Vielfalt geschlechtlicher Ausprägungen betonen (Voß, 2011). In diesem Sinne wurde dieser Aspekt untersucht.

Die Hauptfrage in diesem Themenbereich lautet wie folgt: Inwiefern kannst Du eine Veränderung in der Wahrnehmung Deiner Weiblichkeit/Männlichkeit<sup>7</sup> beschreiben, die Du mit diesem Prozess in Verbindung bringst?

Eine allgemeine Verstärkung der eigenen ‚Männlichkeit‘ bzw. ‚Weiblichkeit‘ ist zum Ausdruck gekommen: *„Also, ich würde sagen, mein Gefühl zu mir selber hat sich positiv verändert. Ich bin eher mir bewusst, dass ich ein Mann bin“ (P5 - 55). „Das männliche Gefühl ist stärker geworden, würde ich sagen. Also bewusster“ (P5 - 43). „Mein Selbstgefühl von Männlichkeit [wurde] gestärkt“ (P3 - 107).* Interessanterweise hat diese Wahrnehmung stattgefunden, ohne dass die Intrusivität besonders geschult wurde. (vgl. Gehrig, 2016). Als Frau hat ein ähnlicher Prozess stattgefunden: *„Definitiv ist es so, dass ich mich jetzt, vorher nicht unbedingt, also ich habe mich weiblicher und in meiner Weiblichkeit vollkommen OK gefühlt, danach. Das war vorher nicht so, irgendwie habe ich immer das Gefühl [gehabt], vielleicht weil ich ein bisschen androgyn aussehe, ich wurde nicht so richtig in der Gruppe als Frau gesehen und das hat sich komplett verändert“ (P2 - 80).*

Neben der Verstärkung des Gefühls für die eigene Weiblichkeit/Männlichkeit hat interessanterweise eine Verflüssigung im eigenen Erleben bezüglich dem Mann-Sein/Frau-Sein stattgefunden, eine Verflüssigung der scharfen Trennlinie zwischen männlichen und weiblichen stereotypischen sexuellen Zuschreibungen. Es zeigt sich in den Interviews, dass sich durch diese Erfahrung eine womöglich bereits davor vorhandene Fluidität in Bezug auf das Gefühl der eigenen Männlichkeit bzw. Weiblichkeit stärker manifestiert,

---

<sup>7</sup> In den Interviews konnten diese Begriffe nicht vermieden werden, weil es zu kompliziert gewesen wäre, anders zu formulieren.

indem ‚männliche‘ wie ‚weibliche‘ Aspekte in der sexuellen Intimität sichtbar werden und diese als Bereicherung erlebt werden: *„Also ich würde es sogar noch etwas ausweiten, dass mir meine männlichen Aspekte sowie meine weiblichen Aspekte bewusster geworden sind und ich sowohl durch dieses Bewusst-Werden die männlichen sowie die weiblichen Aspekte vielmehr in Kontakt mit anderen einsetzen kann im Sinne, (...) dass sie da sein dürfen und sich nicht einfach vermischen, sondern dass ich ganz klar sagen kann, hier bringe ich diesen männlichen Aspekt rein, hier gehe ich eher in einen weiblichen Aspekt rein, weil ich diesen Aspekt erstmal überhaupt kennen lernen konnte oder intensiver wahrnehmen konnte in mir selber“* (P3 - 111). *„Ich [habe] noch manchmal dieses Gefühl, dass ich beides bin“* (P4 - 77). Diese Erfahrung wird als Bereicherung und nicht als Verunsicherung der eigenen Zugehörigkeit wahrgenommen: *„Was ich total spannend finde, ist wie sich Männlichkeit und Weiblichkeit in mir abwechseln. Und das finde ich ganz grandios. Bei beiden ist das so fließend und wechselt. Das man mal hingebender und empfangender ist und dann wieder, ja, eindringender und forschender und das finde ich einfach total stark. Ja“* (P1 - 96). Geben und Nehmen, berühren und berührt werden, sich öffnen und empfangen, aber auch aktiv in die Körperöffnungen des\*der Partner\*in eindringen, all diese Erfahrungen zeigen verschiedene Anteile unserer vielfältigen sexuellen Persönlichkeit und werden zunehmend sichtbar, erlebbar, ins eigene sexuelle Repertoire integriert<sup>8</sup>.

Verschiedene Probleme in der Sexualität sind damit verbunden, dass Menschen wenig Bezug zum eigenen Genital haben. Unabhängig davon, ob der fehlende Bezug die Ursache des Problems oder die Folge davon ist, darf angenommen werden, dass ein klareres Gefühl für das eigene Genital, eine Linderung der Problematik mit sich bringen könnte. Das Gefühl für das eigene Genital sowie das genitale Selbstbild (d.h. das innere Bild des eigenen Genitals) hat sich bei einigen Interviewpartner\*innen durch die Erfahrung mit achtsamer sinnlicher Berührung positiv verändert. Das Genital wird deutlicher wahrgenommen: *„Ich weiß gar nicht, ob ich ein inneres Bild wirklich gehabt habe. Also, es ist (...) ein höheres Bewusstsein dafür da“* (P5 - 43). *„Ich habe halt da ein wirkliches Gefühl zu ihr, also das habe ich. Ja, (...) das Gefühl ist intensiver.“* (P1 - 72 + 76). Das eigene Genital erlangt eine größere Daseinsberechtigung als gewohnt: *„Ja klar, es ist mehr eine Art von Befreiung und Zulassen (...). Ein Zulassen, das es eben für mich ein sehr fruchtiges Organ ist, was für mich eigentlich - nicht immer aber doch fast immer - auch sehr präsent ist, ja wo ich einfach auch tatsächlich sehr viel Energie beziehe und das auch zu spüren“* (P4 - 69). Das Genital kann und darf präsent sein, es ist eine Quelle vitaler Gefühle, die uns jenseits des sexuellen Aktes im engen Sinn des Wortes immer begleitet.

Die Wertschätzung für das eigene Genital wächst: *„Ich nehme [den Penis] deutlicher wahr. Es ist eben auch etwas, was ich innerhalb dieses Lernprogramms gelernt habe, (...) mich eben selber deutlicher wahrzunehmen, mich selber zu berühren, auch mein Lingam<sup>9</sup> zu berühren und zwar nicht nur im Sinne einer Stimulation, sondern im Sinne von einem Hinspüren und ich habe im Lauf dieser Zeit einfach eine größere*

---

<sup>8</sup> Die komplette Tantramassage nach Andro-Andreas Rothe beinhaltet neben der so genannten Yoni- und Lingam-Massage auch eine intensive Anal-Massage, sowie Mund-, Nasenlöcher- und Ohren-Massage. Das heißt, alle Körperöffnungen werden intensiv wahrgenommen und berührt. Yoni und Lingam sind jeweils die Bezeichnung für das weibliche und das männliche Genital im Sanskrit.

<sup>9</sup> Lingam ist die Bezeichnung des männlichen Genitals im Sanskrit.

*Wertschätzung und Achtung gegenüber meinem eigenen Lingam gewonnen“ (P3 - 67). Der Umgang mit dem eigenen Genital verändert sich: „Ja, ich lache deswegen, weil spätestens ab dem Moment, wo ich die Yoni malen musste und ich nicht so richtig den Schimmer davon hatte, hat sich auf jeden Fall etwas verändert. Ich nehme mich jetzt in diesem Bereich der Yoni doch weitaus anders an. Also das hat wirklich was verändert und ich gehe anders mit meiner Yoni um“ (P2 - 72). Gerade für Menschen mit einer Vagina kann diese Form der intensiven intimen Berührung eine Möglichkeit darstellen, eine innere Landkarte zu bilden. Da, wo vorher ‚unbewohntes Land‘ war, weil dieser Bereich im Dunkeln versteckt und fremd blieb, wächst nun ein Bewusstsein dafür. Die intensiven Berührungen schaffen nämlich über wiederholte Sinnesreize jene neuronalen Netzwerke, die für bewusste Wahrnehmung notwendig sind.*

In diesem Erfahrungsraum kann die Kraft und die Potenz des eigenen Genitals spürbar wachsen. Diese Erweiterung ist dann nicht nur subjektiv wahrnehmbar, sondern kann auch vom Gegenüber gespiegelt werden: *„Ja. Ich habe im Laufe dieser Entwicklung die Kraft und die Potenz meines Lingams wahrnehmen können, was vorher nicht so war. Mal abgesehen davon, dass von meinem Gegenüber gespiegelt wurde“ (P3 - 91).* Die Wahrnehmung der Veränderung scheint nicht nur subjektiv zu sein. Diese wird auch von dem\*der Partner\*in wahrgenommen.

Die intensive Beschäftigung mit der Intimberührung, die zunächst nicht zielorientiert ist (weder in Richtung Penetration/GV noch in Richtung Höhepunkt), erlaubt womöglich einen neuen, veränderten Bezug zum Genital des\*der Partners\*in. Das Genital des\*der Partners\*in wird anders wahrgenommen, gesehen, gefühlt: *„Der Bezug hat sich sehr verändert“ (P5 - 47). „Es ist ein bisschen so, als ob sich dort in einem unbeleuchteten Raum plötzlich Licht gemacht wurde und immer deutlicher wurde, aha, das sind die verschiedenen Dinge, die eigentlich hier im Raum vorhanden sind“ (P3 - 75).* Die intensive Beschäftigung mit Berührung des Genitals des\*der Partner\*in ermöglichen einen neuen Bezug zu ihm.

### **6.3.2 - Lustgefühle und Emotionen**

Lust zu erleben ist die Fähigkeit sexuelle Erregung zu genießen, dabei Gefühle von Verliebtheit und Freude, Leidenschaft, Ekstase, Nähe und Intimität zulassen und wahrnehmen zu können (vgl. Gehrig, 2016). Die Untersuchung dieses speziellen Aspekts ist besonders komplex, weil den meisten Menschen eine differenzierte Wahrnehmung und Unterscheidung zwischen sexueller Erregung (damit gemeint ist die physiologische Ebene) und dem emotionalen Erleben dabei nicht unmittelbar zugänglich ist.

Die Hauptfrage in diesem Themenbereich lautet wie folgt: Inwiefern hat sich dein sexuelles Erleben verändert?

Insgesamt hat sich auch auf diesem Feld eine positive Erweiterung gezeigt; eine Veränderung hat stattgefunden und betrifft nicht allein den Moment selbst, in dem Berührung passiert: *„Ja, auf jedem Fall. Das (...) bezieht sich sowohl auf die Massagen als auch oft - würde ich sagen - auf den ganzen Rest des Lebens. Dass eher so ein Grundlust-Gefühl da ist“ (P5 - 67).* Die Aussage von P5 deutet auf eine Entwicklung, eine Erweiterung des Lustgefühls hin, die jenseits des sexuellen Raums im engen Sinn des

Wortes zu verstehen ist. Er spricht hier von einer „Grundlust“ und er deutet auch an, dass er diese vorher so nicht gefühlt hat. Seine Worte ließen sich auch in die Richtung interpretieren, dass vermehrte achtsame und sinnliche Berührungen in der Sexualität eine Wirkung auf das gesamte Lebensgefühl ausüben und dieses positiv beeinflussen. Sexuelle Lust wird zu einem „Grundlust-Gefühl“: Gewissermaßen könnte behauptet werden, es findet eine allgemeine ‚Sexualisierung‘ des Lebens statt. Dieser Begriff beschreibt in diesem Kontext allerdings einen neuen Zustand, der anderes meint, als mit diesem Wort womöglich zunächst assoziiert wird. Dieser neue Zustand hat andere Eigenschaften, eine andere Qualität. Es ist nämlich das Ergebnis einer zunehmenden Integration der Geschlechtlichkeit als ein kontinuierlicher lebendiger Teil im eigenen Leben, so dass sexuelle ‚Energien‘ nicht exklusiv für den sexuellen Akt im engen Sinn des Wortes entstehen, sondern diese in jedem Moment des Lebens als „Grundlust-Gefühl“ zur Verfügung stehen.

Das positive Gefühl hält „in der Zeit danach“ (P4 - 101) an, das heißt, die Erfahrung mit achtsamer sinnlicher Berührung ist nicht nur in dem Moment selbst, in dem sie passiert, angenehm, sondern diese Berührungen lösen auch danach positive Gefühle aus, sie zeigen eine Langzeitwirkung: „[Es ist] ein tieferes Gefühl von satt sein“ (P4 - 101). Gerade dieser Aspekt von „satt sein“, scheint eine besondere Bedeutung zu haben. Die Haltung gegenüber dem Sex scheint sich zu ändern. Von einer gewissen Dranghaftigkeit und schnellen genitalorientierten Befriedigungssuche zu einer Form von Sexualität, die tiefer erfüllt und länger satt macht: „Ich kenne das, dass ich durch viel Lust angetriggert war. (...) Ich [hatte] auch immer das Gefühl, also ich hatte sehr viel intensiven und tollen Sex in meinem Leben, und ich hatte viel das Gefühl dann, satt zu sein. Aber dann so ungefähr nach zwei Stunden hätte ich schon wieder Sex haben können. Das (...) hat aber nicht so sehr damit zu tun mit der Qualität des Sexes auf so einer sexuellen Ebene, sondern das hat für mich damit zu tun, also mit mir selber vor allem. Also, dass ich sozusagen von so einer Gier getrieben bin, also so das Tolle musste dann (...) So angefixt zu sein, also es kann dann am besten gleich noch mal stattfinden. Und da jetzt sozusagen im nicht darein zu gehen in so etwas, was sich so ausbreiten kann, in so ein Erfüllt-sein, und Wirklich-satt-sein, und nicht gleich die nächste Mahlzeit haben wollen, das ist einfach, kann sich einfach ganz anders ausbreiten. Das hat aber auch damit zu tun, mit einer persönlichen Entwicklung, die (...) mit dem tantrischen Weg gar nicht zu trennen ist. Das ist dann ganz stark. Das Gefühl, das ich woanders gelandet bin inzwischen“ (P4 - 101). Die Veränderung die P4 beschreibt ist tiefgreifend. Sie erzählt von einer „Gier“ nach Sex getrieben gewesen zu sein, von „angefixt sein“ und nicht abwarten können, dass es wieder passiert, vom satt sein, aber nur für den Moment, da die Gier schnell wieder kam. Das „Satt-Sein“ was sie nach der Erfahrung mit achtsamer sinnlicher Berührung beschreibt, hat eine andere Qualität, hält länger nach, ist erfüllender. P4 spricht hier auch von einer „persönlichen Entwicklung“, das heißt noch einmal, dass diese Erfahrung einen tiefgreifenden Veränderungsprozess in Gang gesetzt hat, der jenseits des Sexuellen im engen Sinn des Wortes zu verstehen ist.

Emotionale Nähe und Bindungsgefühle beim Sex zu erleben und zuzulassen, ist für manche Menschen nicht selbstverständlich und oft ein Grund, um sexualtherapeutische Hilfe zu suchen, da sie auf Dauer in ihrer Sexualität etwas vermissen (was manchmal auch von dem\*der Partner\*in gespiegelt wird). Durch die Praxis achtsamer sinnlicher Berührung kann diese Fähigkeit geschult werden. Wie eine Interviewpartnerin

berichtet, ist, was sich verändert hat, „das Gefühl verbunden zu bleiben, und dieses Gefühl, das ist eine andere Tiefe“ (P4 - 97).

Die zunehmend erwartungsfreie Absicht in der Berührung bewirkt ebenso eine Steigerung der Lustfähigkeit: „Ja! Diese Fähigkeit hat sich eindeutig gesteigert. Also auch deshalb, weil durch ein bewussteres in Kontakt gehen, die Zielorientiertheit der Begegnung sich komplett reduziert hat“ (P3 - 127). Die Begegnung bereitet mehr positive Gefühle: „Das hat mir unheimlich viel Freude bereitet und es hat mir sehr, sehr viel gegeben. (...) Umgekehrt kann ich viel mehr genießen, in dieser Form berührt zu werden.“ (P2 - 20).

Besonders genussintensiv ist mitzubekommen, wie der\*die Partner\*in auf die eigenen Berührungen reagiert und sich darauf einlassen kann: „Also was ich sehr genieße, wenn ich berühre, ist die Veränderung bei meinem Partner oder meiner Partnerin. Das heißt, über meine Berührungen spüre ich, dass sich etwas verändert, das etwas weicher wird, nachlässt oder auch erregter wird, je nachdem wie es so kommt“ (P2 - 68). Auch in diesem Fall wird betont, dass die Fixierung auf Erregung nachlässt, dass eine größere Offenheit da ist, für das, was kommen mag. Aktiv zu berühren kann auch die\*den Berührende\*n selber in eine sexpositive Stimmung bringen: „In der Regel beginne ich eben mit der Berührung, weil das verändert ja eben in mir etwas, also. Dadurch werde ich auch selber gelöster, lustvoller wie auch immer. Das ist für mich dann, also ich komme auch in meiner Lust, in der Berührung. Absolut!“ (P2 - 104). Die Lustfähigkeit wächst, man kann sich „mehr fallen lassen“ (P2 - 108). Körperliche Befriedigung ist erstrebenswert, jedoch fühlt sich die sinnliche Begegnung anders an, wenn Präsenz mehr Raum einnimmt. Dann erreicht die Erfahrung eine größere Tiefe und ist nicht nur befriedigend sondern erfüllend, die Lustfähigkeit nimmt zu: „Das ist für mich Sexualität, die sehr erfüllend ist in so einer sehr weiten Sinne, sie ist nicht nur befriedigend, im Sinne von jetzt bin ich satt, nach einem Essen, sondern ich bin es auch halt wirklich, das kann man aber auch mit einem Essen vergleichen, wie nach einem sehr sehr guten Essen, tief erfüllt“ (P4 - 33). Als ein weiteres Zeichen für größere Lustfähigkeit und -Amplitude lässt sich die größere Offenheit der Partner\*innen während einer sexuellen Begegnung werten, d.h. die Bereitschaft sich zu zeigen, weniger nach einem zielorientierten Plan etwas zu ‚machen‘ und mehr einfach nur ‚da zu sein‘, mit all dem was gerade ist: „Das hat mit der Öffnung, das hat damit zu tun, wie offen die Partner sind“ (P4 - 33). Je offener die Partner\*innen zu einander sind, desto tiefer ist das gemeinsame Erleben.

Lust beim Sex zu haben und dieser Lust auch Ausdruck zu verleihen ist nicht ein und dasselbe. Einige Menschen verspüren Lustgefühle bei sexueller Erregung, sind jedoch nicht in der Lage, diese sichtbar zu machen, so dass der\*die Partner\*in oft nicht weiß, wo der andere in seiner Erregung gerade steht. Der nonverbale Kontakt wird durch mangelnden Ausdruck der Emotionen brüchig. Die fehlende Ausdrucksfähigkeit für lustvoller Gefühle wirkt verunsichernd auf den\*die andere\*n Partner\*in. Darüber hinaus führt eine Zurückhaltung der lustvollen Gefühle zu einer Unterdrückung derselben, die entsprechend weniger intensiv wahrgenommen werden (vgl. DeJardins, 1996, Gehrig, 2016). Bei der Praxis achtsamer sinnlicher Berührung können sich der Ausdruck von Lust und die emotionale Intensität entfalten, der Körper kommuniziert auf non-verbale Ebene, er zeigt sich mehr: „Ich bin expansiver geworden, deutlich, ja“ (P1 - 120). Ich zeige es mehr, ich bewege mich mehr; (...) Ich mache einfach irgendwelche Geräusche“ (P1 - 124). Was P1 hier beschreibt, ist eine Erweiterung der Amplituden der Parameter des Körpers: „Expansiver“ und „mehr zeigen“ heißt, dass der Körper insgesamt offener ist, mehr Raum einnimmt (Bewegung des Körpers

im Raum, erstes Parameter); dass der Körper sich mehr bewegt, deutet auf das gleiche hin, das heißt, der Körper nimmt nicht nur mehr Raum ein, sondern er ist in Bewegung – zwei Aspekte, die bei Sexocorporel mit einer Steigerung der Erregungs- und Lustfähigkeit korrelieren (ebd.); zum Schluss „*irgendwelche Geräusche machen*“ deutet ebenfalls auf eine Erweiterung der Parameter: Dem Atem eine Stimme zu geben, mit dieser präsent im Raum zu sein, anstatt den Impuls zu unterdrücken und leise zu bleiben (Atem, zweites Parameter).

### 6.3.3 - Zusammenfassung

Rekapitulierend für die Komponenten, die das emotionale Erleben darstellen, lassen sich folgende Aspekte von Veränderung aufzeichnen:

Das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit: 1. Das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit, sich in der eigenen Genitalität, als Mann, als Frau wahrzunehmen und sich wohl dabei zu fühlen, wächst; 2. Gleichzeitig zeigt sich eine Verflüssigung der Trennlinie zwischen dem Gefühl, Mann und Frau zu sein; 3. Das Genitale Selbstbild scheint konturierter und deutlicher zu werden; 4. Ein höheres Bewusstsein gekoppelt mit mehr Wertschätzung und Präsenz entwickelt sich; 5. Ein neuer Umgang mit dem eigenen Genital wird erprobt; 6. Das Gefühl von Kraft und Potenz des eigenen Genitals wächst; 7. Dieses Gefühl wird auch von dem\*der Partner\*in wahrgenommen und gespiegelt; 8. Der Bezug zum Genital des\*der Partner\*in verändert sich.

Lustgefühle und Emotionen: 1. Lust wird als Grundlust jenseits sexueller Handlungen erlebt; 2. Ein stärkeres Gefühl von „*satt sein*“ entwickelt sich; Tiefe Erfüllung kann erlebt werden; 3. Es werden mehr Tiefe, mehr Verbindung und mehr Freude erlebt; 4. Die sexuelle Begegnung ist weniger zielorientiert; 5. Es entwickelt sich ein größeres Interesse an den Reaktionen des\*der Partners\*in, unabhängig von der Richtung dieser Reaktionen; 6. Öffnung wird bei der Wahrnehmung von Lust als wichtig erlebt; 7. Der Ausdruck von Lustgefühlen nimmt zu.

### 6.4 - Die Beziehungsebene

Auf dieser Ebene befinden sich eine Reihe von Aspekten, die das Sexualeben beeinflussen und unmittelbar Teil davon sind. Ein zentraler Faktor auf der Beziehungsebene, der eine tiefgreifende Wirkung auf die gelebte Sexualität zeigt, ist die Fähigkeit in einer sexuellen Begegnung emotionale Nähe zuzulassen, Intimität zu genießen und Bindungsgefühle zu erleben. An dieser Stelle eine wichtige Präzisierung: In dieser Arbeit wird die Möglichkeit exploriert, durch eine bestimmte Berührungspraxis u.a. die bisher genannten Aspekte positiv im Sinne einer Erweiterung dieser Fähigkeit zu beeinflussen. Die größere Nähe, verstärkte Intimität und die intensiveren Bindungsgefühle beim Sex sind für einige Menschen ein angestrebter Zustand und werden oft in der Sexualität vermißt. Das bedeutet aber nicht, dass für andere Menschen diese Aspekte keine - oder kaum - eine Rolle spielen, weil sie etwas anderes in der Sexualität suchen und finden. Nicht jeder Mensch, der sexuell aktiv ist, sucht nämlich eine intime Verbindung mit seinem\*seiner Sexualpartner\*in, sondern vielleicht eher eine rein körperliche Befriedigung. Oder der Sex ist Mittel zum Zweck, bspw. für die Realisierung des eigenen Kinderwunsches oder aus anderen Gründen. Das heißt, dass



diese Aspekte keineswegs einen absoluten Wert darstellen, sondern ganz individueller Natur sind und entsprechend gehandhabt werden sollten.

Die Hauptfrage zu diesem Themenbereich lautet wie folgt: Inwiefern kannst du eine Veränderung in Intimität und Nähe zu dem\*der Partner\*in wahrnehmen und diese beschreiben?

### 6.4.1 - Nähe, Intimität, Bindung

Intimität (aus dem Lateinischen wörtlich ‚dem Rand am fernsten‘, ‚am weitesten innen‘) ist ein Zustand tiefster Vertrautheit zwischen zwei Menschen (Duden, 2019). Intimität bezeichnet ein vertrautes Verhältnis und herrscht in der Intimsphäre – einem persönlichen Bereich, der durch die Anwesenheit ausschließlich bestimmter und keiner weiteren Personen definiert ist und Außenstehende nicht betrifft. Körperliche Intimität ist die körperliche Nähe oder Berührung meist zwischen zwei Personen.

In dieser Arbeit wird sowohl der Grad an gefühlter Intimität erfragt als auch, ob sich etwas in der Qualität der erlebten Intimität geändert hat. Intimität wird als „*Offenheit*“ beschrieben: „*Du bist völlig offen und da und ja, mit all dem, was auch gerade da ist. Das ist echt schön. Und ich habe keine Angst mehr davor*“ (P1 - 40). In der Achtsamkeit wird eine größere Offenheit möglich, man kann sich mehr zeigen, ohne etwas machen zu müssen, ohne eine bestimmte Reaktion zeigen zu müssen und dieses Sich-Zeigen ist nicht mehr angstbesetzt. Die Angst, sich vor dem\*der Partner\*in zu öffnen, schwindet zunehmend.

Die körperliche Intimität, das heißt die sexuellen Rituale, die Partner\*innen miteinander inszenieren, verändern sich, neue Elemente kommen hinzu: „*Gerade auch im Hinblick auf meine Partnerin hat sich durch die Massage und vor allem auch durch das Selber-Massieren sehr, sehr viel geändert. (...) Ein bisschen weg von so einem normalen Modus im körperlichen Miteinander zu einer Trennung fast von Massagen und Sexualität, wobei ich nicht mehr finde, dass man das wirklich trennen kann*“ (P5 - 23). Die Aussage von P5 ist besonders interessant. Wenn vielleicht zunächst diese Form sinnlicher Begegnung mit dem\*der Partner\*in als „*getrennt*“ vom eigentlichen Sex angesehen wird, schwindet mit der Zeit diese zunächst gefühlte Trennung, so dass die sinnliche achtsame Berührung Teil des gesamten sexuellen Erlebens oder sogar als eigenständige ‚sexuelle‘ Handlung wahrgenommen wird.

Insgesamt wird Intimität als reichhaltigeres und vielschichtigeres Phänomen wahrgenommen: „*Der Kontakt [ist] im Intimkontakt komplexer geworden* (P3 - 39). „*Ja, weil es ein größeres Spektrum vorhanden ist an Austausch und an Kommunikation. Intimität (...) bekommt dadurch andere Facetten* (P3 - 51).

Die Berührung in Achtsamkeit ermöglicht die Erfahrung, dass das Geben nicht mehr ein Machen ist, ‚Machen‘ im Sinne von irgendetwas tun (müssen), weil der\*die Partner\*in etwas so oder so erwartet, was als anstrengend erlebt werden kann. Sich loslösen von diesem einschränkenden Muster ermöglicht das Gefühl, mehr zu geben und gleichzeitig weniger zu machen: „*Ich glaube schon, [dass sich etwas verändert hat,] weil ich mich selber auch anders habe entdecken können, (...) in dieser achtsamen Berührung, die ich erlernt habe (...) kann ich mich auch anders in oder auf meine Partner/Partnerin einlassen. Dadurch habe ich das Gefühl, ich gebe mehr, ohne dass ich das Gefühl habe, ich gebe was*“ (P2 - 32).

Sinnliche achtsame Berührung ermöglicht Verbindung, Vertrauen, Intimität. Es ist ein Weg, um zu sich selbst zu kommen. Es kann ein erster Schritt in Richtung Sex sein, kann aber ein für sich stehender Moment

vertrauter sinnlicher Nähe bleiben, die Intimität schafft: „*Ich finde dieses Thema sehr spannend, weil Berührung an sich in der Sexualität muss ja nicht immer sozusagen zum Vollzug kommen, wenn ich das so nennen darf. Ich finde die Berührung ganz, ganz wichtig und das merke ich auch selber, wenn ich gestresst bin und ich wenig Zeit habe, alles ist irgendwie, geht drunter und drüber, dann hat man auch nicht so diese Möglichkeit, sich fallen zu lassen. Und dennoch finde ich gerade dann eine Berührung sehr schön. Also das heißt, wenn man sich einfach zusammen setzt oder legt sich und berührt sich, man kann sich vom anderen berühren lassen oder man nimmt den anderen in den Arm dann entsteht daraus sozusagen eine engere Berührungsbeziehung, sage ich jetzt mal, das finde ich sehr wichtig, weil dadurch kommt [man] ein bisschen wieder zu sich selbst zurück und vom außen ein bisschen weg, man muss nicht unbedingt jetzt [in] eine ganz intime Begegnung gehen aber an sich ist die Berührung schon eine Verbindung, ein Vertrauen, Intimität (P2 - 132).*

Auch bei Menschen, die eine befriedigende Sexualität leben, kann durch die Praxis achtsamer sinnlicher Berührung eine Erweiterung im Erleben stattfinden. Sich als Empfangene im vollen Umfang in die Berührung fallen lassen zu können, sich dem Berührenden zu schenken, kann eine neue Erfahrung sein: „*Ja! Es ist komplett (...) anders. Ich hatte vorher schon eine befriedigende Sexualität und ich konnte mich schon vorher gut fallen lassen und gut loslassen aber Berührung zu schenken war für mich nicht so intensiv wie ich es jetzt erlebe, mhm, auch empfangen, ich kann völlig in diese Berührung reingehen. (...) als Empfangende kann ich schenkend empfangen, so dass es für beide zum Geschenk wird“ (P1 - 20).* Auch als aktiv Berührende\*r kann es durch diese Praxis intensiver werden.

Eine gewisse Ambivalenz in Bezug auf die erhöhte Wahrnehmung der Person mit mehr Erfahrung stellt sich bei einer Begegnung mit einem Menschen ein, der weniger in dieser Form von Berührung geschult ist. Die körperliche Intimität mit einem\*einer Partner\*in, der\*die keine Erfahrung in sinnlicher achtsamer Berührung hat, fühlt sich anders an, ist u.U. weniger tief: „*Ich habe schon das Gefühl, dass ich (...) in der Sexualität nicht in die gleiche Tiefe komme, wie mit anderen Partnern und Partnerinnen, die halt den tantrischen Weg auch gehen“ (P4 - 33).* „*[Es] ist für mich ein deutlicher Unterschied, ob das Partner\*innen sind, die den tantrischen Weg gehen oder nicht“ (P4 - 29).* Ein zentrales Kriterium scheint zu sein, ob auch die andere Person ähnliche Erfahrungen gemacht hat, ob sie über einen ähnlichen Background an erotischer Kompetenz verfügt. Durch die gesteigerte Sensibilität/Sensivität kann es sogar zu erhöhten Unstimmigkeiten führen oder aber zur schnelleren Erkenntnis der Momente und Situationen, die für die tantrisch-erfahrene Person nicht angenehm genug sind.

## **6.4.2 - Erotische Kompetenz**

Sexualität ist ausgehend von einem angeborenen Reflex (dem Erregungsreflex). u.a. ein kontinuierlicher lebenslanger Lernprozess. Dies bedeutet, dass, wie in allen anderen Bereichen des Lebens, unsere Kompetenz mit jeder Erfahrung wächst, die wir in diesem Bereich machen und dass es keine ‚natürlichen‘ oder ‚spontanen‘ Fähigkeiten sind, die ohne Weiteres bei einer sexuellen Begegnung verfügbar sind. Zu den erotischen Kompetenzen gehört u.a. die Fähigkeit, den\*die Partner\*in sinnlich zu berühren. Wie der Körper des\*der Partners\*in so berührt werden kann, dass es für ihn\*sie angenehm, entspannend, erotisierend wirkt, ist etwas, das im Laufe des Lebens und im Zuge unserer Erfahrungen gelernt werden kann. In diesem Kapitel

werden Aspekte, Fertigkeiten und Erkenntnisse dargestellt, die dem Lernen dieser erotischen Kompetenzen entspringen.

Die Hauptfrage zu diesem Themenbereich lautet wie folgt: Inwiefern hat sich durch die Selbsterfahrung etwas bez. deiner erotischen Fähigkeiten verändert? Wenn ja, was genau?

Die Sensitivität, das heißt die Fähigkeit, sich aufmerksam auf den\*die Partner\*in einzulassen und sich sensibel zu verhalten, wächst durch diese Praxis: *„Einmal hat sich die Sensitivität insgesamt verbessert und es ist sehr, sehr schnell so eine Art Fokus eingetreten auf den Berührungspunkt, auf die Berührungsqualität, also viel mehr Aufmerksamkeit für das, was an Berührungen stattfindet“ (P5 - 15).* Die erhöhte Sensibilität ermöglicht das schnellere Erkennen dessen, was gerade nicht gut läuft, bei sich selbst und/oder bei dem\*der Partner\*in: *„Ich spüre für mich dieses Problem [beim Partner], also ich kann richtig sagen, dass ich das körperlich spüre, was da los ist“ (P4 - 37).* Es entwickelt sich eine ‚körperliche‘ Intelligenz, der eigene Körper spürt genau, was passiert: *„Ich [bin] aufmerksamer damit umgegangen und ich [habe] noch intensiver dahin gespürt, was geschieht in dem Moment, wo ich berühre und in dem Moment, wo ich berührt werde“ (P3 - 35).*

Die erotische Kompetenz in der Berührung ist vielschichtiger geworden: *„Die Facette ist einfach in dem Moment bewusste Berührung, bewusstes ‚Hinspüren‘, das ‚Reinspüren‘ der Kontaktflächen zum Beispiel, wo bin ich mit meiner Partnerin in Kontakt, wie ist der Kontakt, wie fühlt sich das an, was nehme ich durch meine Hände wahr, wie nehme ich die Hände der anderen Person wahr. Es ist ein komplett anderes Spektrum an Kontakt, der sich aufgetan hat, was für mich nicht mehr wegdenkbar ist aus einem intimen Kontakt“ (P3 - 55).*

Wertschätzung für den\*die Partner\*in kann über diese Form von Berührung vermittelt werden: *„In dieser Achtsamkeit der Berührung und in der Wertschätzung, dass ich berühren darf, ist auf der anderen Seite viel mehr Selbstliebe entstanden und ich glaube, dass sich die Person, oder die Partnerin in dem Fall, wertgeschätzt gefühlt hat und sie sich selber mehr wertschätzen konnte in dieser Intimität“ (P2 - 76).* Diese körperlich über achtsame sinnliche Berührungen und nicht rein verbal vermittelte Wertschätzung kann die Selbstliebe des\*der Partner\*in positiv beeinflussen.

### **6.4.3 - Erotische Kommunikation**

Unter erotischer Kommunikation wird in diesem Kontext die Fähigkeit verstanden, eigene sexuelle Wünsche, Vorstellungen, Fantasien, sowie Unsicherheiten und Grenzen zum Ausdruck zu bringen. Auch in diesem Sinne trägt die Praxis achtsamer sinnlicher Berührung dazu bei, das Bewusstsein für sich selbst und für die eigene Befindlichkeit zu erhöhen und die Kommunikation dessen, was erwünscht oder weniger ist, zu verbessern: *„Du bist in Kommunikation und die sagt stop mal und du bleibst da und atmest dahin und bist da und das ist einfach, es ist eins anderes Gewahrsein, eine andere Präsenz in der Berührung und das ist es, da macht es schon ein Fingerhauch am Kopf, das ist schon so, uhh“ (P1 - 24).* *„Durch mein bewussteres mit meinem Lingam Umgehen weiß ich auch besser, was ich brauche oder was mir nicht gut tut, d.h. durch dieses bewusstes Hinspüren werde ich klarer, Ja oder Nein zu sagen“ (P3 - 71).* Die bewusste (Selbst-)Berührung am Genital ermöglicht eine größere Klarheit auch im Kontakt mit einem\*einer

Partner\*in darüber, was erwünscht ist und was nicht. Das kommunikative Spectrum wird weiter: „Ja, (...) es [ist] ein größerer Spektrum vorhanden (...) an Austausch und an Kommunikation“ (P3 - 51).

#### **6.4.4 - Zusammenfassung**

Rekapitulierend für die Beziehungsebene lassen sich folgende Aspekte hervorheben:

Intimität: 1. Die körperliche Intimität verändert sich und wird reichhaltiger und komplexer; 2. Das ‚Geben‘ von Zärtlichkeiten wird weniger als ein ‚Machen‘ und mehr als ein ‚Schenken‘ erlebt; 3. Achtsame sinnliche Berührung in der Intimität wird als ein Weg wahrgenommen, um bei sich anzukommen; 4. Die Hingabe dem\*der Partner\*in gegenüber nimmt zu; 5. Die Wahrnehmung für weniger angenehme Berührungen wächst und damit die Möglichkeit, diese zu kommunizieren.

Erotische Kompetenz: 1. Die Sensitivität, der Fokus, die Aufmerksamkeit nehmen zu; 2. Es entwickelt sich eine ‚körperliche Intelligenz‘; 3. Die Berührungskompetenz wird vielschichtiger; 4. Wertschätzung für den\*die Partner\*in wird durch achtsame Berührung transportiert; 5. Die Selbstliebe nimmt durch wertschätzende Berührungen zu;

Erotische Kommunikation: 1. Die Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit in Bezug auf Wünsche und Grenzen nimmt zu; 2. Dementsprechend fällt es leichter, diese zu kommunizieren.

#### **6.5 - Weitere Aspekte**

Ausgehend von der Frage: „Was war der Beweggrund, um die Erfahrung achtsamer sinnlicher Berührung zu machen?“, die unterschiedlichen Ausgangspositionen bei den Interviewpartner\*innen aufgezeigt haben, sind eine Reihe interessanter Aspekte aufgetaucht, die zum Teil Teilaspekte der Vorannahmen sind und bereits dargestellt wurden, aber auch andere, die in den folgenden Unterkapiteln vorgestellt werden. An manchen Stellen lassen sich Überschneidungen nicht vermeiden. Die generelle Bedeutung der jeweiligen Aspekte überwiegt jedoch die gelegentliche Wiederholung einzelner Details.

##### **6.5.1 - Beweggründe**

Ein wichtiger Aspekt stellt die Art der Motivation der Menschen dar, sich diesem Erfahrungsraum zu nähern. Der Wunsch nach Veränderung, die Neugierde, etwas auszuprobieren, von dem man was gehört hat, sind oft Beweggründe, um Neues auszuprobieren: „Der Hauptgrund war eigentlich überhaupt was im Leben verändern zu wollen“ (P5 - 7). „Unter anderem auch Neugierde, was sich hinter dem Begriff Tantramassage verbergen könnte“ (P3 - 19).

Das Bedürfnis und der Wunsch, trotz Beziehung etwas Eigenständiges zu tun, sich auch ohne Partner\*in als sexuelles Wesen erleben zu wollen: „Aus diesem Gefühl heraus, dass ich etwas für mich tun möchte, um mich als eigenständiges, sexuelles Wesen zu erfahren habe ich mich zu einer Tantra-Massage entschlossen“ (P2 - 6).

Aber auch wenn sich die Routine in die partnerschaftliche Sexualität einschleicht, wenn der Alltagssex sein Potenzial ausgeschöpft hat, wenn beim Sex mit dem\*der Partner\*in, Bedürfnisse unbefriedigt bleiben oder

ein Sexualleben gar nicht mehr vorhanden ist, all diese Gründe können Menschen dazu motivieren, auf die Suche nach Lösungen und neuen Erfahrungen wie diesen zu gehen: „Zu dem damaligen Zeitpunkt war in meiner Beziehung Stillstand in Bezug auf Sexualität, Nähe und Berührung“ (P2 - 3).

Es kann auch der Wunsch sein, alternative Räume jenseits der konventionellen partnerschaftlichen Zweisamkeit zu finden, in denen es möglich ist, andere Formen von Sinnlichkeit, Erotik und Sexualität zu leben: „Mein Beweggrund, in diesen Raum reinzugehen, war, einen anderen Rahmen für Berührung zu finden, als halt in eine konventionelle Paarbeziehung zu gehen oder mir sozusagen zwanghaft einen Partner oder eine Partnerin suchen zu müssen, um Berührung haben zu können in einer (...) vielleicht qualitativen Form oder in einer entsprechenden Tiefe. Aus diesem Grund habe ich andere Rahmenbedingungen für Berührung gesucht und aus diesem Grund habe ich (...), diesen Weg eingeschlagen“ (P4 - 7). Das Bedürfnis nach Berührung losgelöst von der Partnerkonstellation kann ein wichtiger Motor für die Suche nach einem solchen Erfahrungsraum, in dem man doch sinnliche tiefe Berührung erfahren kann, ohne eine konventionelle Liebesbeziehung leben zu müssen.

Das Bedürfnis, eine andere Sprache, einen neuen Zugang zum ‚Sex‘ zu finden, kann ebenfalls ein Beweggrund sein. Der Wunsch nach einer zusätzlichen Möglichkeit, den erotischen Raum zu erweitern, kann Menschen motivieren, sich dieser Berührungsform anzunähern: „Jaa! Das ist für mich auch ein Punkt gewesen überhaupt diesen Weg einzuschlagen, weil ich (...) ja, jetzt vorher, ich eine ganze Zeit gesucht habe auch und noch ein Weg in die Erotik zu gehen. Ich fand immer, dass ich viel zu schnell beim Sex gelandet bin. Oder es gab eine gewisse Unzufriedenheit, [dass ich] gar nicht in tiefe erotische sinnliche Wahrnehmung kommen konnte“ (P4 - 23). In diesem Fall war der Hauptbeweggrund, sich der achtsamen sinnlichen Berührung zu nähern, die Sehnsucht nach erotischen Momenten, die eine tiefe sinnliche Wahrnehmung ermöglichen, ohne gleich in eine sexuelle Interaktion zu geraten. Das Kontinuum, das sich zwischen Erotik (gemeint ist hier das Erleben einer vitalisierenden Kraft, die den Menschen zwar ganzheitlich erfasst, dabei jedoch in einer ‚gespannten‘, sinnlich angehauchten Andeutung bleibt) bis zum eigentlichen sexuellen Akt (Geschlechtsverkehr bzw. gegenseitiger Genitalkontakt) streckt, dehnt sich aus, die intime Begegnung wird vielschichtiger. Dabei entsteht das Bedürfnis nach mehr Sinnlichkeit in der intimen Begegnung. Der Wunsch nach intensiveren erotischen Momenten wird spürbar.

Auf der anderen Seite bleibt der schnelle Orgasmus-orientierte Sex. Es scheint von zentraler Bedeutung zu sein, den sinnlichen erotischen Aspekt des sexuellen Erlebens vom genitalen Akt selbst zu differenzieren und dadurch den ‚sexuellen‘ Raum zu erweitern. Es macht Sinn, reine Genitalität - bei der die zielgerichtete Erregung der Genitalien im Vordergrund steht - und eine vielschichtige zunächst weniger zielorientierte Sinnlichkeit differenzierter zu betrachten, die jedoch die Genitalien mit einbezieht und ihre Erregung nicht verbannt bzw. verurteilt: „ [Das Genital] ist stärker da und es ist eben auch so in einer anderen Ebene da, eine andere Präsenz. Ich selber habe mich von Geilheit befreit, wenn man so will. Habe das auch oft verwechselt, dass ich auch selber dachte, ich muss jetzt onanieren, oder ich muss unbedingt etwas tun. Und (...) mich selber so darein zu steigern. Und das ist jetzt nicht mehr der Fall und kann ganz entspannt dabei sein und das genieße ich“ (P4 - 73).

Zum Schluss ein weiterer Beweggrund, der das Heilpotenzial dieser Berührungsform hervorhebt und verdeutlicht: „*Ich wollte wieder mehr in meinem Körper kommen. Ich hatte durch den Kaiserschnitt damals, so fing es bei mir an, bin ich einmal quasi durchtrennt gewesen und ich hatte zwischen Yoni und Herz und Kopf, ich hatte keine Verbindung mehr dazu und habe das ganz deutlich gemerkt (...). Da ist es gekommen, dass ich wirklich komplett durchtrennt war und auch für mich mit diesem für mich damals traumatischem Erlebnis ich zu kämpfen hatte und auch depressiv geworden bin dadurch, ja, da habe ich einen Weg gesucht, wieder darein zu finden und ich habe das Internet rauf und runter gegoogelt und auf einmal treffe ich eine Yoni-Heilmassage“ (P1 - 3). Traumatische Erfahrungen wie dies hier genannte, aber auch solche anderer Natur können unterstützend durch diese Heilmassage behandelt werden.*

### **6.5.2 - Lebensgefühl und Spiritualität**

Die Praxis achtsamer sinnlicher Berührung scheint einen positiven Einfluss nicht nur unmittelbar auf das Sexualleben des Menschen, sondern viel grundsätzlicher auf das gesamte Empfinden zu haben: „*Das ganze Lebensgefühl [ist] intensiver geworden“ (P5 - 11). Die Veränderung betrifft das gesamte Lebensgefühl, sie geht über das sexuelle Erleben hinaus. Die Art und Weise, wie wir sexuelle Intimität erleben, scheint unser gesamtes Leben zu beeinflussen. Eine Veränderung auf dieser Ebene bewirkt eine Veränderung auf der anderen Ebene: „Es hat sich insgesamt das Gefühl fürs Leben verändert. Es ist intensiver geworden, ich würde fast sagen, heute fast sagen, dass sich die ganze Lebenstriebfeder verändert hat“ (P5 - 51). Ein „Grundlustgefühl“ (P5 - 67) ist da. Die Lustfähigkeit breitet sich auf das ganze Leben aus. Lust ist nicht nur dem Schlafzimmer vorbehalten, sondern darf in jedem Moment des Lebens präsent sein: „Eine Sinnlichkeit. Man kann sagen, eine Sinnlichkeit, aber - norddeutsch gesprochen - Wie geil ist das denn? auch so häufig, häufiger im Leben da. (...) Die Lust am Leben, ich würde sagen, insgesamt. Bezogen auf das Ganze ist eher ein entspannteres und lustvolleres Leben“ (P5 - 79 + 89). Dabei kann sich eine spirituelle Dimension eröffnen, auch dann, wenn sie nicht absichtlich gesucht wurde: „Das Positive ist, dass ich mich als kosmisches Wesen fühle. Also ich falle nicht mehr raus“ (P4 - 120).*

### **6.5.3 - Integrität durch Integration**

Ein stärkeres Gefühl von Integrität durch Integration der sexuellen Sphäre im eigenen Leben breitet sich aus: „*Ich bin für freie Liebe eingetreten, für sexuelle Befreiung, und was ich durch das Tantra kapiert habe oder was dazu gekommen ist, ist dass es nicht allein um Befreiung der Sexualität geht, also nackt rumzulaufen, sondern dass es eben um eine tiefe Integration geht und das diese tiefe Integration, letztlich eine Befreiung der damit verbundenen Gefühle bedeutet. Das für mich kuriose, das sind teilweise ähnliche Experimente [wie früher], es tauchen ähnliche Szenarien auf, wie ich sie damals experimentiert habe, nur dass jetzt (...) so ein Kreislauf, eine Spirale [ist]. Jetzt mache ich das mit einer ganz anderen Integrität und nicht mehr, ich probiere es jetzt mal aus. Und das ist für mich ein super Geschenk, das ist total großartig, das ist tatsächlich auch eine ganz große Vision, dass diese tiefe körperliche sexuelle ( ...) Erfüllung, diese Integration von Sexualität zu einem anderen befreiteren Leben und Erleben [führt]“ (P4 - 128).*

Diese Berührungserfahrung kann tiefgreifende Veränderungsprozesse in Gang setzen: *„Diese Tiefe der Berührung hat mein Leben sehr verändert und mich bewegt, weitere Erfahrungen zu machen. (...) ja, es war, ist und bleibt unvergessen und wunderschön!“* (P2 - 7). Eine tiefe sexuelle Erfahrung wie P2 hier beschreibt, bleibt selten begrenzt auf das Sexualleben des Menschen, der sie erlebt hat. Für sie hat diese Erfahrung ein Veränderungsprozess in Gang gesetzt, das ihr ganzes in-der-Welt-sein mit einbezieht.

Der Prozess der zunehmenden Integration abgespalteter Anteile kann auch sukzessiv stattfinden und schon zu einem früheren Zeitpunkt in Gang gesetzt worden sein: *„Ich komme (...) aus der 80er Jahre feministischen Ecke und insofern habe ich, was die Entdeckung meiner Yoni angeht, halt, damit bin ich quasi groß geworden. Das heißt irgendwie, ich habe viel mit Selbstbetrachtung, ich habe meine Yoni fotografiert, und so, viel da experimentiert. Auch gegenseitige Yoni Betrachtung und so was, wobei ich sagen muss, dass schon für mich ein Unterschied ist, das war noch immer auf einer anderen Ebene. (...) Na ja, heute würde ich sagen, es ist schon in der Kopfebene alles geblieben“* (P4 - 49 + 53). Dieser Raum achtsamer sinnlicher Berührung scheint die Erfahrung zu ermöglichen, kognitive Einsichten erlebbar zu machen und damit den Integrationsprozess weiter zu fördern und womöglich auch weitere Räume zu eröffnen: *„Es war aber damals so, dass ich mich tatsächlich als Intellektuelle begriff, war ich auch sehr distanziert zu allem Spirituellen. Das fand ich alles höchst verdächtig und ja und heute freue ich mich, dass ich das überwunden habe und dass ich jetzt eine andere Offenheit habe, die mir einfach auch viel mehr ermöglicht, in meine eigene Energie zu kommen und was jetzt aber die Yoni, mein Verhältnis zur Yoni selber angeht, muss ich sagen, das geht ja auch immer weiter“* (P4 - 57). Auch für Menschen wie P4, die sich selbst als intellektuell definiert und als solche nicht affin für esoterisch angehauchten Erfahrungen, wurde das Erleben achtsamer sinnlicher Berührung zu einer spirituellen Erfahrung, wie sie an andere Stelle zum Ausdruck bringt (s. oben Kap. 6.5.2).

Berührung ist nicht gleich Berührung. Diese Berührungsqualität zu erfahren, zu lernen und zu praktizieren, wird als *„Geschenk“* erlebt. *„Einen Menschen zu berühren, nicht einfach so, sondern eben zu berühren“* (P - 102) wird als besonders schön erlebt. Dann ist Berührung nicht einfach nur eine körperliche Empfindung, Es ist eine Berührung, die unter die Haut geht, eine Berührung, die etwas in uns rührt, die uns bewegt.

Ein weiterer zentraler Aspekt ist die Möglichkeit über die Erfahrung wertschätzender intimer Berührungen, das Selbstbewusstsein der berührten Person wachsen zu lassen: *„In dieser Achtsamkeit der Berührung und in der Wertschätzung, dass ich berühren darf, ist auf der anderen Seite viel mehr Selbstliebe entstanden und ich glaube, dass sich die Person, oder die Partnerin in dem Fall, wertgeschätzt gefühlt hat und sie sich selber mehr wertschätzen konnte in dieser Intimität“* (P2 - 76). In diesem Sinne ist es auch ein Beitrag zur Integration und Heilung für die berührte Person. Negative Selbstbilder können sich durch achtsame Berührungen, die sich auf dem ganzen Körper beziehen, langsam auflösen. Auch wenn traumatische Erlebnisse der Beweggrund gewesen sind, wird die Erfahrung schlußendlich positiv erlebt. Es bedeutet manchmal *„Ganz viel Traumalösung“* (P1 - 160). Gerade bei Traumata werden Anteile der eigenen Persönlichkeit abgespalten. Durch Berührung in Achtsamkeit und vor allem durch den ganzheitlichen Aspekt davon besteht die Möglichkeit, diese abgespaltenen Anteile wieder zu integrieren. *„Negative Effekte“* konnten nicht festgestellt werden, dennoch empfiehlt sich diese Praxis für Menschen, die psychisch stabil sind: *„Ich [würde] nach wie vor sagen, das ist, wenn man das überhaupt als Therapieform bezeichnet, was man aus meiner Sicht ganz sicher ist, das ist eher für Menschen, die relativ stabil sind“* (P5 - 101).

Darüber hinaus scheint von Bedeutung zu sein, „dass man ganz genau guckt, wer diesen Erfahrungsraum hält“ (P5 - 113). Die Notwendigkeit eines fundierten Backgrounds und Kompetenz bei der leitenden Person wird betont, sie sollte in der Lage sein, Risiken einzuschätzen und ggf. Menschen, die psychisch nicht stabil genug sind, von dieser Erfahrung abzuraten oder besonders behutsam zu begleiten. In diesem Sinne kann ein Integrations- und Wachstumsprozess in Gang gesetzt werden: „Über jahrelange Praxis (...) das ist klar, es ist ein tiefer Prozess und dieser Entwicklungsprozess findet immer in der Person selber statt und das braucht Zeit“ (P4 - 112). Was zum Schluss deutlich wird und von P4 klar zum Ausdruck gebracht wurde, ist, dass Veränderungen (in der eigenen Sexualität) ein Entwicklungsprozess sind, der Zeit braucht und nicht schnell vonstatten geht.

#### **6.5.4 - Bewusstsein und Kontakt: Gebundene und ungebundene Berührungen**

Die Fähigkeit in Kontakt zu gehen, entfaltet sich und wird durch mehr Möglichkeiten bereichert: „Das Positivste ist für mich die Erweiterung meiner Kontaktkompetenz sowohl im Berühren als auch im Berührt-Werden, im Zulassen-können, im selber-wahrnehmen-können. Mir mehr Aufmerksamkeit zu geben. Mir bewusst zu werden über die Prozesse, die sich in mir abspielen. Gleichzeitig auch durch die Langsamkeit (...). Weil Berührung heißt für mich auch hinspüren, hineinspüren und damit öffnen sich oder haben sich für mich Welten geöffnet, die in dem Sinne gar nicht zugänglich waren. Das ist einfach ein intensiveres Spüren geworden und dadurch ein vielmehr Wahrnehmen, Mitbekommen, die andere Person, mein Gegenüber als Gegenüber zu sehen und gleichzeitig mit dieser Person in eine Verschmelzung gehen zu können. Beides ist einfach intensiver geworden“ (P3 - 139). Die Langsamkeit in der Berührung, aber auch die Länge der Session, sowie das Hinspüren ermöglichen den Zugang zu „Welten“, die davor unbekannt waren. P3 spricht hier von „Welten, die sich geöffnet haben“ und er deutet auch an, dass er diese vorher so nicht gekannt hat. Daraus ließe sich schlussfolgern, dass der Reichtum, der sich hinter der Erfahrung achtsamer sinnlicher Berührung verbirgt, kognitiv schwer zu verstehen ist für Menschen, denen der Zugang zu diese andere „Welten“ fehlt. Der Schlüssel dazu ist nämlich Achtsamkeit, Entschleunigung, Hinspüren.

Diese Erweiterung in der eigenen Kontaktkompetenz sensibilisiert für Menschen, die weniger bewusst in Kontakt treten bzw. die es mit geringerer „Verbundenheit“ tun: „Ich kann inzwischen auch unverbundene Berührungen kaum noch ertragen. Also das heißt umgekehrt so, dass ich eigentlich Berührungen, die von Menschen, (...) die keine Praxis haben, es gibt auch Naturtalente, aber (...) diese Berührungsqualität nicht einfach haben, dass ich die sozusagen führen muss“ (P4 - 11). Die Schulung der Präsenz in der Berührung schärft die Sensitivität der Person, die dann mechanische Berührungen schneller identifiziert und entweder ablehnt oder aber aktiv steuert, indem sie die ‚Führung‘ übernimmt und dem anderen zeigt - und zeigen kann - was sie braucht: „Das hat damit zu tun, ob meine Partnerin genauso so sich mit diesen Qualitäten beschäftigt hat, oder auseinandergesetzt hat, also in dem Moment wenn ich mit einer Partnerin zusammen bin, die genauso bewusst darein geht und einfach nur bewusst mein Lingam berührt, dann kann ich das genießen in dem Augenblick. Wenn ich mit einer Partnerin zusammen bin, die nicht das tut, möchte ich gerne auf die Berührung verzichten“ (P3 - 59). Der Anspruch an der Qualität der Intimberührung wächst bis dahin, dass jemand doch lieber darauf verzichtet als auf eine für ihn nicht angenehme Art und Weise berührt zu werden. Aber auch in diesen Fällen ergibt sich ein weiterer Spielraum: „Es hat unterschiedliche Aspekte, das hat auch sehr viel mit dem Gegenüber zu tun. Es gibt Gegenüber, bei denen es wunderbar ist, sich berühren



zu lassen und es gibt Gegenüber, wo ich sage, ok, hier möchte ich lieber in der aktiven Rolle gehen, weil ich da die Situation mehr gestalten kann“ (P3 - 115). Der Wechsel der Rollen fällt leichter. So kann jeder besser für sich sorgen.

### 6.5.5 - Orgasmusorientierung vs. Ganzheitliche Erotik

Insgesamt ist beim Auswerten der Interviews der Eindruck entstanden, dass bei den Interviewpartner\*innen durch die Erfahrung sinnlicher achtsamer Berührung eine Verschiebung der sexuellen Interessen stattgefunden hat. Das Sexualleben wird weniger genital orientiert und bekommt eine ganzheitliche Dimension, bei der der ganze Körper sensibilisiert und erotisiert wird: „*Meine Erotik ist eher ganzkörperlicher, weniger genital bezogen*“ (P5 - 19). „*Auch dadurch hat sich einiges verändert, weil ich eigentlich eher eine ganzkörperliche Wahrnehmung habe, es ist da auch nicht mehr so fokussiert*“, (P5 - 31). Körperliche Befriedigung ist erstrebenswert, jedoch fühlt sich die sinnliche Begegnung anders an, wenn mehr Präsenz im Raum ist. Dann erreicht die Erfahrung eine größere Tiefe und ist nicht nur befriedigend sondern erfüllend: „*Ich [habe] das Gefühl, das ist für mich Sexualität, die sehr erfüllend ist in so einem sehr weiten Sinne, sie ist nicht nur befriedigend, im Sinne von jetzt bin ich satt, nach einem Essen, sondern ich bin auch halt wirklich, kann man aber auch mit einem Essen vergleichen, nach einem sehr sehr guten Essen, tief erfüllt*“ (P4 - 33). „*Also häufig [ist eine Grundlust] da, und das ist gar nicht so sehr fokussiert auf prompte Befriedigung, sondern ist es eher so ein Fühlen, es ist fast egal, was man macht. Das ist so eine (...) eine Sinnlichkeit, (...) eine Sinnlichkeit, aber - norddeutsch gesprochen - Wie geil ist das denn? Auch so häufig, häufiger im Leben da*“ (P5 - 75 + 79). Eine Sinnlichkeit, die „geil“ ist, weil sie keine erotischen Gefühle ausschließt, Geilheit nicht verdammt, sondern viel eher mit einschließt, und in ein Grundlustgefühl transformiert, so dass jeder Moment im Leben mit ‚sexueller‘ Energie ausgefüllt werden kann.

Mehr Gelassenheit, Entspannung und Genuss können sich ausbreiten, der Drang zu einer schnellen Befriedigung nimmt ab: „*[Das Genital] ist stärker da und es ist eben auch so in einer anderen Ebene da, eine andere Präsenz. Ich selber habe mich von Geilheit befreit, wenn man so will. Habe das auch oft verwechselt, dass ich auch selber dachte, ich muss jetzt onanieren, oder ich muss unbedingt etwas tun. Und das, oder so mich selber so darein zu steigern. Und das ist jetzt nicht mehr der Fall und kann ganz entspannt dabei sein und das genieße ich*“ (P4 - 73).

Der Umgang miteinander in der Sexualität verändert sich: „*Gerade auch im Hinblick auf meine Partnerin hat sich durch die Massage und vor allem auch durch das selber Massieren sehr, sehr viel geändert. Auch so ein bisschen weg von so einem normalen Modus im körperlichen Miteinander*“ (P5 - 23).

Der sinnliche erotische Aspekt des sexuellen Erlebens gewinnt an Bedeutung. Es findet eine wachsende Differenzierung zwischen dem genitalen Akt selbst (Geschlechtsverkehr) und einer als ganzkörperlich empfundenen Erotik statt. Dadurch erweitert sich der ‚sexuelle‘ Raum. Reine Genitalität (bei der die Erregung der Genitalien, die schnelle Steigerung der Erregung und die Entladung im Vordergrund stehen) weichen zurück zugunsten einer vielschichtigen, zunächst weniger zielorientierten Sinnlichkeit, die jedoch die Genitalien mit einbezieht und ihre Erregung nicht ausschließt: „*Tantra [befreit] die Erotik von der Sexualisierung*“ (P4 - 23) und ermöglicht dadurch einen neuen „*Weg in die Erotik zu gehen*“ (P4 - 23). Die Erfahrung mit achtsamer sinnlicher Berührung ermöglicht eine Sexualität, die reicher ist an erotischen und sinnlichen Momenten, in denen zwar auch sexuelle Erregung sein darf, das Spannungsfeld zwischen

sinnlicher, erotischer Verspieltheit und reiner sexueller Befriedigung sich jedoch viel breiter und vielschichtiger gestaltet.

### 6.5.6 - Entschleunigung und Zeit

Der Faktor ‚Zeit‘ scheint eine große Rolle innerhalb dieses Erfahrungsraums zu spielen. Die Menschen, die diesen Erfahrungsraum betreten haben, berichten von einem Prozess der Entschleunigung, der stattgefunden hat. Durch dieser „*Fokus auf Zeitlassen*“ (P5 - 19), können andere Wahrnehmung stattfinden, der Genuss nimmt zu: „*Ich kann mir selber mehr Zeit lassen und genieße diese Berührungen eben*“ (P2 - 44).

Der Wunsch danach, sich mehr Zeit bei der Erregungssteigerung zu lassen, wird deutlich gespürt, auch wenn die Fähigkeit erhalten bleibt und diese Verlangsamung „*grundsätzlich*“ nicht gebraucht wird: „*Also definitiv ist die Veränderung, dass ich eine längere Zeitspanne, eine längere Zeit der Berührung brauche, es kann dann, das andere variiert dann schon, es ist nicht immer gleich, aber da, wo ich sagen kann, grundsätzlich brauche ich das, das ist nicht. Aber in der Regel brauche ich doch eine längere Zeit und da möchte meine Yoni berührt werden*“ (P2 - 48).

Langsamkeit und Entschleunigung werden als Weg wahrgenommen, um intensiver zu spüren, bewusster zu werden: „*Zulassen können, (...) selber wahrnehmen können. Mir mehr Aufmerksamkeit geben. Mir bewusst zu werden über die Prozesse, die sich in mir abspielen. Gleichzeitig auch durch die Langsamkeit*“ (P3 - 139).

Der Faktor ‚Zeit‘ hat eine weitere Konnotation. In diesem Erfahrungsraum kann deutlich gemacht werden, wieviel Zeit wir dem anderen schenken, über wieviel Zeit wir uns wünschen, von dem\*der Partner\*in berührt zu werden. Ob die Zeit gleich lang sein soll oder nicht ist weniger wichtig: „*Dass eine größere Klarheit darüber gibt, was ich jetzt will, ob ich jetzt auch unbedingt die gleiche Zeit bekommen will oder ungefähr ausgeglichener bin oder ob für mich OK ist, nur aktiv zu sein. Also es gibt einfach größere Klarheit darüber*“ (P4 - 81). In jedem Fall nimmt bei den Interviewpartnern\*innen das Bewusstsein zu, dass Zeit eine große Rolle im und für das sexuelle Erleben spielt.

### 6.5.7 - Lernen durch Selbsterfahrung und vom Modell

Wie man Berührung lehrt und lernt, scheint in diesem Kontext eine zentrale Frage zu sein. Gerade dann, wenn es um achtsame sinnliche Berührung geht, weil diese eine intime Beziehung zwischen den Partner\*innen voraussetzt. Eine Intimität, die sich Menschen zunächst nicht in einem Gruppen-Setting oder mit einer ihnen fremden Person vorstellen können. Einer Person beibringen zu wollen, wie er\*sie den\*die Partner\*in sinnlich ganzkörperlich - das heißt auch im Genitalbereich - berühren kann, ist sicherlich nicht etwas, das für jedes Paar oder jeden einzelnen Menschen geeignet ist. Es braucht nämlich neben der Bereitschaft, die persönliche Komfortzone der gewohnten intimen Zweisamkeit zu verlassen, auch eine ausreichende psychische Stabilität. Die Bereitwilligkeit, sich auf etwas Neues, nicht Vertrautes, Herausforderndes einzulassen. Die psychische Stabilität, um gegebenenfalls mit Gefühlen klar zu kommen, die in einem solchen Setting auftauchen könnten.

Für die Interviewpartner\*innen war es zentral, dass ihnen gezeigt wurde, was sie selber praktizieren sollten und/oder dass sie von erfahrenen Menschen selber berührt wurden. Bei der Vermittlung achtsamer sinnlicher Berührung spielt die Selbsterfahrung und die Schulung achtsamer sinnlicher Berührungskompetenz eine

zentrale Rolle. Diese Kompetenz wird durch wiederholte Praxis erlangt, bei der die Lernenden die Möglichkeit erhalten zu sehen, wie berührt werden kann und vor allem welche innere Haltung, welche Atmosphäre förderlich ist und welche persönliche Vorbereitung und innere Prozesse notwendig sind, um dann selber in einem geschützten und angeleiteten Raum diese Erfahrung mit dem\*der Partner\*in zu machen, wobei die leitenden Personen auch sehen können, wie die Teilnehmer\*innen berühren und ggf. ihnen ganz individuelle Hinweise und Anregungen geben können. Darüber hinaus besteht bei diesem Ansatz die Möglichkeit, in einem individuellen Setting mit einer professionell geschulten Person intensive Selbsterfahrung zu machen. Diese intensive Selbsterfahrung kann einen tiefgreifenden Integrations - und Entwicklungsprozess in Gang setzen, wie er bei den Interviewpartner\*innen stattgefunden hat.

Zu diesem Thema scheinen die Interviewpartner\*innen sich einig zu sein: *„Also (...) für mich war es sehr positiv [in der Gruppe zu lernen]. Ich finde es sogar sehr schwierig, das nicht gezeigt zu bekommen, sondern in Buchform irgendwie erklärt zu bekommen“* (P5 - 35). *„Bestimmte Bewegungsabläufe, (...) komplexere Dinge, die so viele Sinne erfordern, [kann man] nicht zweidimensional wirklich gut lernen. Vielleicht ist im Ausnahmefall, aber ich denke, insgesamt ist es schon sinnvoll, sozusagen live zu lernen“* (P5 - 39). Wegen der Vielschichtigkeit von Berührung erscheint es notwendig, gezeigt zu bekommen, wie man berührt, wobei es hier nicht allein um die Technik geht, sondern auch wie die gesamte Atmosphäre im Raum und die innere Haltung ist. P5 spricht hier von ‘Zweidimensionalität’, seine Worte ließen sich in die Richtung interpretieren, dass sich bestimmte Inhalte über das Wort allein - sei es gesprochen oder geschrieben - nicht gut vermitteln lassen. *„Auf gar keinen Fall! (P4 - 109),* behauptet eine weitere Interviewperson, lässt sich ohne das direkte Erleben das Gleiche lernen. Die Möglichkeit, in einem geschützten Raum zu sein, in dem eine bestimmte Atmosphäre in einem klaren Rahmen gibt, ermöglicht den Teilnehmer\*innen Erfahrungen zu machen, die sonst nicht so leicht möglich wären.

Die Bedeutung von Räumen, in denen diese Form von Berührung gelernt und praktiziert werden kann, ist sichtbar geworden sowie die Bedeutung von Übung und Wiederholung in einem geschützten Raum, der professionell geleitet wird: *„Also, ehrlich gesagt wirklich dieses wöchentliche, dadurch fast alltägliche, weil in kurzen Zeit-Abständen mögliche Praxis, also sozusagen die Möglichkeit, das tatsächlich zu praktizieren und zwar nicht nur zweimal im Jahr, sondern tatsächlich jede Woche, und durch dieses jede Woche verankert sich, hat sich für mich sehr, sehr viel stärker und einfacher in den Alltag verankert und diese Praxis ist etwas, was das ausmacht“* (P4 - 112). Was P4 hier deutlich zum Ausdruck bringt, ist die Notwendigkeit einer regelmäßigen Praxis. Neue Fertigkeiten in der Sexualität können nicht in wenigen Sitzungen vermittelt und integriert werden<sup>10</sup>.

Selber in diese Erfahrung einzutauchen, Selbsterfahrung zu machen ist wichtig: *„Klare Antwort: Nein. Also ich würde soweit gehen, dass ich es nicht für möglich halten würde, dass diese, dass Kompetenz vermittelt werden kann, ohne selber die Erfahrung zu machen. Die Erfahrung ist, je näher sie am eigenen Erleben ist, d.h. ich erlebe es auf meiner Haut oder ich bekomme es mit, wie im Kontakt von zwei anderen Menschen, meinetwegen anleitender Person mit Assistenten, ich sehe in dem Augenblick die Wirkung, die beim Assistenten da ist“* (P3 - 43).

---

<sup>10</sup> Das ist auch das frustrierende Ergebnis vieler kurzer Therapieabläufe, die nicht über einige wenige Stunden hinauskommen, weil die Klient\*innen die Therapie selbst finanzieren müssen und die Resultate in der kurzen Zeit dann leider oft unbefriedigend sind.

Das Sehen, die persönliche Anwesenheit, ist wesentlich für die gesamte Erfahrung: „*Ich [glaube,] für mich nicht. Also, allein durch die Tatsache, mir hat jemand gesagt, probiere mal was aus, z.B. andere Formen der Berührung, [hätte es nicht funktioniert]. Es war mir sehr wichtig, das auch zu sehen, das war sozusagen, das wurde erstmal gezeigt, welche Möglichkeiten man hat und dann selber sowohl in der gebenden [als auch] in der nehmenden Rolle zu erfahren, war für mich ganz wichtig. Das hätte ich sonst so nicht umsetzen können*“ (P2 - 28). Auch P2 betont, wie die anderen, die Bedeutung davon, diese gesamte Erfahrung zu machen, in das Erleben der Atmosphäre einzutauchen und nicht allein eine verbale Vermittlung irgendwelcher intimen Griffe zu bekommen.

Das Vorhandensein eines geschützten Raums fördert den Lernprozess und ermöglicht andere Erkenntnisse und Erfahrungen: „*Ich sage definitiv nein, das hätte ich nicht mit Anleitung für Zuhause und Ausprobieren für mich selbst hinbekommen! In diesen Seminaren wurde ein geschützter Raum für eine ganze Woche erschaffen und gehalten, wir haben uns mit verschiedenen Übungen/Massagen immer mehr geöffnet und entpanzert (...) Eigene Prozesse wurden ganz bewusst eingeladen und waren erwünscht, es war der pure Weg über den Körper zu tieferen Einsichten für sich und sein Leben zu kommen*“ (P1 - 219). Gerade wenn es um die Auflösung konflikthafter Knoten und tiefgreifende Erkenntnisse geht, ist die Begleitung und Präsenz einer leitenden Person besonders wichtig. Um so mehr, wenn es um die Verarbeitung traumatischer Erfahrungen geht, ist wichtig die Unterstützung von professionellen Leiter\*innen: „*Ich hätte niemals diese tiefen Veränderungen, dieses tiefe Loslassen von alten Traumata nur mit mir erlebt. Und ich habe diesen Prozess auch bei den anderen Frauen erlebt*“ (P1 - 224).

Die Präsenz anderer Menschen, das Teilen der Erfahrung mit anderen Menschen scheint ein zentraler Faktor in diesem Erfahrungsraum zu sein: „*Es sind die Berührungen und Erfahrungen, die wir mit anderen Menschen erleben/teilen, die uns zutiefst erreichen (...) Natürlich ist auch Zeit allein wichtig zum Integrieren, Nachspüren und Selbst-Erforschen, aber dann im Nachhinein*“ (P1 - 226). Einmal mehr wird betont, wie wichtig das Lernen vom Modell gewesen ist, die Präsenz sowohl geschulter Leiter\*innen, die die Berührung gezeigt und auch die Prozesse der Teilnehmer\*innen begleitet haben, als auch anderer Menschen, die sich ebenfalls auf diese Selbsterfahrung eingelassen haben.

### **6.5.8 - Zentrierung und Abgrenzung**

Bei sich selbst anzukommen, ‚zentriert zu sein‘, ist in der therapeutischen Arbeit mit Klient\*innen eine Basis-Fertigkeit für funktionale Beziehungen. Diese Fähigkeit ist wichtig, um gut in Kontakt mit anderen, mit dem\*der Partner\*in zu treten und dabei ein Gefühl für sich selbst, für eigene Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen zu behalten. Über bewusste Berührung wird das ermöglicht: „*Man kann sich vom anderen berühren lassen oder man nimmt den anderen in den Arm dann entsteht daraus sozusagen eine engere Berührungsbeziehung, sage ich jetzt mal, das finde ich sehr wichtig, weil dadurch kommt ein bisschen wieder zu sich selbst zurück und vom außen ein bisschen weg*“ (P2 - 132). P2 beschreibt hier ein bekanntes Phänomen, das die meisten Menschen kennen. Nach einem intensiven Arbeitstag kommt man nach Hause und ist eigentlich noch mit der Welt ‚draußen‘ beschäftigt. Während der Körper schon auf dem Sofa sitzt, ist der Kopf noch woanders. Man ist noch nicht ‚ganz‘ da, bei sich selbst, und entsprechend auch noch nicht wirklich beim Gegenüber. Über achtsame Berührungen, das heißt bewusste Berührungen im Hier und Jetzt, kann der Prozess des Zu-Sich-Kommens gefördert werden.

Sich auf diese Erfahrung einzulassen, ist nicht immer schmerzfrei. In diesem Prozess werden Grenzen spürbar gemacht, die vor der Erfahrung selbst nicht erkennbar waren. Durch die Erfahrung werden sie sichtbar und dadurch lassen sie sich besser kommunizieren. So wird eine an sich vielleicht weniger positive Erfahrung zu einem wichtigen Lernschritt, bei dem gelernt werden kann, eigene Grenzen zu erkennen und diese auf eine gute Art zu kommunizieren, wie P2 ausführlich beschreibt: *„Negativ würde ich jetzt nicht sagen, klar, macht man schönere Erfahrungen und vielleicht macht man gerade in so einem Lehrraum, [andere] nicht schöne. Aber das hat mir auf der anderen Seite wieder weitergebracht, auch im Nachhinein, da hätte ich eine Bremse setzen können (...). Also ich habe wieder was gelernt. Aber in dem Sinne etwas Negatives, kann ich jetzt nicht sagen. Dafür habe ich wieder gelernt, mich besser abzugrenzen und frühzeitig zu erkennen, wo ich das Gefühl habe, es passt nicht, und dann die Möglichkeit zu [sagen], es passt für mich nicht“ (P2 - 124).*

Zunehmend wächst die Fähigkeit zur ‚Zentrierung‘, d.h. die Fähigkeit, im Kontakt mit dem\*der Partner\*in auch noch sich selbst im Auge zu behalten, zu spüren, was für uns stimmt und was nicht und damit verbunden die Fähigkeit, die eigenen Grenzen deutlich zu machen, auch wenn unsere Reaktion für den\*die Partner\*in unangenehm und unerwünscht sein könnte: *„Ja, also, ich bin mehr bei mir und die Reaktionen des anderen, er muss damit klarkommen, mit seinem Gefühl, was mein Grenzen-Setzen bei ihm auflöst. Das sind zwei Punkte. Ich habe z.B. einen Tag so erlebt, wo ich es zugelassen habe und wo es mir gar nicht [gut] damit ging und da habe ich gesagt nein, das ist nicht in Ordnung. Genau, jetzt bin ich lieber einmal mehr unfreundlich, als dass ich mit dieser Energie die ganze Zeit rumlaufe. Da habe ich keine Lust darauf“ (P1 - 172).* Wie P1 deutlich zeigt, konnte sie durch diese Erfahrung mit achtsamer sinnlicher Berührung in einem Gruppensetting auf ein zunächst als ‚negativ‘ bezeichnetes Erlebnis, bei dem ihre Grenzen überschritten wurden, eine andere Sichtweise und auch genug Sicherheit gewinnen, um mit ähnlichen Situationen in der Zukunft anders umzugehen – gegebenenfalls einmal mehr ‚unfreundlich‘ sein, als etwas hinzunehmen, das nicht zu ihr passt.

### **6.5.9 - Die Vision, die aus dieser Erfahrung entspringt**

Eine letzte Frage bezog sich auf das, was die einzelnen Interviewpartner\*innen als Vision für ihre Zukunft, ausgehend von den Erfahrungen mit dieser Form von Berührung, formulieren würden.

Auf der persönlichen Ebene entfaltet sich eine *„gespannte Grundhaltung“ (P5 -109)*. Das Gefühl ist intensiver geworden, dass *„das ganze Leben ein Entwicklungsprozess [ist]“ (P - 5)*. P5 spricht hier von einer *„gespannten Grundhaltung“* und er deutet auch an, dass er diese vorher so nicht erlebt hat. Seine Worte ließen sich dahingehend interpretieren, dass das Leben für ihn an positiver Spannung gewonnen hat, dass er das Leben deutlicher als Entwicklung wahrnimmt, als einen Prozess, das heißt, als etwas, das sich ständig verändert, bei dem etwas entsteht, und als positive Eigenschaft erlebt wird.

Der Wunsch nach Erlebnisräumen, in denen diese Form achtsamer sinnlicher Begegnung mit anderen Menschen möglich wird, ist deutlich geworden und wird als Vision formuliert: *„Es ist schon so, dass ich so mal einen Raum vermissen, wo ich mit anderen Menschen auf diese Art und Weise, also nicht in der Beziehung in der Partnerschaft, sondern eben mit anderen Menschen wieder auf diese Art und Weise in Berührung komme, weil es mir gut getan hat und einfach für mich allein unabhängig von Partnerschaft oder*

*Beziehung eine sehr, sehr schöne Erfahrung war. Da ist der Punkt, wo ich mich so mit mir seit einiger Zeit noch mal auseinandersetze und ich mir überlege, wo möchte ich vielleicht noch mal die Möglichkeit dazu“ (P2 - 128).* Aus dieser Aussage ließe sich die These ableiten, dass es Menschen gibt, denen der intime Austausch ausschließlich in der gewohnten Zweisamkeit nicht ausreicht und dass es ein Bedürfnis gibt, adäquate ‚Räume‘ zu finden, in denen genau diese Form von Intimität erlebt werden kann.

Der Wunsch, diese Form von Berührung weiterzugeben, betrifft auch die eigenen Kinder, die davon profitieren können: *„Ich möchte meinen Kindern ganz viel zeigen, wie Berührung schön sein kann“ (P1 - 188).* P1 beschreibt an dieser Stelle ausführlich eine Episode mit ihren Kindern, als sie über Berührung und Anleitung zu einer Atemmeditation ihren Sohn ganz tief beruhigt hat. P1 spricht hier von ihrem Wunsch, diese Form von Berührung an ihre Kinder weiter zu geben. Das Erlernen und das Praktizieren achtsamer sinnlicher Berührung beschränkt sich nicht nur auf den Austausch zwischen Erwachsenen. Die Qualität dieser Berührungsform und die innere Haltung in dieser Heilmassage kann in sehr unterschiedlichen Settings eingesetzt werden.

Zum Schluss wird die Vision zum Ausdruck gebracht, dass diese Arbeit eine positive gesamtgesellschaftliche Wirkung haben könnte: *„Gesamtgesellschaftlich würde ich fast behaupten, dass das friedentiftend ist“ (P5 -109).* *„Dann habe ich natürlich eine gesellschaftliche Vision und das ist die, (...) dass (...) wenn wir in einer Berührungspraxis, (...) gehen, die sozusagen zu einer Gesundheitsprävention gehört, dann hätten wir in kürzester Zeit eine andere gesellschaftliche Ordnung, von daher habe ich auch diese Vision“ (P4 - 116).* Diese letzten Aussagen bestätigen die Ergebnisse einer weit gefassten anthropologischen Studie (Prescott, 2016: 3), laut derer der Austausch liebevoller Berührungen in der Kindheit die Entstehung einer friedlicheren Gesellschaft unterstützen würden. Umgekehrt begünstigt eine berührungsarme Erziehung die Entfaltung gesellschaftlicher Gewalt: *„Ich habe mir neulich einfach nur gedacht, dass viel weniger Menschen aggressiv durch die Gegend laufen würden, wenn sie sich das gegenseitig und vor allem sich selbst schenken würden“ (P1 - 196).*

### **6.5.10 - Zusammenfassung**

Auch für diese Aspekte nun hier rekapitulierend die Ergebnisse zusammengefasst, die über die Forschungsfragen hinaus bei der Analyse der Interviews sichtbar geworden sind:

Beweggründe: 1. Der Wunsch, etwas im Leben verändern zu wollen, 2. Das Bedürfnis, etwas für sich zu machen; 3. Der Wunsch, Berührung jenseits von Beziehung zu erleben; 4. Die Suche nach einem neuen Zugang zum Sex; 5. Ein neuer Weg in die Erotik; 6. Der Wunsch nach mehr Sinnlichkeit; 7. Die Suche nach Heilung nach traumatisierenden Erfahrungen.

Lebensgefühl und Spiritualität: 1. Steigerung der Intensität im Lebensgefühl; 2. Lust als Grundlustgefühl; 3. Eröffnung einer spirituellen Dimension im Leben.

Integrität durch Integration: 1. Eine stärkere Integration abgespaltener Gefühle und Anteile; 2. Beginn eines tiefgreifenden Veränderungsprozess; 3. Verschiebung von der Kopfebene ins körperliche Erleben; 4. Integration der davor abgespaltenen spirituellen Dimension; 5. Erfahrung von Berührung, die einen tief berührt; 6. Zunahme von Selbstliebe; 7. Traumalösung.

Bewusstsein und Kontakt - Gebundene und ungebundene Berührungen: 1. Erweiterung der Kontaktkompetenz; 2. Die differenzierte Wahrnehmung von ungebundenen Berührungen nimmt zu; 3. Der Verzicht auf Berührungen, wenn diesen eine bestimmte Qualitäten fehlt und sie nicht bewusst durchgeführt werden; 4. Mehr Spielraum und Rollenwechsel, wenn die Berührung nicht ‚stimmt‘.

Befriedigung vs. Erfüllung, Geilheit vs. Sinnlichkeit, Orgasmusorientierung vs. Ganzheitliche Erotik: 1. Verschiebung der gelebten Sexualität in Richtung einer ganzkörperlichen Erotik; 2. Tiefere Erfüllung statt prompter Befriedigung wird bevorzugt; 3. Mehr Sinnlichkeit im gesamten Leben; 4. Mehr Gelassenheit, Entspannung, Genuss; 5. Befreiung von einer gewissen Dranghaftigkeit in der Sexualität, Befreiung von „Geilheit“; 6. Mehr Spielraum in der Sexualität.

Entschleunigung und Zeit: 1. Es entsteht der Wunsch, sich mehr Zeit in der gesamten sexuellen Begegnung lassen; 2. Eine längere Zeit der Intimberührung ist erwünscht; 3. Langsamkeit ist wichtig; 4. Es wird weniger wichtig zu schauen, ob man in der Interaktion über den gleichen Zeitraum, ‚gleichverteilt‘, Aufmerksamkeit von dem\*der Partner\*in bekommen hat.

Lernen durch Selbsterfahrung und vom Modell: 1. Lernen ist besser, wenn ‚live‘ teilgenommen werden kann; 2. Etwas nur erklärt zu bekommen, würde nicht die gleiche Wirkung haben; 3. Übung und Wiederholung sind wichtige Faktoren; 4. Selbsterfahrung ist notwendig; 5. Das Vorhandensein von geschützten Räumen ist von Bedeutung, gerade dann, wenn es um Verarbeitung traumatischer Erfahrungen geht; 6. Das Teilen der Erfahrung mit anderen Menschen verstärkt die Wirkung.

Autozentrierung - Abgrenzung: 1. Über Berührung zurück zu sich selbst kommen; 2. In der Begegnung werden Grenzen spürbar, die manchmal nicht schmerzfrei sind; 3. Ein Lernprozess für eine bessere Abgrenzung wird aktiviert; 4. Die Fähigkeit der Autozentrierung/Differenzierung nimmt zu.

Vision, die aus dieser Erfahrung entspringt: 1. Das Leben als Entwicklungsprozess betrachten; 2. Der Wunsch nach Begegnungsräumen für achtsame sinnliche Berührung nimmt zu; 3. Der Wunsch, diese Berührungsform weiter zu geben nimmt, zu; 4. Die Praxis dieser Form von Berührung wirkt „friedensstiftend“.

## **6.6 - Zwischenfazit**

Die Analyse der Interviews hat viel Material und viele Informationen zu Tage gebracht. Einige Grundannahmen konnten grundsätzlich verifiziert werden. Darüber hinaus sind viele interessante und persönliche Details in Bezug auf die verschiedenen gestellten Fragen zum Ausdruck gekommen. Über diese Fragen hinaus wurden weitere Aspekte angesprochen. Insgesamt entsteht der Eindruck, dass das Erlernen, Selbsterfahren und Praktizieren dieser besonderen Massageform in dafür geschaffenen sicheren Räumen unter professioneller Anleitung eine sinnvolle Ergänzung für die Behandlung verschiedener sexueller Themen, wie bspw. Funktionsstörungen, geringe Lusterfahrung, fehlende Lust, geringe Bindungsgefühle beim Sex usw., darstellen könnte.

Im nächsten Kapitel werden die Ergebnisse in Zusammenhang mit dem theoretischen Teil und der Frageforschung abschließend zusammengebracht.

## 7 - Diskussion

Im folgenden Kapitel werden die empirischen Ergebnisse der qualitativen Forschung zum Thema ‚Wirkungsweise von achtsamer sinnlicher Berührung auf die menschliche Sexualität‘ in Zusammenhang mit der Forschungsfrage gebracht. Diese Ergebnisse werden in einer zusammenfassenden Diskussion vorgestellt, wobei auch ein Bogen zum theoretischen Rahmen geschlagen wird. Bedarfe, Konsequenzen, Thesen, Grenzen und offene Fragen mit Bezug auf die Forschungsfrage werden herausgearbeitet und dargestellt.

### 7.1 - Positiver Einfluss von achtsamer, sinnlicher Berührung auf das Sexualeben

Die Kernhypothese dieser Arbeit ist, dass das Selbsterfahren, Erlernen und Praktizieren achtsamer sinnlicher Berührung eine positive Auswirkung auf verschiedene zentrale Aspekte des Sexualebens des Menschen hat. Diskutiert wird, ob und inwiefern es dort, wo sich die Forschungsfrage positiv bestätigt hat, sinnvoll wäre, die Vermittlung dieser Fertigkeit als Ergänzung in das sexualtherapeutische Repertoire einfließen zu lassen. In den folgenden Unterkapiteln werden die Hauptaspekte zusammengefasst und diskutiert. Zu Anfang wird der Fokus auf problematische Stellen gelegt, die mit der semantischen Besetzung einiger Begriffe in den Interviews zu tun haben. Zum Schluss werden einige Grenzen sowie Implikationen und offene Fragen aufgezeigt. In *kursiv* werden Passagen aus den Interviews zitiert. Bei Zitaten zur Theorie wird nur der Name des Autors und eine kurze Zusammenfassung der zitierten Stelle weitergegeben.

#### 7.1.1 - Semantische Felder: Eine besondere Hürde in der Erhebung der Daten

Unter semantischen Feldern versteht man in der Sprachwissenschaft allgemein eine Gruppe von bedeutungsähnlichen bzw. bedeutungsverwandten Wörtern (vgl. Jost Trier, 1982). Für in der Sexologie ausgebildete Menschen und angehende Sexualtherapeut\*innen ist die Auseinandersetzung mit bestimmten Begriffen, die das Sexualeben des Menschen beschreiben sowie deren kritische Differenzierung eine wesentliche Voraussetzung. Auch deshalb, weil nicht nur jede\*r einzelne Therapeut\*in, sondern auch jede therapeutische Richtung neue Begriffe, die Aspekte menschlicher Sexualität bezeichnen, bildet und vorhandene unterschiedlich besetzt. Oft ist es auch für Fachleute nicht unmittelbar verständlich, was mit einem Begriff gemeint ist, solange dieser nicht im Kontext des jeweiligen Erklärungsmodells eingebettet wird. Was genau ist zum Beispiel Sex? Welche Anteile soll diese menschliche Handlung beinhalten, um als Sex bezeichnet zu werden? Womit fängt eine sexuelle Handlung an? Für einige ist bereits eine sexuelle Fantasie oder die Selbstbefriedigung ein sexueller Akt - für die anderen ist es erst, wenn Geschlechtsverkehr stattgefunden hat.

Eine konkrete Schwierigkeit in den Interviews hatte zunächst damit zu tun, dass die untersuchten Komponenten sich schwer in einer eindeutigen Umgangssprache übersetzen ließen, zweitens, dass diese ohne vorausgehende Erklärung womöglich nicht adäquat mit Bezug auf die Forschungsfrage verstanden würden. Zum Beispiel: Für in Sexocorporel ausgebildete Sexolog\*innen werden die Differenzierung zwischen Erregung und Lust oder zwischen Lust und Begehren sowie der Unterschied zwischen Erregungsquellen und Anziehungskodes im Laufe der Ausbildung durch die intensive Auseinandersetzung damit klarer. Veränderungen im Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit, im sexuellen Archetyp oder des



Genitalen Selbstbildes zu erfragen, ohne diese Begriffe zu verwenden und/oder ohne eine minimale Erklärung, worum es bei dieser Frage geht, stellte eine deutliche Herausforderung für die Interviewerin dar. Der Prozess der differenzierten Wahrnehmung dieser Komponenten ist auch für Studierenden der Sexologie nicht unmittelbar und leicht zugänglich. Das Verständnis dieser Unterschiede braucht Zeit, Auseinandersetzung mit dem Thema und Selbsterfahrung. Für die Interviewpartner\*innen, die einen solchen Prozess nicht durchlaufen haben, wird es womöglich komplizierter, eine Frage mit Bezug auf diese Komponenten beantworten zu können, vor allem dann, wenn die Grundregel der größtmöglichen Offenheit in der Fragenstellung befolgt werden soll. Die Interviewpartner\*innen sollten nämlich zunächst verstehen, was gefragt worden ist, um dann im eigenen Erleben nach der Antwort suchen zu können. Wenn aber diese Konzepte und Koordinaten noch nicht so differenziert verankert sind, erschwert sich die Beantwortung der Fragen. Als Interviewerin die ‚richtigen‘ Fragen zu stellen, ohne zu viel erklären zu müssen und trotzdem das Feld der Untersuchung so einzuschränken, dass genau der zur Forschungsfrage passende Aspekt im Fokus bleibt, war nicht immer einfach. Es folgen einige konkrete Beispiele, die die beschriebene Problematik verdeutlichen sollen. Die Redewendung ‚Lust zu haben‘ kann auf Deutsch sehr unterschiedlich interpretiert werden: 1. Es kann bedeuten, dass man sexuelle Erregung (= einen physiologischen Reflex) verspürt, der zu einer sexuellen Aktivität (= was ist genau eine sexuelle Aktivität?) führt; 2. Es kann bedeuten, dass sich beim Sex (= sexueller Erregung?) lustvolle Gefühle von ‚Leidenschaft‘ und ‚Genuss‘ entfalten. Wie diese Gefühle im Einzelfall ausfallen und besetzt sind, ist es allerdings wieder sehr individuell (Für einige Menschen können bspw. emotionale und/oder schmerzvolle Gefühle besonders ‚lustvoll‘ sein. Diese sind häufiger von keiner spürbaren sexuellen Erregung begleitet - bspw. bei dem\*der Dominanten Partner\*in in einer BDSM-Konstellation -, während für andere solche Schmerz-Empfindungen im Zusammenhang mit ‚Lust‘ gar nicht vorstellbar sind); 3. Es kann als Synonym für Begehren und Verlangen benutzt werden, ohne zu implizieren, dass in dem Moment bereits physiologische Veränderungen im Sinne von Vasokongestion stattgefunden haben. In diesem Sinn würde es sich um eine proaktive Fähigkeit handeln, nämlich die Fähigkeit, eine sexuelle Handlung mit sich selbst oder mit dem\*der Partner\*in positiv antizipieren zu können<sup>11</sup>.

Wenn die Frage lautet: „Wie hat sich deine Lust nach dieser Erfahrung verändert?“ kann nicht davon ausgegangen werden, dass der\*die Interviewpartner\*in ‚Lust‘ genau versteht, worauf die Interviewerin den Fokus legen wollte, nämlich Lust als die Fähigkeit, angenehme Gefühle von Freude, Verliebtheit, Leidenschaft und Genuss bei gleichzeitiger sexueller Erregung erleben zu können<sup>12</sup>. Ob bspw. genau dieser Aspekt in den Interviews angesprochen werden konnte, bleibt unklar. Auch deshalb, weil - wie wir gelernt haben - die Selbstwahrnehmung höchst subjektiv und von sehr unterschiedlichen Faktoren mitbestimmt wird, derer differenzierte Erfassung den Rahmen dieser Arbeit gesprengt hätte. Dennoch erwies sich die Frage als offen genug, dass die Interviewpartner\*innen ihre eigenen Assoziationen und Bedeutungen zum Ausgangspunkt nehmen konnten, um die Frage auf ihre persönliche Weise zu beantworten.

Ähnliche semantische Fragen wirft der Themenbereich ‚Sexualität/sexuell‘, ‚Erotik/erotisch‘, ‚Sinnlichkeit/sinnlich‘, ‚Befriedigung/Erfüllung‘. Erst in der Analysenphase fiel auf, dass die Interviewpartner\*innen diese

---

<sup>11</sup> Vgl. *Definition von sexuellem Begehren laut Sexocorporel*. Gehrig, (2016).

<sup>12</sup> Vgl. Gehrig, (2016).

Begriffe unterschiedlich besetzt haben, was das Verständnis und die Interpretation der Aussagen etwas komplexer machte. Nicht nur, weil für die einen die Erfahrung mit achtsamer sinnlicher Berührung als „*Entsexualisierung*“, als Befreiung von „*Geilheit*“, beschreiben - obwohl sexuelle Erregung dabei entsteht und deshalb, streng genommen, von einer sexuellen Handlung gesprochen werden könnte -, und die anderen zunächst zwischen achtsamer sinnlicher Berührung und Sex unterscheiden, um dann später zu sagen, dass es eigentlich schwer ist, eine „*Trennlinie*“ zwischen den beiden Erfahrungen zu ziehen. Sondern weil spätestens zu diesem Zeitpunkt der Interviewerin klar wurde, dass diese grundlegenden Aspekte und Definitionen gar nicht vor dem Interview thematisiert und angesprochen wurden. Das Thema ist deshalb kompliziert, weil es damit zu tun hat, welche Bilder, Szenarien, Skripte und Erfahrungen jeweils mit dem, was jeder Mensch unter Erotik, Sinnlichkeit und Sex versteht und assoziiert. Was für den einen erotisch ist<sup>13</sup>, kann für den\*die andere\*n eine ganz andere Valenz haben und ihn\*sie völlig unberührt lassen. Oft werden diese Begriffe - Erotik, Sinnlichkeit und Sexualität - auch als Synonyme verwendet, so dass eine viel differenziertere Befragung notwendig wäre, um noch genauer zu verstehen, was an bestimmten Stellen gemeint ist, bspw.: Kann Sex ohne Sinnlichkeit stattfinden? Was ist Sinnlichkeit? Kann Sinnlichkeit ohne sexuelle Erregung einhergehen? Was ist Erotik? Und was genau ist erotisch/sinnlich/sexuell für die einzelne Person? Was sind die Unterscheidungsfaktoren? Was ist Befriedigung und was Erfüllung? Ist das eine das ‚rein‘ körperliche, und das andere auch das ‚emotionale‘? Diese und viele andere Fragen wurden nicht angesprochen, tauchten jedoch im Laufe der Analyse als mögliche Vertiefungsstellen für eine spätere umfangreichere Arbeit auf.

### **7.1.2 - Erweiterung des erotischen, sinnlichen, sexuellen Potenzials**

Mit Bezug auf die Haupt-Forschungsfrage gibt es zahlreiche Aussagen, die vermuten lassen, dass bei den Interviewpartner\*innen auf verschiedenen Ebenen der Sexualität eine positive Veränderung stattgefunden hat. Die Ergebnisse der Interviews haben gezeigt, dass das erotische, sinnliche und sexuelle Potenzial der Interviewpartner\*innen erweitert worden ist, und dass diese Erweiterung zu neuen positiv besetzten sexuellen Erfahrungen beigetragen hat (Bspw. auf der körperlichen Ebene nach Sexocorporel: Vaginaler Orgasmus, bessere Gestaltung der Erregung beim Mann, sowie multiple Orgasmen ohne Ejakulation, Weibliche Ejakulation). Diese neuen Erfahrungen korrelieren mit den Hypothesen von Sexocorporel, wonach bei einer Erweiterung des Erregungsmodus eine Besserung vorhandener einschränkender Störungen stattfinden kann. Ein wesentlicher Unterschied zwischen dem Ansatz, der Gegenstand dieser Arbeit ist, und dem Ansatz Sexocorporel besteht darin, dass es sich hier anders als bei Sexocorporel nicht allein um neue Selbst-Berührungen handelt (die nach einer kurzen Erklärung des\*der Beraters\*in zu Hause ausprobiert werden sollen). Beim Forschungsprojekt geht es stattdessen ganz explicit um die Schulung von achtsamer sinnlicher - auch im Genitalbereich - Berührungskompetenz, die durch intensive, professionell angeleitete Selbsterfahrung im Einzelsetting oder in der Gruppe stattfindet.

Die Aussagen der Interviewpartner\*innen lassen auch die Vermutung zu, dass eine Verstärkung des eigenen Gefühls, ein geschlechtliches Wesen zu sein, das heißt, ein Mensch mit einer eigenen individuell geprägten

---

<sup>13</sup> Bspw. im Sinne von einem Erleben einer vitalisierenden Kraft, die den Menschen zwar ganzheitlich erfasst, diese jedoch in einer gespannten, sinnlich angehauchten Andeutung bleibt.

Genitalität, stattgefunden hat. Diese Genitalität erscheint in den Äußerungen der Interviewpartner\*innen viel reichhaltiger und vielschichtiger als eine heteronormative Perspektive suggeriert. Interessanterweise wird etwas angesprochen, was zunächst als Widerspruch gelesen werden könnte, es aber de facto nicht ist. Diese Menschen fühlen sich in ihrer biologischen - in diesem Fall männlichen/weiblichen - Genitalität oft verstärkt. Das heißt u.a., dass ihr Genitales Bild als klarer, konturierter, kräftiger und potenter empfunden wird und dieses Gefühl auch von dem\*der Partner\*in bestätigt wird. Das bedeutet aber keineswegs, dass sie ihre Sexualität verstärkt nur als sexuell archetypisch ‚Mann‘ oder ‚Frau‘ leben<sup>14</sup>, sondern, dass sie viel freier zwischen den Polen fließen konnten und sowohl ‚männliche/intrusive‘ als auch ‚weibliche/rezeptive‘ Elemente in ihr Sexualleben einfließen lassen können. Die ‚Frauen‘ können sowohl rezeptiv als auch intrusiv sein, so die ‚Männer‘ und beide genießen diese verschiedenen Möglichkeiten, ohne sich in ihrem Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit verunsichern zu lassen.

Ein weiterer Aspekt zeigt sich in dieser Forschung am Beispiel eines Mannes, der unter einer funktionellen Störung leidet. In diesem Fall konnte die Funktionsstörung - Praecox - geheilt werden, ohne explicit an der Intrusivität zu üben, wie es Sexocorporel generell in solchen Fällen vorsieht. Das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit und der damit verbundene sexuelle Archetyp - eine Hauptkomponente in der Sexocorporel Behandlung - konnten durch die Praxis achtsamer sinnlicher Berührung verstärkt werden, ohne direkt an der Intrusivität zu arbeiten.

Der wesentliche Faktor für die Verstärkung des Gefühls, ein geschlechtliches Wesen zu sein (Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit), scheint die intensive Beschäftigung mit dem Körper und die achtsame sinnliche Zuwendung und Berührung des Genitals zu sein. Das Genital wird auf unterschiedlichste Arten und Weisen über eine längere Zeit und in einer erwartungsfreien und wohlwollenden Haltung berührt. Genau diese Erfahrung scheint eine Hauptrolle in dem Heilungsprozess zu haben, der durch achtsame sinnliche Berührung stattfinden kann.

Die Entwicklung einer körperlichen Intelligenz durch Entschleunigung, bewusste Wahrnehmung und erhöhte Sensitivität scheint ganz andere Aspekte offenzulegen und den Zugang zu neuen Räumen zu ermöglichen, die den Interviewten zuvor verborgen oder unzugänglich waren. Diese körperliche Intelligenz ist auch jene Fähigkeit, die Zentrierung, Abgrenzung und Klarheit über Wünsche und Bedürfnisse ermöglicht. Das Haut-Ich, von dem Anzieu spricht, formt sich zwar in der Kindheit im Kontakt mit einer liebevollen Mutter (oder anderer Pflegeperson), wird aber - ein Leben lang - durch achtsame sinnliche Berührungen weiter genährt. Zunächst ist es eine Welt aus Berührung und Haut, es sind Hautempfindungen, die das Wahrnehmungs- und Bewusstseinssystem des Babys anregen, den Hintergrund für ein umfassendes Existenzgefühl bilden und die Schaffung eines ersten psychischen Raumes ermöglichen. Die Wahrnehmung dieses psychischen Raums ist später das, was im Kontext dieser Forschung unter Zentrierung verstanden werden kann. Ausgehend von der Erfahrung einer Körperoberfläche wird eine Vorstellung von sich selbst entwickelt als Ich, das psychische Inhalte, wie Wünsche, Vorstellungen, Bedürfnisse und Grenzen enthält.

---

<sup>14</sup> Laut Sexocorporel: Intrusivität=Penetrieren-können für den Mann, Rezeptivität=Empfangen-können für die Frau.

Es scheinen gerade diese achtsamen sinnlichen Berührungen zu sein, die durch ihre Qualität, das heißt Berührungen, die mit wenig Druck, langsam und in einem warmen Umfeld ausgeführt werden, die unsere CT-Fasern optimal ansprechen und uns - wie Olausson und andere Autoren herausgefunden haben - ein wohliges Gefühl vermitteln, indem sie die Insula Posterior aktivieren, welche für die emotionalen Aspekte von u.a. taktilen Prozessen zuständig ist. Das erste, was wir als lebendes Wesen wahrnehmen, dürfte ein Gefühl innigsten körperlichen Kontaktes sein. Eingebettet in der schützenden Gebärmutter, vollständig umsorgt und gleichzeitig in enger Verbindung zu sein, ist der primordiale Zustand des Menschen. Wir schweben in einer warmen Flüssigkeit, sind in einer vollkommenen Umarmung zusammen gekuschelt. Und es sind immer noch diese Berührungen, die uns in ein vorgeburtliches Paradies zurückbringen, wie es Morris beschreibt, und uns als „kosmische Wesen, die nicht mehr rausfallen können“ fühlen lassen. Vielleicht ist das der Raum, die Dimension der spirituellen Erfahrungen, die in einigen Aussagen der Interviewpartner\*innen angedeutet werden: Das vorgeburtliche ozeanische Gefühl überall wohliger und warm, ohne jegliche Erwartung und doch tief verbunden, berührt zu werden. Vielleicht bringen uns diese besonderen Berührungen tatsächlich zu einer frühen Erfahrung innigster Verbundenheit zurück, die die Erfüllung der Sehnsucht nach Verschmelzung als erwachsener Mensch verspricht und wohl auch zu befriedigen scheint.

Der Verschmelzungsprozess findet gleichzeitig in uns selbst statt. Die ganzheitlichen Berührungen lassen ein wachsendes Gefühl von Integrität durch Integration abgewehrter Anteile entstehen, eine innere Verschmelzung in uns selbst wird möglich. Ein Zusammenfließen von Körperteilen und Teilaspekten unserer Persönlichkeit findet statt, die bis dahin als getrennt, nicht zusammengehörend, nicht als Teil des Ganzen empfunden wurden. Ein Gefühl, als ganzes Wesen wahrgenommen, berührt zu werden, existieren zu dürfen, nicht mehr in verschiedenen Teilen getrennt, nicht mehr gespalten zu sein, wird durch nichts-ausschließende, achtsame, sinnliche Berührungen gefördert.

In diesem Sinne können traumatisierende Erfahrungen integriert, verarbeitet, oder gar aufgelöst werden. Das Gefühl gespalten zu sein, löst sich zunehmend auf und schmilzt bei jeder Berührung etwas mehr. Wie in den Interviews beschrieben wird, sind es genau diese Berührungen, die den ganzen Menschen berühren, ohne Grenzen und ohne (Körper)-Teile auszuschließen, die von außen dieses Gefühl von Ganzheitlichkeit vermitteln, die die innere Verschmelzung ermöglichen und „Selbstliebe“ in dem\*der Partner\*in aktivieren. Genau dieser Prozess wird durch nichts-ausschließende ganzheitliche Berührungen in Gang gesetzt. Ein Prozess, der frei von Erwartungen ist, der zwar die Absicht hat, jemanden auf seiner\*ihrer Entdeckungs- und Entwicklungsreise liebevoll und wertfrei zu begleiten, aber mehr auch nicht – also auf keine wie auch immer gearteten sexuellen Reaktion hinzielt. Eine solche erwartungsfreie Absicht ist schwer in einer dysfunktionalen Paarkonstellation ohne konsequente Auseinandersetzung und professionelle Anleitung zu erreichen. Aber es ist genau die Praxis achtsamer sinnlicher Berührung, die von dem Druck befreien kann, irgendeiner Norm entsprechen, irgendeiner Erwartung erfüllen zu müssen. Das Ergebnis in den Interviews lässt ahnen, dass diese Praxis wesentlich dazu beiträgt.

### 7.1.3 - Nähe, Intimität und Bindung in der Sexualität

Verbundenheit zu fühlen, im Kontakt mit dem\*der Partner\*in sein zu können, ist ein zentrales Bedürfnis innerhalb einer erfüllenden Liebesbeziehung. Die Ergebnisse der Interviews haben gezeigt, dass das Erlernen, Erfahren und Praktizieren von achtsamer sinnlicher Berührung, den Intimkontakt vertieft, ihn „komplexer“ macht. Dabei verstärkt sich die Wahrnehmung der Verbundenheit und auch die Fähigkeit, im Kontakt mit dem\*der Partner\*in verbunden zu bleiben.

Das Embryo entwickelt im Mutterleib ein erstes internes Konzept von Nähe. Liebevollen Berührungen sind fundamental für die Entwicklung von Bindungsgefühlen zwischen Mutter und Kind und für die Ausschüttung von Hormonen, die Wachstumsprozesse in Gang setzen und - wie Moberg in ihren Studien gezeigt hat -, die Produktion von Oxytocin, der Hauptbestandteil vom Ruhe- und Bindungssystem. Dieses System korreliert mit Vertrauen, Offenheit und Neugierde. Achtsame sinnliche Berührungen setzen einen Kreislauf in Gang, der dank der Übertragung über CT-Faser sowohl angenehme Gefühle auslöst als auch Vertrauen schafft, so dass daraus geschlossen werden kann, dass die Partner\*innen immer wieder motiviert werden, die sinnliche, erotische, sexuelle Begegnung zu wiederholen. Dadurch können sich in einer positiven spiralförmigen Bewegung die Offenheit und der Mut entwickeln, sich dem\*der Partner\*in zu zeigen. Eine sex-positive Stimmung breitet sich aus.

„Tiefe Erfüllung“ in der erotischen, sinnlichen und sexuellen Begegnung wird möglich. CT-Fasern reagieren auf langsame Berührungen mit einer bestimmten Druckintensität. Sie sortieren jene Berührungen aus, die für unser emotionales und soziales Leben wichtig sind. Das Aktivieren von CT-Fasern korreliert mit dem positiven Gefühl von Wohlbefinden. Laut Linden sind sie wahrscheinlich auch die Vermittler erotischer Berührungen. Wie Studien gezeigt haben, werden erotische Berührungswahrnehmungen bei besonders langsamen Reizen wahrgenommen und genau diese entschleunigten Berührungsreize sind eine zentrale Eigenschaft achtsamer sinnlicher Berührung.

Non-verbale emotionale Kommunikation ist zentral für funktionale Beziehungen. Gerade dann, wenn die Sexualität unbefriedigend oder sogar zu einem Stillstand gekommen ist, wird es unentbehrlich, die emotionale Brücke zwischen den Partner\*innen wieder aufzubauen. Wie Field gezeigt hat, können durch bestimmte Berührungen Emotionen eindeutig zum Ausdruck gebracht werden. Prosoziale Emotionen wie Liebe, Dankbarkeit und Sympathie werden am überzeugendsten non verbal vermittelt. Berührung ist stärker als verbaler Kontakt und ist eine unmittelbare emotionale Kommunikationsform. Non verbale emotionale Kommunikation erfolgt sowohl über Berührung als auch über Körpersprache, über Mimik, Atem und Töne. Emotionale Intensität und Ausdruck von Emotionen<sup>15</sup> wie Lustgefühle beim Sex können - wie in den Interviews deutlich zur Sprache gekommen ist - über die Praxis achtsamer sinnlicher Berührung intensiviert werden. Die emotionale Kommunikation zwischen den Partner\*innen beim Sex verbessert sich. Wie Field uns in ihren Studien gezeigt hat und wie in den Interviews ebenfalls festgestellt wurde, sind die positiven Auswirkungen von achtsamer sinnlicher Berührungen nicht nur für den Berührten, sondern genauso für den Berührenden spürbar: „Geben ist kein Machen mehr“. Vielmehr fließen Geben und Nehmen ineinander. Man kann nicht berühren, ohne berührt zu werden.

---

<sup>15</sup> Laut Sexocorporel eine der Komponenten der sexodynamischen Ebene.

Eine Verschiebung der Interessen in der Begegnung mit dem\*der Partner\*in scheint ein weiteres Ergebnis der wiederholten Praxis achtsamer sinnlicher Berührung zu sein. Von einer Orgasmusfixierung und Fixierung auf reine Befriedigung zu mehr Sinnlichkeit und Suche nach tieferer Erfüllung, nach Momenten der Verbundenheit, des Gehalten Werdens ohne jeden Druck. Es entsteht eine „engere Berührungsbeziehung“<sup>16</sup> Auch das scheint mit den Ergebnissen einer Studie von Field zu korrelieren, wonach fast zwei Drittel der Menschen lieber liebevoll gehalten werden wollen als Sex zu haben. In der sexologischen Praxis sind Klient\*innen mit einer solchen Fixierung keine Seltenheit. Eine signifikante Entwicklung in der Paardynamik wird dann erreicht, wenn die Partner\*innen über die Einsicht hinaus auch wirklich eine Sexualität leben können, die nicht nach einem bestimmten Muster abläuft und die von einer Orgasmusfixierung ablässt. Durch die Praxis achtsamer sinnlicher Berührung kommt es zu einer solchen Verschiebung, ohne dass es von den Partner\*innen notwendigerweise vorher als Ziel erwähnt wird.

## 7.2 - Grenzen

Neben der Problematik der semantischen Felder, sowie des Erklärungsbedarfs bei einigen Aspekten und Fragestellungen, sind weitere Grenzen in der empirischen Forschungsarbeit deutlich geworden, die einzeln wie folgt dargestellt werden: 1. Die Autorin dieser Forschungsarbeit ist direkt involviert. Sie unterrichtet sinnliche achtsame Berührung seit zwanzig Jahren und ist dadurch nicht unvoreingenommen in Bezug auf das Thema dieser Forschung. 2. Die Auswahl der Interviewpartner\*innen wurde unter Menschen getroffen, die über die Jahre sowohl Einzelsessions erlebt als auch an Selbsterfahrungsgruppen teilgenommen haben. Die Interviewerin kannte sie persönlich – sie alle waren Teilnehmer\*innen ihrer Gruppen. Diese Tatsache könnte unbeabsichtigt Druck auf die Interviewpartner\*innen ausgeübt und ihre Antwort in eine bestimmte Richtung forciert haben. 3. In allen Fällen handelte sich um Menschen, die sich von allein auf die Suche nach neuen Erfahrungen gemacht hatten und die zum Teil von vorne herein nach Tantra gesucht haben. Dies kann dazu beigetragen haben, dass sie für eine solche Entwicklung besonders offen waren. 4. Wahrscheinlich haben sich für das Interview nur Menschen bereit erklärt, die diese Erfahrung als sehr positiv erlebt haben. 5. Die Bandbreite der Motivation und der Beweggründe für diese Suche sind sehr unterschiedlich gewesen, wie in der Analyse der Interviews deutlich geworden ist. Das Leitmotiv war jedoch bei allen die Suche nach neuen Räumen, Möglichkeiten und Anregungen für eine erfüllendere Sexualität. Eine engere definierte Ausgangsbasis (wie bspw. eine bestimmte Funktionsstörung) hätte eventuell die Ergebnisse besser vergleichbar gemacht.

## 7.3 - Praktische Implikationen

Das Thema der Vermittlung von achtsamer sinnlicher Berührung, wie in dieser Arbeit beschrieben, ist als Frage in den Interviews gestellt worden. Die Interviewpartner\*innen waren sich diesbezüglich einig, dass Selbsterfahrung und Lernen vom Modell sowohl für das Erlernen dieser besonderen Form der Berührung als auch für den eigenen Veränderungsprozess zentral gewesen sind. Auf dieser Grundlage ergeben sich für die sexualtherapeutische Praxis einige praktische Implikationen: 1. Ausgehend von den positiven Ergebnissen

---

<sup>16</sup> Ein wesentliches Element achtsamer sinnlicher Berührung besteht genau darin, einen Kontakt, eine Umarmung anzubieten, in die sich der\*die andere Person hineingeben, in der er\*sie sich gehalten fühlen kann.

mit Bezug auf die Erweiterung des erotischen, sinnlichen und sexuellen Potenzials durch die Praxis achtsamer, sinnlicher Berührung, wäre es sinnvoll, diese Praxis als mögliche Ergänzung in der Sexualtherapie einzubinden. Abhängig von der individuellen Problematik, von der psychischen Stabilität und Offenheit für ein solches Angebot könnte der Besuch einer Selbsterfahrungsgruppe oder die individuelle Selbsterfahrung in einem Einzelsetting eine wichtige Ergänzung für die Lösung verschiedener sexueller Probleme darstellen. 2. Darüber hinaus wäre es sinnvoll, niedrighschwellige Lern- und Übungs-Formate für Klient\*innen zu entwickeln, die sich eher vorsichtig dem Thema achtsame sinnliche Berührung annähern möchten. 3. Als dritte Option wäre denkbar, ein Mischangebot zu gestalten, bei dem sowohl niedrighschwellige Übungen mit Anleitung in der Praxis oder in der Gruppe stattfinden können, als auch Audiodateien zu entwickeln, die weitergehenden Übungen für die Durchführung zu Hause anleiten. 4. Die Vermittlung der Grundelemente achtsamer sinnlicher Berührung an werdende Sexualberater\*innen und -Therapeut\*innen wäre in diesem Sinne empfehlenswert. Das würde bedeuten, dass auch innerhalb einer sexologischen Ausbildung oder eines Studiums der Sexologie, Ressourcen für diesen Aspekt bereitgestellt werden sollten. 5. Die Justierung und Erweiterung des hier entwickelten Fragebogens für die Evaluation der verschiedenen Komponenten, mit denen sich diese Arbeit beschäftigt hat, wäre in diesem Zusammenhang sinnvoll.

## **7.4 - Offene Fragen**

Eine wichtige offene Frage bezieht sich auf die Tatsache, dass diese Berührungsform noch keine breite Anerkennung im sexualtherapeutischen Kontext erlangt hat und sich somit auch die professionellen Anbieter\*innen in einer Grauzone bewegen. Seit Juli 2017 hat sich ihre Lage durch das neue Prostitutionsgesetz zusätzlich verschlimmert. Laut Gesetz sollen sich nun auch professionelle Anbieter\*innen von achtsamer sinnlicher Massagen als Sex-Workers bzw. Prostituierte anmelden. Diese Tatsache trägt sicherlich nicht dazu bei, das Wertvolle und Heilsame, das in dieser Erfahrung enthalten ist, sichtbar und gesellschaftsfähig zu machen. Sie schränkt womöglich auch die Bereitschaft des\*der Sexualberater\*in ein, diese Methode zu empfehlen.

In der wissenschaftlichen Literatur konnte keine Studie mit Bezug auf das Thema dieser Arbeit, nämlich die Wirkung achtsamer sinnlicher Berührung auf das Sexualleben des Menschen, aufgefunden werden. Diese Lücke konnte durch die vorliegenden Ergebnisse ansatzweise gefüllt werden. Diese Arbeit soll ein erster wissenschaftlicher Beitrag zur Anerkennung der Wirksamkeit achtsamer sinnlicher Berührung auf das Sexualleben des Menschen sein und derer Akzeptanz im sexualtherapeutischen Kontext sowie in der Sexuellen Bildung für Erwachsene positiv unterstützen. Die empirische Forschung zu dieser Arbeit hat zudem einmal mehr gezeigt, wie vielschichtig und komplex das sexuelle Erleben des Menschen ist. Sie hat das Interesse für eine weiterführende Forschung über den Einfluss und die Wirksamkeit tantrischer Körperarbeit auf das Sexualleben des Menschen geweckt und die Tür zu diesem sicher noch weiten Feld geöffnet.



17

---

<sup>17</sup> Bild: Urheber unbekannt



# Literaturquellen

---

Andro, A.R. (1993). *Berühre mich*. Berlin: Verlag Sport und Gesundheit GmbH;

Andro, A.R. (2019). *Die Entstehung der Tantramassage*. Gesehen am 25.02.2019 in <https://diamond-lotus.de/dl-massagen/die-entstehung-der-tantramassage/>;

Antonowsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Hrsg.: Franke, Alexa. Tübingen: Dgvt-Verlag;

Anzieu, D. (2013). *Das Haut-Ich*. 5.Auflage. Frankfurt a.M.: Suhrkamp;

Arentewicz, G., Schmidt, G. (Hrsg.) (1980). *Sexuell gestörte Beziehungen. Konzept und Technik der Paartherapie*. Berlin, Heidelberg, New York: Springer Verlag;

Bailey, N. (2011). *Partnermassage: heiß und erotisch*. München: Mosaik bei Goldmann;

Barratt, B.B. (2013). *Sensuality, Sexuality and the Eroticism of Slowness*. In: Osbaldiston N. (eds) *Culture of the Slow. Consumption and Public Life*. London: Palgrave Macmillan;

Beier, K., Bosinski, H., Hartmann, U., Loewit, K. (2005). *Sexualmedizin* (2. Aufl.). München: Urban & Fischer;

Bengel, J., Strittmatter, R., Willmann, H. (2001). *Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert*. Köln: BZgA.;

Bischof-Campbell, A. (2012). *Das sexuelle Erleben von Frauen als Spiegel ihres sexuellen Verhaltens. Masterarbeit*. Zürich: Philosophische Fakultät der Universität Zürichs;

Bischof, K., Gehrig, P. (2010). *Leitfaden Sexualberatung für die ärztliche Praxis*. Zürich: Pfizer AG.;

Böhm, M., Martyniuk, U. (2018). *Wissenschaftliches Arbeiten*. Seminarunterlagen aus dem Masterstudium Sexologie 2016-2019 ohne Quellenangabe;

Böhme, R. (2019). *Human Touch. Warum körperliche Nähe so wichtig ist*. München: C H Beck Verlag;

Bowlby, J. (2005). *Frühe Bindung und kindliche Entwicklung*. München: Reinhard-Verlag;

Boyesen, G. (1987). *Über die Seele den Körper heilen. Biodynamische Psychologie und Psychotherapie. Eine Einführung*. München: Kösel-Verlag;

---

Briken, Peer & Berner, Michael (Hrsg.). (2013). *Praxisbuch Sexuelle Störungen: Sexuelle Gesundheit, Sexualmedizin, Psychotherapie sexueller Störungen*. Stuttgart: Thieme.

Clement, U. (2004). *Systemische Sexualtherapie*. Fünfte Auflage 2011. München: Klett-Cotta;

Das Evangelium, (2019). Im <https://www.uibk.ac.at/theol/leseraum/bibel/joh1.html>. Gesehen am 09.03.2019;

Davis, P.K. (1994) - *Die Kraft der Berührung*. Ritterhude: Waldhausen;

Dejardins, J.Y. (1996). *Approche intégrative et sexocorporelle*. In *Revue Européenne de Sexologie Médicale*. Déc. 96, Vol. 5, Nr. 21; Rome: European Federation of Sexology;

Deyringer, M. (2017). *Bindung durch Berührung: Schmetterlingsmassage für Eltern und Babys*. Gießen: Psychosozial-Verlag;

Diamond-Lotus. (2019). *Die Entstehung der Tantramassage*. In <https://diamond-lotus.de/dl-massagen/die-entstehung-der-tantramassage/>. Gesehen am 06.3.2019;

Field, T., (2001). *Touch*. London: The MIT Press;

Field, T., Hernandez-Reif, M, Hart, S., Quintino, O., Drose, L.A., T. Field, C. Kuhn, S. Schanberg (1997). *Effects of sexual abuse* in *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 1997. 1(2) S. 65-69. Miami: Duke University Medical School;

Field,T. (2011). *Touch for socioemotional and physical well-being: A review*. doi:10.1016/j.dr.2011.01.001;

Freud, S. (2007). *Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie* (9. Aufl.). Erste Veröffentlichung 1905. Frankfurt a.M.: Fischer;

Fried, E. (1979). *Was es ist*. In <https://www.deutschelyrik.de/index.php/was-es-ist.html>, gesehen am 28.5.2018;

Gehrig, P. (2013). *Das Konzept des Sexocorporel*. In <http://ziss.ch/sexocorporel/Sexocorporel-Grundlagen.pdf>, gesehen am 26.5.2018;

Geißler, P. (2006). *Körperpsychotherapie im Überblick: Historische Wurzeln und gegenwärtige Entwicklungen*. *Psychotherapie im Dialog*, Vol.7(02), pp 119-126. Stuttgart: Thieme Verlag;

Geuter, U.(1996). *Körperbilder und Körpertechniken in der Psychotherapie*. *Psychotherapeut* 1996; 41: 99-106. Berlin-Heidelberg: Springer-Verlag;

Govinda, K. (2015). *Tantra Massage: Die stimulierende Kraft erotischer Berührung*. München: Irisiana Verlag;

Grunwald, M. (2017). *Homo Hapticus: Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können*. München: Droemer-Knaur;

---

Guerrero, L.K., Floyd, K. (2006). *Nonverbal Communication in Close Relationships*. New York: Mahwah;

Hanauer, J. (2010). *Fass mich an!: Erotische Massagen von Kopf bis Fuß für sie und ihn*. München: Goldmann;

Harlow, H.F. (1958). *The nature of love*. First published in *American Psychologist*, 13, 673-685. In <http://psychclassics.yorku.ca/Harlow/love.htm>, gesehen am 29.05.2018;

Harms, T., Thielen, M. (2017). *Körperpsychotherapie und Sexualität. Grundlagen, Perspektiven und Praxis*. Gießen: Psychosozial-Verlag;

Hauch, M. (2013). *Paarberatung bei sexuellen Störungen: Das Hamburger Modell: Konzept und Technik (2., unveränderte Aufl.)*. Stuttgart: Thieme;

Heinrichs, J. (2018). *Einfach nur Kuschneln*. Panorama in LN online 11.05.2018. In <http://www.ln-online.de/Nachrichten/Panorama/Einfach-nur-kuschneln>, gesehen am 29.05.2018;

Helfferich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews*. 4. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften;

Heller, M., Schiff, W. (1991). *The Psychology of Touch*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers;

Johnson, S.M. (2009). *Praxis der emotionsfokussierte Paartherapie. Über die Beschaffenheit von Bindung*. Paderborn: Junfermann;

Jöhnsson, E.H., Bendas, J., Weidner, K., Wessberg, J., Olausson, H., Bucklung Wesling, H., Croy, I. (2017). *The relation between human hair follicle density and touch perception*. *Scientific Reports*. In [www.nature.com/scientificreports](http://www.nature.com/scientificreports), gesehen am 14.10.2018;

Jütte, R. (2000). *Die Geschichte der Sinne. Von der Antike bis zur Cyberspace*. München: C.H. Beck;

Kaplan, H.S. (1995). *The Sexual Desire Disorder*. New York: Brunner Mazel;

Keul, H. (1993). *Menschen werden durch Berührung: Bettina Brentano-Arnim als Wegbereiterin für eine Feministische Theologie (Würzburger Studien zur Fundamentaltheologie)*. Stadt: Verlag;

*Körperpsychotherapie und Sexualität*. 12. Tagung der DGK e.V. und des Instituts für Sportwissenschaft und Motilität. Philipps-Universität Marburg. 29.11.-20.11. 2014. Gefunden am 6.2.2018 in <https://www.uni-marburg.de/fb21/motologie/aktuelles/fachtagungdgk2014.pdf>;

Kramer, J. (1984). *Sexological Bodywork*. In <http://instituteofsomaticsexology.com/joseph-kramer/>, gesehen am 27.5.2018;

---

---

Küchenhoff, J. (2007). ... *dort, wo ich berühre, werde ich auch berührt*. Forum Psychoanal 2007 · 23:120–132 DOI 10.1007/s00451-007-0311-3. Berlin: Springer Medizin Verlag;

Kuckartz, U. (2008). *Qualitative Evaluation: Der Einstieg in die Praxis*. Hamburg: VS-Verlag;

Lehnen-Beyel, I. (2009). *Berühren Erwünscht*. In <https://www.wissenschaft.de/umwelt-natur/beruehren-erwuenscht/>, gesehen am 17.06.2018;

Linden, D.J. (2015). *Touch. The Science of the Sense that Makes Us Human*. London: Penguin Books;

Löwen, A. (1980). *Liebe und Orgasmus. Ein Weg zu menschlicher Reife und sexueller Erfüllung*. München: Kösel;

Mass, R. & Bauer, R. (2016). *Lehrbuch Sexualtherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta;

Master, W.H., Johnson, V.E. (1970). *Human Sexual Inadequacy*. London: J.& A. Churchill Ltd.;

Mayor, B., Heslin, R. (1982). *Perception of cross-sex and same-sex nonreciprocal touch: it is better to give than to receive*. Journal of non-verbal Behavior 6(3). Human Sciences Press;

Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag;

Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim und Basel: Beltz;

McGlone, F. (2018). *Biography*. In <https://www.ljmu.ac.uk/about-us/staff-profiles/faculty-of-science/natural-sciences-and-psychology/francis-mcglone>, gesehen am 17.06.2018;

Moberg, K.U. (2003). *The Oxytocin Factor. Tapping the Hormone of Calm, Love and Healing*. London: Pinter & Martin Ltd;

Montagu, A. (2004). *Körperkontakt*. 11. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta;

Morris, D. (1972). *Liebe geht unter die Haut. Die Naturgeschichte des Intimverhaltens*. Zürich: Droemer Knauer;

Nicodemus, K. (2018). *Meine Brust heißt Gusti* in Die Zeit Nr. 10 S.44. In <https://www.zeit.de/2018/10/touch-me-not-berlinale-goldener-baer-gewinner>, gesehen am 26.05.2018;

Nietzsche, F. (2018). *Menschliches, - Allzumenschliches, Also Sprach Zarathustra, Jenseits von Gut und Böse*. Sofia: HlStoria Media EOOS

---

Osho, Bhagwan Shree Rajneesh, (1986). *Sprengt den Fels der Unbewusstheit! „Hammer on the Rock“*. Ein Darshantagebuch. Frankfurt a.M.: Fischer Verlag

Osho, Bhagwan Shree Rajneesh, (2009). *Das Buch der Geheimnisse. 112 Meditations-Techniken zur Entdeckung der inneren Wahrheit*, München: Goldmann Arkana;

Porges, S. (2010). *Die Polyvagal-Theorie: Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation und ihre Entstehung*. Paderborn: Junfermann;

Pöschl, A. (?). *Berührung. Gedanken zum taktilen Nachnähren des inneren Kindes als lebendige Basis erwachsener Sexualität* in Connection Special 92 (S.29-33) Niedertaufkirchen: Connection Verlag;

Possemeyer, I. (2017). *Warum Berührung unter die Haut geht*. In Geo 7 - 2017. Hamburg: Gruner und Jahr;

Prescott, J.W. (2016). *Body pleasure and the Origins of Violence*. Erste Veröffentlichung 1975 in Bulletin of the Atomic Scientists, Volume 31, Issue 9. In <http://www.violence.de/prescott/bulletin/article.pdf>, gesehen am 14.06.2018;

Reich, W. (2014). *Die Funktion des Orgasmus* (1942 erste Edition). Köln: KiWi Paperback 10.Auflage;

Rescio, S. (2014). *Sex und Achtsamkeit. Sexualität, die das ganze Leben berührt*. Bielefeld: Kamphausen Verlag;

Riedel, M. (2008). *Alltagsberührungen in Paarbeziehungen. Empirische Bestandsaufnahme eines sozialwissenschaftlichen vernachlässigten Kommunikationsmedium*. Dissertation Universität Freiburg 2007. Freiburg: Wissenschaftliche Gesellschaft;

Riedel, M. (2012). *Soziologie der Berührung und des Körperkontaktes*. In: Renate-Berenike Schmidt & Michael Schetsche (Hrsg.), *Körperkontakt - Interdisziplinäre Erkundungen* (S.77-105). Gießen: Psychosozial-Verlag;

Riedel, M. (2017). *Berührung*. In: Gugutzer R., Klein G., Meuser M. (eds) *Handbuch Körpersoziologie*. Springer VS, Wiesbaden;

Riedl, M. (2006). *Joni Massage. Entdecke die Quellen weiblicher Liebeslust - sinnlich - energetisch - spirituell*. Freiburg: Hans-Nietsch-Verlag;

Riedl, M. (2006). *Lingam Massage. Die Kraft männlicher Sexualität neu erleben*. Freiburg: Nietsch Verlag;

Röhrich, F. (2000). *Körperorientierte Psychotherapie psychischer Störungen*. Göttingen: Hogrefe;

Schatz, D.S. (2002). *Klassifikation des Körpererlebens und körperpsychotherapeutische Hauptströmungen*. Psychotherapeut 2002, 47:77–82. Berlin-Heidelberg: Springer-Verlag;

---

Schenk, Z. (2018). *Sexualität und Körperbild: die Korrelation des prä- und postoperativen Erlebens bei bariatrischen Patientinnen*. Masterarbeit an der Hochschule Merseburg. in Vorbereitung für die Veröffentlichung;

Schmauks D. (2001). *Unterwegs Zum Cybersex: Die Mediatisierung Sexueller Berührung*. In: Grunwald M., Beyer L. (eds) *Der bewegte Sinn*. Basel: Birkhäuser;

Schmid, W. (2001). *Wo ist Gott? Berührung des Unendlichen*. Tagesspiegel 02.12.2001. In <https://www.tagesspiegel.de/meinung/wo-ist-gott-beruehrung-des-unendlichen/274888.html>, gesehen am 10.10.2018;

Schnarch, D. (2015). *Intimität und Verlangen. Sexuelle Leidenschaft in dauerhaften Beziehungen (6. Aufl.)*. Stuttgart: Klett-Cotta;

Science. (2018). *Nervennetz für Streicheleinheiten entdeckt*. In <http://sciencev1.orf.at/news/56047.html>, gesehen am 17.06.2018;

Scinexx - Das Wissensmagazin. (2004). *Auf der Suche nach dem „Streichelfaktor. Warum Hautkontakt glücklich macht“*. In <http://www.scinexx.de/dossier-detail-165-13.html>, gesehen am 18.06.2018;

SoHam Institut. (2019). *Ausbildung achtsame sinnlichen Berührung*. In <https://www.soham.de/fortbildung>. Gesehen am 06.03.2019;

Sparmann, J. (2017). *Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen. Eine interdisziplinäre Einführung*. Gießen: Psychosozial-Verlag;

Sparmann, J. (2017). *Persönliche sexuelle Revolutionen - Körperorientierte Sexuelle Bildung für Frauen*, in: Harms, T., Thiele, M., (Hrsg.), *Körperpsychotherapie und Sexualität. Grundlagen, Perspektiven und Praxis*. Gießen: Psychosozial-Verlag, S.257-274;

Sparmann, J. (2018). *Lustvoll Körperwärts: Körperorientierte Methoden für die Sexuelle Bildung von Frauen (Angewandte Sexualwissenschaft)*. Giessen: Psychosozial Verlag

Sprinkle, A. (2018?). *Intimmassage*. Gesehen am 28.05.2018 in <http://anniesprinkle.org/projects/archived-projects/massage-ritual/http://anniesprinkle.org/projects/archived-projects/massage-ritual/>;

Stöhr, M. (2019). *Neurowissenschaftlerin über körperliche Nähe. Je mehr ein Paar sich berührt, desto besser die Beziehung*. In: <http://www.spiegel.de/plus/bedeutung-von-beruehrungen-wann-wurden-sie-das-letzte-mal-umarmt-a-c38310a2-77dd-43b7-9277-bee6e00c28ee>, gesehen am 22.02.2019 Hamburg: Spiegel Verlag;

Storch, M., Cantiena, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2017). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Hogrefe;

Stötter, A., Stötter, D. (2014). *Tief berührt. Die Kunst der achtsamen Massage*. In <http://www.tief-beruehrt.com/wp-content/uploads/2017/02/Tief-Beruehrt-Leseprobe.pdf> . Norderstedt: Verlag: BoD – Books on Demand, gesehen am 28.05.2018;

---

Strauß, B., Kirchmann, H., Schwark, B., Thomas, A.. (2010). *Bindung, Sexualität und Persönlichkeitsentwicklung*. Stuttgart. Kohlhammer;

Stumpe, H. (2014). *Zwischen Risikoprävention und sexueller Gesundheitsförderung – Salutogenese im Kontext der Sexualaufklärung in Europa*. *Sexuologie*, 19 (3–4), 2012, 2–3/DCSMTW.;

Sundhal, D. (2006). *Weibliche Ejakulation und der G-Punkt*. Freiburg: Hans-Nietsch Verlag;

Tantramassage Verband e.V. (2019). *Hintergründe der Tantramassage*. In <https://www.tantramassage-verband.de/tantramassage/hintergrunde-der-tantramassage/>. Gesehen am 06.03.2019;

Urban, H.B. (2007). *Tantra. Sex, Secrecy, Politics and Power in the Study of Religion*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers Private Limited;

Voß, H.J. (2011). *Geschlecht. Wider die Natürlichkeit*. Stuttgart: Schmetterling Verlag;

Wagener, U. (2000). *Fühlen, tasten, begreifen. Berührung als Wahrnehmung und Kommunikation*. Oldenburg: bis, Bibliotheks- und Informationssystem der Universität Oldenburg;

Walker, B.G. (2004). *Das Geheime Wissen der Frauen: Ein Lexikon*. Engerda: Arum-Verlag;

Wu, Y. (1996). *Erotische Reflexzonenmassage*. 3.Auflage. München: Verlag Peter Erd;

Wurn, B. Wurn, L. (2006). *The right touch may improve Intimacy*. New York: PR Newswire Association LLC;

## **Selbstständigkeitserklärung**

Hiermit versichere ich, dass ich die schriftliche Hausarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Die Stellen meiner Arbeit, die dem Wortlaut oder dem Sinne nach anderen Werken und Quellen, einschließlich Quellen aus dem Internet, entnommen sind, habe ich in jedem Fall unter Angabe der Quelle deutlich als Entlehnung kenntlich gemacht.

Dasselbe gilt sinngemäß für Tabellen, Karten und Abbildungen.

\_\_\_\_\_ (Unterschrift).



## **Danksagung**

Abschließend danke ich meinem Erstbetreuer, Prof. Dr. Heinz-Jürgen Voß und meinem Zweitbetreuer, Prof. Dr. Harald Stumpe für die engagierte und zuverlässige Betreuung während des gesamten Projekts. Auch allen Interviewteilnehmer\*innen möchte ich für ihre Zeit und für die spannenden und bereichernden Gespräche herzlich danken. Ebenso meinen Lehrern und Lehrerinnen, die mir ihr Wissen großzügig vermittelt und meinen Weg begleitet haben, ohne die ich nicht da wäre, wo ich heute bin. Darunter danke ich insbesondere Andro-Andreas Rothe und Surjia vom Diamond-Lotus Institut in Berlin für die Einführung in die Massageform, die in dieser Arbeit beschrieben wird. Danja Schifftan danke ich auch, weil sie mich ermutigt hat, zu diesem besonderen Aspekt meiner Arbeit zurückzukehren. Ich bedanke mich außerdem bei meinen Freund\*innen und meiner Tochter Olivia für die langatmige Geduld während der letzten sehr arbeitsintensiven dreieinhalb Jahren des gesamten Studiums. Ein besonderer Dank geht an meine Eltern, ohne deren Geist im Hintergrund ich diese Arbeit nicht hätte schreiben können. Matthias Möbius möchte ich für die Zusammenarbeit und gemeinsame Gründung des Instituts ebenfalls danken, in dem viele der beschriebenen Erfahrungen stattfinden konnten. Ich danke Thomas Raupach, einem langjährigen Freund, für die ermutigenden und unterstützenden Worte. Meinem Lektor, Cato Jans, danke ich ebenfalls für das Glätten der deutschen Sprache einer nicht muttersprachlichen Autorin. Ein spezieller Dank für ihre stets wertschätzende Unterstützung, ermutigende Präsenz und konstruktive Kritik gilt Christine Hentschel, meiner ganz besonderen Freundin und Wegbegleiterin.