



Leseprobe

Liz Goldwyn

Sex und Bewusstsein

Intimität und Lust in ihrer ganzen Fülle entdecken

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 320

Erscheinungstermin: 23. August 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

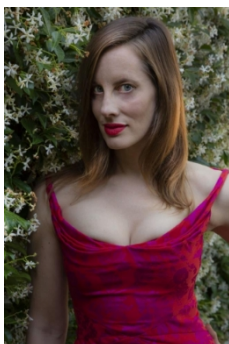
www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Unsere Sexualität ist ein integraler Bestandteil von uns selbst und Ausdruck unserer Lebensenergie. Wie wir sie leben und erleben, berührt unser ganzes Sein. Doch kulturelle Prägungen, gesellschaftliche Normen und Tabus stehen uns oft im Weg. Wie wir unser sexuelles Selbst zurückerobern und unsere Sinnlichkeit ohne Scham, Leistungsdruck oder Versagensangst völlig neu entdecken können, erklärt die Sexpositiv-Aktivistin Liz Goldwyn in ihrem ganzheitlichen Guide. Der Schlüssel liegt in einem größeren Bewusstsein: Stärkende Übungen wie die »Orgasmic Breath Meditation« oder Beckenbodentrainings sorgen für ein besseres Körpergefühl, mehr Selbstliebe und achtsame Kommunikation. Sie unterstützen uns dabei, in einen lustvollen Flow zu kommen, mehr Intimität zu kreieren und die heilsame Urkraft sexueller Ekstase in ihrer ganzen Tiefe zu erfahren.



Autor

Liz Goldwyn

Liz Goldwyn, geboren 1976, ist Autorin, Filmemacherin und Sexpositiv-Aktivistin. Im Jahr 2018 gründete sie *The Sex Ed*, eine digitale Plattform für sexuelle Aufklärung. Im gleichnamigen Podcast spricht sie mit Gästen wie Lou Paget oder Dita von Teese über Fragen rund um Intimität, Lust und Ekstase. Als leidenschaftliche Botschafterin für sexuelles Empowerment möchte Liz Goldwyn möglichst viele Menschen dazu ermutigen, Sex als

Liz Goldwyn
SEX UND BEWUSSTSEIN



arkana

LIZ GOLDWYN

sex
UND
BEWUSSTSEIN

**Intimität und Lust
in ihrer ganzen Fülle
entdecken**

Aus dem amerikanischen Englisch
von Andrea Panster



arkana

Die amerikanische Originalausgabe ist 2022
unter dem Titel »Sex, Health, and Consciousness« bei Sounds True,
Boulder/Colorado erschienen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen,
sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt
der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2023 Arkana, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Originalausgabe Copyright © 2022 Liz Goldwyn

Originally published in 2022 by Sounds True, Boulder/Colorado

Lektorat: Pascal Frank

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München,
Daniela Hofner

Umschlagmotiv: © stocksy/Robert Kohlhuber

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34307-2

www.arkana-verlag.de

*In Liebe und Dankbarkeit für
alle früheren, gegenwärtigen und zukünftigen Versionen
von Ihnen, von mir, von uns*

INHALT

Einleitung.....	9
1 Die neue Normalität.....	29
2 Die innere Leere füllen.....	49
3 Trauma.....	67
4 Grenzen, Bondage und Heilung.....	96
5 Achtsame Kommunikation.....	118
6 Technologie.....	142
7 Sexarbeit.....	166
8 Menstruation, Masturbation und Manifestation.....	183
9 Liebe - was ist das?.....	204
10 Übergangsphasen.....	228
11 Transzendenter Sex.....	252
12 Was kommt als Nächstes?.....	272
Anhang	
Dank.....	294
Anmerkungen.....	296
Literaturverzeichnis.....	307
Register.....	315

EINLEITUNG

Woran denken Sie, wenn Sie die Worte *Sex und Bewusstsein* lesen? Halten Sie dies für grundverschiedene Dinge? Falls Sie dieses Buch im Laden oder im Internet gekauft haben, wo haben Sie es gefunden? Im Bereich Ratgeber/Spiritualität, Gesundheit/Wellness oder Sexualität? Haben Sie sich wie ich schon einmal gefragt, wie es zur Trennung zwischen diesen Kategorien kommt? Wir alle neigen eher dazu, unsere Sexualität von unserem Geist, unserem Körper und unserer Seele zu isolieren, als sie zu integrieren. Das finde ich widersinnig – ist doch der Sex (genau wie die Liebe) die treibende Kraft in beinahe allen Bereichen der menschlichen Existenz.

Ich glaube, dass wir als Kultur radikal neu definieren müssen, wie wir über Sex denken und sprechen. Wir müssen uns ehrlich ansehen, wie oft wir unsere Sexualität abspalten und wie sehr wir von der Urenergie (oder Lebenskraft) unserer Sexualität und des sexuellen Akts selbst abgeschnitten sind. Wir müssen sogar die Vorstellung infrage stellen, dass Sex eine Aktivität ist, zu der es eines anderen Menschen bedarf oder die zum Orgasmus führen muss.

Sex kann ein Verb sein; ein Substantiv; eine Geisteshaltung; eine Energie; ein Gefühl; eine Quelle der Macht für die einen, der Traumatisierung für die anderen. Er kann der Fortpflanzung, der Lust und sogar der Transzendenz dienen. Können wir uns unabhängig von unserer aktuellen Einstellung darauf einigen, dass der sexuelle Akt, eine sexuelle Handlung oder Erfahrung große Macht besitzt? Beim Wort *Gesundheit* ist es leichter, eine allgemein akzeptierte Bedeutung zu finden: der

Zustand des Wohlbefindens. Was tun wir für unsere Gesundheit? Achten wir darauf, was wir essen, wie viel Bewegung und Schlaf wir bekommen? Wie steht es um unsere Körperfunktionen, Geschlechtsorgane, Orgasmen, Masturbation, Intimität und Kommunikation mit Sexualpartnern? Darum, welche Inhalte wir uns zu Gemüte führen und welchen Sex wir haben? Wie passt unser Verhältnis zu Technik, Pornografie, Dating und Liebe dazu? Ich glaube, dass alle diese Aspekte des menschlichen Lebens im 21. Jahrhundert unseren Gesundheitszustand beeinflussen. Das Bewusstsein ist der Bereich, in dem die meisten Menschen ganz individuellen Ideologien anhängen. Einfach gesagt bezeichnet der Begriff *Bewusstsein* einen Zustand der Wachheit. Sie verstehen darunter vielleicht den Versuch, im gegenwärtigen Augenblick präsent und sich Ihres Körpers, Ihrer Umgebung und der Menschen um Sie herum wirklich gewahr zu sein. Andere denken dabei vielleicht an Meditation, Yoga, Spiritualität oder Religion. Es wäre auch möglich, dass Sie keinerlei Beziehung zu einem der genannten Begriffe haben. Das ist in Ordnung. Im Rahmen dieses Buches wollen wir Bewusstsein als gesteigerte Aufmerksamkeit verstehen.

Auf den Seiten dieses Buches werden wir uns intensiv mit der Schnittmenge von Sex und Bewusstsein und der ganzheitlichen Ausrichtung auf diese Bereiche auseinandersetzen. Ich betrachte die aktuellen kulturellen Ansichten zur Sexualität ein wenig so, als würde man mit einer 12er-Schachtel Wachsmalkreiden malen. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch: Ein ROGBIV(Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo, Violett)-Regenbogen ist eine tolle Sache. Aber was, wenn Farben fehlen, mit deren Hilfe wir ein Meisterwerk erschaffen könnten? Ein Meisterwerk, das alles bisher Dagewesene in den Schatten stellt? Dieses Buch soll Ihnen helfen, Zugang zu dem inneren Michelangelo zu bekommen, der in jedem von uns steckt.

Um Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen, werden Sie in diesem

Buch auch Hausaufgaben finden – Übungsvorschläge, die Sie in Ihre tägliche/wöchentliche/monatliche Routine einbauen können. Bereits vorhandene religiöse oder spirituelle Überzeugungen lassen sich in den von mir aufgespannten Rahmen integrieren, und wenn Sie sich als Atheistin oder Atheisten betrachten, sind Sie ebenfalls herzlich willkommen! Alle Übungen sind ein Angebot – unabhängig von Ihrer bisherigen Beziehung zu Sex und Bewusstsein; und selbst wenn Sie sich noch nie mit diesen Themen beschäftigt haben. Ich möchte Sie ermutigen, die angebotenen Übungen zu personalisieren. Nur Sie wissen, wie Sie Ihren Körper und Ihre Seele am besten bewegen, würdigen und ihnen Vergnügen bereiten können.

Wieso ich die richtige Führerin auf diesem Weg bin?

Ich nehme Sie mal mit auf einen Abstecher in meine Vergangenheit ...

Ich war ein furchtbar neugieriges Kind mit einem unstillbaren Verlangen nach Wissen, das nicht unbedingt als altersgemäß erachtet wurde. Das mysteriöse Wörtchen *Sex*, das die Erwachsenen nur im Flüsterton aussprachen, faszinierte mich ganz besonders. Ich erkannte sehr früh, wie stark dieses Wort das Verhalten der Erwachsenen motivierte. Doch niemand wollte oder konnte mir erklären, was es genau bedeutete, warum alle so besessen davon waren und warum sie ein solches Geheimnis daraus machten bzw. sich dafür schämten.

Mit elf Jahren fing ich an, mir die *Playboy*-Hefte meines Vaters auszuleihen. Der Auslöser dafür war die Abbildung meines damaligen Idols Madonna auf dem Cover. Es war Tradition, dass wir jeden Sonntag ins Café des Beverly Hills Hotel zum Frühstück gingen. Anschließend wartete ich, während sich Papa beim Herrenfriseur nebenan die Nägel schneiden ließ. Ich wurde dabei erwischt, wie ich bei seinem wöchentlichen Maniküretermin das Heft mit Madonna auf dem Cover aus dem Salon mitgehen ließ. Die Handpflegerin war Ende 70 und

wies mich zurecht, weil ich mir Fotos von nackten Frauen ansah. Ich verstand nicht, was falsch daran war, mir Körperteile anzusehen, die auch ich bald haben würde. Wie sollte ich irgendetwas verstehen, wenn mir die Erwachsenen Informationen vorenthielten?

Ich fand schnell heraus, wo Papa seine Pornohefte versteckte, und fädelte einen Besuch des süßesten Jungen meiner Klasse ein, um mit ihm den *Playboy* anzuschauen. Ich nahm ihn mit in mein vor neugierigen Blicken geschütztes Geheimversteck im Garten und zog ein Centerfold – eines der Ausklappposter in der Mitte der Hefte – heraus. Er flippte total aus, und ich steckte das Heft verlegen weg. Später gingen wir zum Eisessen und begegneten dort zufällig zwei Jungen aus unserer Klasse. Sie machten sich lustig über unser »Date« und fragten, ob ich schon »Besuch von Tante Rosa« bekäme. Sie waren sehr stolz auf ihre Witze, nachdem sie erst vor ein paar Wochen an dem einzigen Tag Sexualkunde, den wir in der Mittelstufe gehabt hatten (eine offensichtlich erfolglose didaktische Aktion), zum ersten Mal etwas von der Menstruation gehört hatten. Einer echten schulischen Aufklärung kam ich in der siebten Klasse im Unterricht über die Entwicklung des Menschen am nächsten. Unsere Lehrerin – ein Hippie mit einer positiven Einstellung zur Sexualität – trug uns auf, nach Hause zu gehen und mit einem Handspiegel unsere Vagina zu betrachten.

Wenn ich spezielle Fragen zur Sexualität hatte, gaben sich meine Eltern große Mühe, bei ihren Antworten auch die kulturellen und politischen Zusammenhänge zu berücksichtigen. Ich weiß noch, dass ich mit ungefähr neun Jahren von meiner Mutter wissen wollte, was eine »Geschlechtsumwandlung« ist (wird heute als »körperliche Geschlechtsangleichung«¹ oder »Transition« bezeichnet). Sie erzählte mir, dass die Tennisspielerin Renée Richards die Transition zur Frau vollzogen habe und zur Transgender-Aktivistin geworden sei, nachdem sie dafür ge-

kämpft habe, im Jahr 1976 bei den US Open antreten zu dürfen, und damit einem Grundsatzurteil des New York Supreme Court zu ihren Gunsten den Weg geebnet habe. Meine Mutter war im Vorstand von Planned Parenthood (dt. »Geplante Elternschaft«) und setzte sich aktiv für die reproduktiven Rechte von Frauen ein. Und obwohl sich meine Eltern für sehr emanzipiert hielten, führte weder meine Mutter noch mein Vater ein persönliches Aufklärungsgespräch mit mir, in dem intimere Fragen aufgegriffen wurden wie »Wann soll ich meine Jungfräulichkeit verlieren? Wird es wehtun?«, »Woher weiß ich, dass ich verliebt bin? Wird es ebenfalls wehtun?« oder »Ist es normal, sich selbst zu befriedigen? Wie macht man es richtig?«.

Mein erster echter Job war ein bezahltes Praktikum bei Planned Parenthood. Ich war dreizehn. In meinem Freundeskreis verloren die meisten bereits ihre Jungfräulichkeit, aber ich hatte noch nicht einmal geblasen, geschweige denn »es getan«. Trotzdem arbeitete ich im Büro der Klinik in Santa Monica, wo man sich auf sexuell übertragbare Erkrankungen (STIs)² testen lassen konnte und Abtreibungsgegner vor der Tür demonstrierten. Was meine professionelle Sexualerziehung anging, war es ein Sprung ins kalte Wasser. Ich spielte online Solitär, während ich Telefondienst schob und oft Abtreibungsgegner anriefen und der Klinik und ihrer Belegschaft mit Bombenanschlägen drohten.

Achtung: Unmittelbar vor Drucklegung dieses Buches wurde Roe v. Wade gekippt, die Grundsatzentscheidung des Obersten Gerichtshofs der Vereinigten Staaten aus dem Jahr 1973, die US-Amerikanerinnen das Recht auf eine legale Abtreibung eingeräumt hatte. Dank meiner Mutter, die im Vorstand von Planned Parenthood Los Angeles für den Bereich Bildung zuständig war, weiß ich um die düstere und blutige Geschichte der Abtreibung vor Roe v. Wade, seit ich denken kann. Mit ungefähr neun Jahren nahm mich meine Mutter zum ersten

Mal mit in eine der Planned-Parenthood-Kliniken, wo ich mit-helfen sollte, die Frauen sicher durch die Schar der Demonstrierenden ins Haus zu geleiten. Ich schnappte ihre Gespräche über verzweifelte Frauen auf, die zu Hause mit Drahtkleiderbügeln abtrieben; über die hohe Sterblichkeitsrate, als Abtreibung illegal war; über die Märsche und den Schweiß und die Tränen ihrer Generation im Kampf für unser Recht auf eigene Entscheidung. Ich verstand, was nötig gewesen war (und wie viele Frauen unterdessen bei den oft gefährlichen illegalen Abtreibungen ihr Leben gelassen hatten), um den Kampf um das Recht auf die Entscheidung über den eigenen Körper zu gewinnen. Ich hätte niemals gedacht, dass ich einmal darum trauern würde, dass uns dieses grundlegende Menschenrecht genommen wird, während ich ein Buch vollende, zu dem ich den Anstoß bekommen hatte, als ich vor so langer Zeit zum ersten Mal in einer Planned-Parenthood-Klinik arbeitete. Während ich diese Seiten an meinen Verlag schicke, werden wir mit weiteren Bedrohungen unserer sexuellen Freiheit und unserer Geschlechterfreiheit konfrontiert – durch erwartete Einschränkungen bei der Empfängnisverhütung; bei unterstützten Reproduktionstechnologien wie der In-vitro-Fertilisation und dem Einfrieren von unbefruchteten Eizellen; beim Recht auf sexuelle Privatsphäre, gleichgeschlechtliche Ehe und mehr. Der Gedanke, wo wir sein werden, wenn Sie dieses Buch in Ihren Händen halten, lässt mich erschauern. So wütend, unglücklich und müde ich in diesem Moment auch bin, werde ich doch niemals aufhören, für diese Rechte zu kämpfen. Ich werde niemals aufhören zu glauben: Je besser die Information und Aufklärung über diese Themen, desto größer unser menschlicher und kultureller Fortschritt und unsere Entwicklung.

Bei Planned Parenthood beriet ich andere Jugendliche zu Themen, mit denen auch ich mich gerade beschäftigte. In der Mediathek der Klinik musste ich die Literatur und die Filme

über Sexualität und Geschlechtskrankheiten organisieren. Alleinerziehende Väter kamen, um Aufklärungsmaterial auszuliehen, und fragten mich, wie sie mit ihren jugendlichen Töchtern über Sex reden sollten. Auf Highschoolpartys und in den Schulpausen stellten mir andere Jugendliche Fragen über Harnwegsinfekte, Blowjobs und Empfängnisverhütung. Mein Rat, Cranberrysaft gegen Harnwegsinfekte zu trinken, hatte den zusätzlichen Vorteil, dass sich dadurch auch Spuren von Marihuana aus dem Urin entfernen ließen. Dies machte mich besonders bei Mitschülerinnen und Mitschülern beliebt, die einen Drogentest bestehen wollten. Es gab viele Themen, bei denen ich nicht weiterhelfen konnte. Es waren die frühen 90er-Jahre, und wir konnten nicht einfach »Der perfekte Blowjob« oder »Kann man von Analsex Geschlechtskrankheiten bekommen?« googeln. Nicht einmal die Leute bei Planned Parenthood waren bereit, die eher persönlichen und emotionalen Fragen zu beantworten, die meine Freundinnen und ich zum Thema Sex hatten.

Ich wusste, dass es eines Tages einfach einen zentralen Ort geben MUSSTE, an dem man stets die besten und aktuellsten Informationen zum Thema Sex bekam, die auf eine gut zugängliche, achtsame Weise präsentiert wurden. Und wie ich von der »Pausenberatung« in meiner Schulzeit wusste, würde ich diesen Ort selbst schaffen müssen.

So entstand The Sex Ed.

Die im Jahr 2018 gegründete Plattform TheSexEd.com und der Podcast *The Sex Ed* haben eine Kernphilosophie: *Sexueller Genuss und sexuelle Gesundheit sind nicht nur für das Überleben, sondern für eine positive Entwicklung unerlässlich.* Ich glaube, dass wir unsere Sexualität ganzheitlich betrachten und uns inzwischen allgemein anerkannter Achtsamkeitstechniken bedienen müssen, wenn wir über Sex nachdenken, sprechen, aufklären und ihn haben.

Wir glauben vielleicht, wir hätten in puncto Sex das Rad er-

funden. Aber so gut wie alles, was man sich vorstellen kann, existiert seit Anbeginn der Menschheit in der einen oder anderen Form. Der sexuelle Akt ist seit Jahrhunderten mehr oder weniger gleich.

Der älteste bekannte Steinphallus – der große Ähnlichkeit mit einem Dildo hat, obwohl es sich dabei wohl um einen Gegenstand ritueller Verehrung handelte – ist zwischen 27 000 und 28 000 Jahre alt. Dank Bluetooth-Technik verfügen wir heutzutage über ferngesteuertes Sexspielzeug und Liebesroboter. (Die menschlichen Wünsche verändern sich nicht sehr, die Technik dagegen schon.) In diesen zigtausend Jahren ist nur die spirituelle Entfremdung unseres Bewusstseins von der Art und Weise, wie wir uns der Sexualität nähern, gleich geblieben. Meine Mission ist es, dies zu ändern. Wir neigen dazu, unseren Körper und vor allem unsere Geschlechtsorgane von unserem Geist und unserer Seele abzuspalten – dabei stecken wir die Sexualität in eine enge Schublade, sodass wir uns weder voll ausdrücken noch ihre unglaubliche Kraft als Energie- und Kreativitätsquelle nutzen können.

Von frühester Kindheit an absorbieren wir Scham über unseren Körper und unsere animalischen Gefühle, statt die Botschaft zu vernehmen, dass sexuelles Verlangen in Ordnung ist und wir ihm gesunde Grenzen setzen können. Wir lernen nicht, uns zuallererst mit der eigenen Sexualität, dem eigenen Körper und den eigenen Wünschen wohlzufühlen. Stattdessen bringt man uns bei, unseren Wert, unsere Lebensberechtigung und unsere sexuelle Attraktivität mit den Augen anderer zu sehen.

Wie sollen wir unser Verständnis von Sex und Bewusstsein integrieren, wenn die »sexuelle Aufklärung« in unserer Kultur in erster Linie durch das Streamen von Pornos stattfindet, ohne dass wir lernen, das Gesehene zu entschlüsseln?

Dieses Buch ist die radikale Vision einer Einführung in die Aufklärung. Wir werden gemeinsam analysieren, was wir über

Sex zu wissen *glauben*, um ein neues Fundament zu legen. Ein Fundament, das auf der Erkenntnis beruht, dass die Schnittmenge von Sex und Bewusstsein unser Verständnis von uns und der Sexualität prägt. Ich bin hier, um Ihnen zu zeigen, dass sich Sexualität und Spiritualität sehr wohl überschneiden – und die Verbindung aus beidem ein gesünderes, sexuell emanzipierteres Leben ermöglicht. Durch diesen Prozess, in dem wir die Bedeutung des Wortes *Sex* zurückerobern und neu definieren, werden wir entdecken, wie wir authentischer sein, mehr Lust erleben und erleuchteter Beziehungen mit uns, unseren Liebhaberinnen und Liebhabern führen können!

Seit ich ein Teenager bin, stelle ich mir vor, dass ich irgendwann alles verstanden haben würde. Dass ich wissen würde, wer ich war, und mich in meiner Haut rundum wohlfühlen würde. Ich würde weder an mir zweifeln noch es mit Ängsten, Depressionen oder Unsicherheit zu tun bekommen. Mein Leben würde laufen wie am Schnürchen.

Jahrelang beobachtete ich Freundinnen und Freunde, Verwandte, Mentorinnen und Mentoren wie auch Menschen, die ich bewunderte, aus der Ferne und wünschte, ich wäre ebenso selbstbewusst, sicher, erfolgreich, hätte ebenso glückliche Beziehungen oder alles ebenso gut »im Griff« wie sie. Ich wollte hinter ihre Geheimnisse kommen. Wie konnte ich zu der gesunden, selbstbewussten, sexuell emanzipierten Frau werden, die ich sein wollte? Wie sollte ich an dieser Grenze zu neuen sexuellen Rollen oder Geschlechterrollen und Regeln mit meinen Beziehungen umgehen? Wie konnte ich am besten für meine Gesundheit, meinen Körper und meinen Geist sorgen?

Als geborene Forscherin wandte ich mich an die Expertinnen.

Die wissenschaftliche Arbeit hatte mir stets als Zuflucht gedient – als ein Ort, an dem ich Unsicherheit und Ängste ausblenden, mich in Stapeln von Papier und Büchern und meiner blühenden Fantasie verlieren konnte.

Als junge Ehefrau war ich in meinem Freundeskreis und meiner Altersgruppe die Ausnahme, weil ich mit Mitte 20 in einer monogamen Beziehung lebte und außerdem von Berufs wegen Sexualforschung betrieb. Mit 18 Jahren hatte ich an der School of Visual Arts in New York City studiert und damit begonnen, auf Flohmärkten Burlesque-Kostüme zu kaufen und sie zu sammeln. Für eine wissenschaftliche Arbeit fotografierte ich mich selbst darin und versuchte dabei, die glamourösen Posen der Königinnen der Burlesque aus den 1930er- und 1940er-Jahren nachzuahmen. Ich wollte aussehen wie sie: starke Frauen, denen ihre Sexualität Macht zu verleihen schien. Meine eigene verwirrte mich noch immer.

Ich spürte die letzten überlebenden amerikanischen Burlesque-Königinnen des 20. Jahrhunderts auf und hielt ihre Geschichten fest, während ich sie am Ende ihres Lebens zu Hause, in ihren Geschäften und Krankenzimmern besuchte. Ich lernte die verloren gegangene Kunst der Burlesque aus erster Hand, als sie mich in ihre alten Kostüme kleideten und mir typische Bewegungen beibrachten. Einige von ihnen hatten den Wunsch gehabt, ins Showbusiness zu gehen; andere waren missbraucht worden; und wieder andere hatten sich abseits der Bühne mit sexuellen Gefälligkeiten etwas dazuverdient. Alle wussten viel über Sex, heterosexuelle Männer und die Auswirkungen des Strippens auf ihre Psyche zu erzählen. In gewisser Weise erlebte ich mein sexuelles Erwachen als verheiratete Frau mit der Hilfe von 80-jährigen Stripperinnen, die ihre hart erarbeitete Weisheit an mich weitergaben.

Meine Erfahrungen verarbeitete ich in dem Dokumentarfilm *Pretty Things* (HBO, 2005) und dem Buch *Pretty Things: The Last Generation of American Burlesque Queens* (HarperCollins, 2006). Gegen Ende der Lesereise löste sich meine Ehe allmählich auf – ein Prozess, der einige Jahre dauerte. Mir wurde klar, dass ich noch viel zu lernen hatte, wer ich war und was

ich mir vom Leben, ganz zu schweigen von einer Beziehung wünschte.

Nach der Scheidung erforschte ich meine Sexualität und neue Beziehungen. Gleichzeitig durchforstete ich wissenschaftliche Archive und Bibliotheken auf der Suche nach Informationen über Prostituierte, Zuhälter und Bordellbetreiberinnen für mein zweites Buch *Sporting Guide: Los Angeles, 1897* (Regan Arts, 2015), das in der Welt des Lasters und der Sexarbeit angesiedelt war.

Während ich die Volkszählungsunterlagen aus den Jahren 1840 bis 1910 analysierte und mir Notizen für mein Buch machte, betrieb ich eigene Recherchen – ich ver- und entliebte mich und experimentierte mit neuen Erfahrungen. Ich befragte mein persönliches Netzwerk aus »Sexpertinnen« und Freunden, wie ich in meinen Dreißigern mit Sex und Dating umgehen sollte. Oft staunte ich über die Parallelen zwischen dem 19. Jahrhundert und der Gegenwart; die Zeit hat die menschliche Erfahrung von Liebe, Trauer und Sex nicht verändert.

Im Jahr 2012 lud mich eine Freundin, Pornofilmstar und Autorin Nina Hartley, zu ihrer Gastvorlesung im Rahmen eines Seminars für Sexualkunde, -therapie und -verhalten an der University of California in Los Angeles (UCLA) ein. Als ich eintraf, beschlossen die vorherigen Dozentinnen, eine Pornodarstellerin und eine Pornoproduzentin, gerade ihre Vorlesung und verteilten Recherchematerial (ihre Porno-DVDs) an die Studierenden – eine hochinteressierte Schar von lizenzierten und praktizierenden Sexualtherapeuten und Assistenzärztinnen.

Seminarleiter war der inzwischen verstorbene Professor Walter Brackelmanns, Direktor des paar- und sexualtherapeutischen Trainingsprogramms. Er unterrichtete seit 50 Jahren an der UCLA und war Vorsitzender und Mitbegründer der American Association for Couples and Sex Therapists (AACAST; dt. etwa »Amerikanische Vereinigung der Paar- und Sexual-

therapeuten«). Bei der Begegnung mit Walter und seiner Mitvorsitzenden Wendy Cherry hatte ich das Gefühl, im Sexualforschungshimmel zu sein. Dr. Brackelmanns und Dr. Cherry hießen mich in dem Seminar willkommen, das ich später viele Jahre besuchen (und wo ich schließlich selbst Gastvorlesungen halten) sollte. Sie wurden zu meiner Mentorin und meinem Mentor, meiner Kollegin und meinem Kollegen und meiner Freundin und meinem Freund.

Inzwischen beschäftige ich mich seit 30 Jahren sowohl beruflich als auch privat mit dem Thema Sexualität. Meine privaten Erfahrungen sowie meine gesamte akademische und anekdotische Recherche bestätigen mich in der Überzeugung, dass die Integration von Körper, Geist und Seele für das sexuelle Wohlbefinden unverzichtbar ist.

Ich habe Ärztinnen und Ärzte, Professorinnen und Professoren, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler wie auch Therapierende aus den Bereichen der physischen und psychischen Gesundheit, Sexualität, Bondage, Yoga, Meditation und Weltraumforschung interviewt. Ich habe Gespräche mit den unterschiedlichsten Freundinnen und Freunden geführt, darunter Surferinnen, Highschoolschüler, Botaniker, Historikerinnen, Kulturschaffende und Sexarbeiter. Dabei habe ich viele hilfreiche und praktische Ratschläge zu Sexualität, Gesundheit und Bewusstsein bekommen. Alle konnten etwas Hilfreiches dazu beitragen.

Ich fand heraus, dass Glück und sexuelles Vergnügen nicht unerreichbar sind. Jeder besitzt die Fähigkeit, sich so zu lieben und zu akzeptieren, wie sie oder er gerade ist, im gegenwärtigen Augenblick und mit allen Fehlern.

Warum also fällt uns dies so schwer?

Liegt es daran, dass wir in unserer Kultur als junge Menschen nicht lernen, unseren Körper, unsere Sexualität und unsere psychische Gesundheit zu lieben und zu feiern? Liegt es daran, dass

sich so viele Gelegenheiten bieten, uns und andere niederzumachen, statt liebevoll und freundlich zu sein?

Warum suchen wir, wenn es uns besonders schlecht geht, außerhalb von uns selbst nach Sicherheit? Wir sind auf der Suche nach Bestätigung oder flüchten uns in andere Menschen oder Dinge – Sex, Essen, Drogen, Alkohol, elektronische Geräte. Nicht dass es an einem gesunden Eskapismus oder dem einen oder anderen Laster etwas auszusetzen gäbe. Aber wir können leicht in einen Sumpf selbstzerstörerischen Verhaltens geraten und uns dann für Dinge schämen, die wir eigentlich nicht tun »sollten«. Warum schaffen wir es nicht, behutsamer mit uns umzugehen?

Ich sehnte mich nach einem Ratgeber für den Umgang mit meinen Problemen – der Scheidung mit 31 Jahren von einem Mann, den ich kannte, seit ich 18 war; einer posttraumatischen Belastungsstörung infolge mehrerer Traumata; der Krankheit und dem Tod meines Vaters. Ich weiß noch, wie ich an einem besonderen Tiefpunkt eine meiner besten Freundinnen fragte, wie lange es wohl dauern würde, bis es mir wieder besser ging, und ihre Antwort frustrierend fand: »Es dauert, solange es eben dauert.« Ich wünschte mir eine Wunderpille, die meine Einsamkeit, meine Unsicherheit, mein gebrochenes Herz und meine Trauer heilte.

Ich beschloss, alle schwierigen Momente als Gelegenheiten zu betrachten, um mich, meine Einstellung und mein Leben zu verändern. Nach der Scheidung zog ich in meine erste eigene Wohnung und trank morgens meinen Tee aus den Tassen, die wir zur Hochzeit geschenkt bekommen hatten. Ich ver- und entliebte mich. Ich fing an zu meditieren. Ich ging berufliche Risiken ein. Ich definierte die Beziehung zu meiner Sexualität neu. Ich lernte Geduld, Vertrauen und Vergebung. Ich verbrachte so viel Zeit wie möglich mit meinem sterbenden Vater, um jedes bisschen von ihm festzuhalten.

Ich verstand, dass Menschen in unser Leben treten, um uns zu lieben, zu verletzen, zu lehren, zu verlassen und zu heilen. Dass Situationen entstehen, damit wir daraus lernen können. Dass alle gleich viel oder wenig wissen. Und vor allem, dass ich, wenn ich mir meiner Wünsche, Grenzen, Beziehungen und Sexualität voll *bewusst* bin, mit einem erfüllteren Sexuellen dafür belohnt werde.

Das Tolle ist, dass wir sämtliche Mysterien des Universums in uns tragen. Aber irgendwann haben wir aufgehört, auf unseren Instinkt und unsere Intuition zu hören. Wir haben vergessen, wie wir uns selbst lieben, schätzen und akzeptieren können.

Ich behaupte keineswegs, ein Oberguru in Sachen Sex und Bewusstsein zu sein. Letzten Endes sind Sie sich selbst der beste Führer! Aber das Leben und meine beruflichen Recherchen haben mir Instrumente und erfahrene Autoritäten beschert, auf die ich zurückgreifen kann, wenn es schwierig wird. Ich habe dieses Buch geschrieben, um die praktischen Tipps weiterzugeben, die ich auf meinem Weg gesammelt habe. Und um mich – und Sie – daran zu erinnern, dass wir nicht immer alles im Griff haben müssen, um den Guru wecken zu können, der in jedem von uns steckt.

Sie wollen wissen, was das nun wieder mit Sex zu tun hat?

Beginnen wir mit einer einfachen Übung.

Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein. Halten Sie die Luft an, zählen Sie bis drei und atmen Sie langsam wieder aus. Dabei darf sich Ihr Bauch vollkommen entspannen. Super. Wiederholen Sie diesen Atemzyklus noch zweimal. Sind Sie zur Ruhe gekommen? Dann machen wir es gleich noch einmal, aber nun konzentrieren Sie sich beim Ausatmen auf Ihre Geschlechtsorgane. Wie fühlen sie sich an? Spüren Sie ein Jucken? Sind sie feucht? Trocken? Klebrig? Kribbelig? Taub? Alle Adjektive sind in Ordnung, um den Zustand dort unten zu beschreiben! Indem Sie ihn einfach wahrnehmen und benennen,

machen Sie den ersten Schritt auf dem Weg zu einer wunderbaren neuen Beziehung zu Ihrer sexuellen Gesundheit.

Sind Sie noch dabei?

Der erste Schritt besteht darin, uns *bewusst* zu werden. Er besteht darin, dass wir unser *Bewusstsein* einsetzen, wissen Sie noch?

Sex und Beziehungen sind ein großer Teil dessen, was uns antreibt. Oft beurteilen wir uns und andere auch nach sexuellen Standards, die Sex mit Selbstwert gleichsetzen. Kommen dann noch die sozialen Medien und die einfache Verfügbarkeit von Pornografie hinzu, können wir problemlos sehen, warum Sex in unserer Kultur meist als eine Transaktion ohne Verbindung zur Spiritualität und einem höheren Bewusstseinszustand betrachtet wird.

Lassen Sie uns ein paar Fakten klären.

Zum Sex braucht es nicht unbedingt eine Partnerin oder einen Partner.

Sex kann auch dann eine kraftvolle Erfahrung oder »gut« sein, wenn er nicht in einem Orgasmus gipfelt.

Der Sex beeinflusst alle Bereiche Ihres Lebens, einschließlich Ihres Entscheidungsfindungsprozesses – ob Sie ihn nun vom Rest Ihres Lebens abgrenzen oder nicht.

Ihre sexuelle Energie ist identisch mit Ihrer kreativen Energie. (Von den Yogis und in östlichen Kulturen wird sie oft als »Prana«, »Qi« und so weiter bezeichnet.) Sportlerinnen und Sportler wie auch Kunstschaffende (unter anderem William Shakespeare und Mae West) enthielten sich häufig des Geschlechtsverkehrs, während sie ein kreatives Werk vollendeten oder für ein wichtiges Match trainierten.

Wenn es uns gelingt, unsere Vorstellungen von Sex, unserer Sexualität und ihrem Potenzial zu erweitern, können wir sie allmählich als Quellen der Kraft und des persönlichen Wachstums nutzen.

Ich würde es vorziehen, bewusstseinsverändernden und transzendenten Sex zu haben und in einer Gesellschaft zu leben, die das gesamte Spektrum von Sexualität und Geschlechtsidentität achtet und schätzt. Ich möchte in einer Kultur leben, die aktiv die Scham und Angst, die Traumata und Tabus rund um die Sexualität beseitigt und in der eine umfassende, integrative Einstellung zur menschlichen Sexualität die Normalität ist.

Wie können wir dies erreichen? Indem wir eine neue Art von Aufklärung entwickeln, die auf der harmonischen Verbindung von *Sex und Bewusstsein* basiert. Damit Sie die bestmögliche Beziehung zu Ihrer Sexualität – und folglich auch den bestmöglichen Sex – haben können, müssen wir dafür sorgen, dass Körper, Geist und Bewusstsein im Gleichgewicht sind und harmonisch zusammenarbeiten.

Wir müssen uns darüber klar werden, wie wir diese Bereiche angehen *und* sie integrieren können. Dies ist die Grundlage für wahrhaft transzendenten Sex – und das, was dieses Buch vermittelt. Eine einfache Analogie, um meine Philosophie zu erklären, ist das Chakrasystem. Allgemein verständlich ausgedrückt sind Chakras Energiezentren, die über den ganzen Körper verteilt sind, vom unteren Ende der Wirbelsäule bis zum höchsten Punkt des Kopfes. Sie können sie als Ihr energetisches Nervensystem betrachten. Die Chakras sind (von unten nach oben):

- Wurzelchakra: am unteren Ende der Wirbelsäule im Bereich des Perineums (Damm)
- Sakralchakra: unmittelbar unterhalb des Nabels
- Solarplexuschakra: im Bereich des Bauchs unterhalb der untersten Rippe
- Herzchakra: im Bereich des Herzens
- Halschakra: im Bereich der Kehle
- Drittes Auge: zwischen den Augenbrauen
- Kronenchakra: am Scheitelpunkt des Kopfes

Wir werden das sexuelle Wohlbefinden von der Basis oder Wurzel aus betrachten. Wir werden zunächst das Fundament prüfen, das aus unserer Empfindung von Sicherheit (Wurzelchakra) und Sexualität (Sakralchakra) besteht. Wie sieht unser aktuelles Verständnis von Sexualität, Intimität und sexueller Lust aus? Welche tief sitzenden gesellschaftlichen »Normen« verhindern, dass wir uns in unserer Haut wohlfühlen? Welchen Traumata müssen wir uns stellen, über welche müssen wir sprechen und welche müssen wir würdigen, um die Beziehung zu uns und unseren Partnerinnen und Partnern zu verbessern? Wenn wir beim Wurzel- und Sakralchakra beginnen, werden wir dazu aufgefordert, das bisher Gelernte über Bord zu werfen und unsere Vorstellung von Normalität neu zu definieren.

Ohne echtes Verständnis für diese grundlegenden Elemente unseres Seins können wir nicht zum zweiten Punkt übergehen, mit dem wir uns in diesem Buch beschäftigen: der Gesundheit. Dieser Abschnitt beschäftigt sich mit unserer Mitte (unserem Solarplexus- und Herzchakra), die unsere Sicht auf uns selbst, unser Selbstwertgefühl, das Maß unseres Selbstvertrauens und unsere Beziehungen zu anderen prägt. Die Arbeit mit unserer Mitte sorgt dafür, dass wir alle Dinge einer Prüfung unterziehen: Wie wir Sex in unserem Leben benutzen, was unsere tiefsten Sehnsüchte sind, ja sogar wie wir Liebe erleben und zum Ausdruck bringen.

Zuletzt kommen wir zum Bewusstsein, das seinen Sitz in unseren oberen Chakras hat – dem Halschakra, Dritten Auge und Kronenchakra. Nachdem wir über unsere Sexualität und unser Wohlbefinden nachgedacht haben, mehr Bewusstsein für unsere Person und unsere Bedürfnisse entwickelt haben und uns ihrer sicherer sind, können wir uns ansehen, wie wir kommunizieren, vertrauen und uns mithilfe unserer Intuition auf unser höheres Selbst einstimmen. Bewusstsein ist unsere Aufforderung zum Spielen!

Ohne ein umfassendes Verständnis von Sexualität und Gesundheit ist Bewusstsein unmöglich. Stellen Sie sich die sieben Chakras als eine Reihe von gut geölten goldenen Rädern vor, die sich im besten Fall alle mit der gleichen Geschwindigkeit in die gleiche Richtung drehen. Unsere Erfahrungen, Beziehungen, Familiengeschichten, kulturellen und religiösen Hintergründe spielen allesamt eine Rolle, wenn es darum geht, wie die einzelnen Räder funktionieren und zusammenspielen. Trauma, Scham, Exzess, Angst oder ein Mangel an Aufklärung in einem Bereich (etwa die kulturell erworbene Vorstellung, die Menstruation sei eklig, schmutzig und nicht sexy) kann unser ganzes System aus dem Gleichgewicht bringen. Dies kann unser Selbstwertgefühl (wir fühlen uns eklig, schmutzig und nicht sexy) und unser sexuelles Erleben beeinträchtigen (wir meiden Sex während der Periode und verzichten damit auf die entkrampfende Wirkung eines Orgasmus!).

Wir sind kulturell so stark auf eine sofortige Befriedigung all unserer Wünsche gepolt, dass wir die einzelnen Schritte am liebsten überspringen und SOFORT zum Ergebnis kommen würden! Ich werde ständig nach schnellen Tantra-Tipps gefragt, und meine Antwort ist oft frustrierend für diejenigen, die lieber eine Pille schlucken oder ein kurzes Youtube-Tutorial anschauen würden. Man muss die ganze Arbeit von Grund auf machen, um umwälzende Veränderungen zu erzielen.

Das Spannende (und manchmal auch Schwierige) an der Sexualität ist, dass kein Mensch dem anderen gleicht. Die sexuelle Identität ist wie ein Fingerabdruck – absolut einzigartig! Niemand wird seine Sexualität auf die gleiche Weise erleben oder sich genau gleich identifizieren. Außerdem entwickeln wir uns ständig weiter – von dem Moment, in dem wir auf die Erde kommen, bis zu dem Moment, in dem wir sie wieder verlassen. Dies gilt auch für die Art und Weise, wie wir mit uns und anderen sexuell in Beziehung treten. Dieses Buch und die Internet-

plattform The Sex Ed sollen Ihnen (und mir!) helfen herauszufinden, wie wir uns in allen Phasen unseres Lebens im eigenen Körper wohlfühlen können, wie wir lieben können und wie wir Sex haben wollen.

Eine der größten Herausforderungen auf unserer sexuellen Reise ist es, das loszulassen, was wir über Sex zu wissen, daran zu mögen oder darüber zu denken *glauben*. Dies schließt auch unsere vorschnellen Urteile, angeborenen Vorurteile und kulturellen Konditionierungen zu Scham und Tabu ein. Ich verspreche nicht, dass es einfach wird. Dieses Buch verschnürt die Sexualität weder zu einem hübschen Paket in Millennial Pink, noch beseitigt es die damit verbundenen Peinlichkeiten und Grauzonen. Womöglich werden Sie feststellen, dass sexuelle Fetische oder Lebensstile behandelt werden, mit denen Sie sich wirklich unbehaglich fühlen. Doch wenn Sie entschlossen sind dazuzulernen (und auch nach Beendigung der Lektüre damit weiterzumachen), kann ich Ihnen versprechen: Ich werde Ihnen helfen, sich für Möglichkeiten der Lust zu öffnen, auf die Sie bislang vielleicht noch nicht gekommen sind.

Ich möchte Ihnen Macht verleihen: die Macht, gut informierte Entscheidungen zu treffen, Ihr sexuelles Repertoire zu vergrößern, Ja oder Nein zu sagen, bessere Orgasmen zu erleben – und sogar Ihr spirituelles Bewusstsein durch das integrative Gewahrsein Ihres Körpers und Ihrer Sexualität zu erweitern.

Wenn es um die Sexualität geht, hört das Lernen niemals auf. Mehr Informationen und mehr Kommunikation über Intimität und Sex münden in eine gesündere Kultur und ein gesünderes Selbst. Wir stehen an der Schwelle zu einem neuen sexuellen Paradigma, das die Fähigkeit, uns ehrlicher auf unsere tiefsten Sehnsüchte auszurichten, enorm verbessern wird – damit wir mehr *Lust* leben können.

Lassen Sie uns deshalb alles über Bord werfen, was Sie über

Sex wissen, und das Fundament für eine *orgasmischere, überwältigendere, erfüllendere, authentischere Erfahrung sexueller Gesundheit und sexuellen Bewusstseins* legen. Nichts davon wird einfach. Ganz egal, was Promis, Technikgurus oder spirituelle Heilerinnen und Heiler versprechen: Es gibt kein Seminar, keine von Medizinpflanzen ausgelöste schamanische Reise, kein tiefes Gebet, das alle Menschen im Handumdrehen »heilt«. Es ist ein lebenslanger Prozess, unsere Sexualität, unsere Gesundheit und unser Bewusstsein in Einklang zu bringen. Es wird Zeiten geben, in denen die alten Programmierungen und die alten Geschichten wieder zum Vorschein kommen. In diesen Momenten werden Sie behutsam mit sich umgehen müssen. Es ist in Ordnung, um die alten Gewohnheiten zu trauern und gleichzeitig den Glauben an das Neue zu bewahren.

Während wir uns auf diesen Weg machen, sollten wir die folgenden wichtigen Punkte im Gedächtnis behalten:

SIE bestimmen über Ihre Lust.

SIE bestimmen über Ihre Gesundheit.

SIE bestimmen über Ihre Erfahrung von göttlicher Liebe, Sexualität und Intimität.

DIE NEUE NORMALITÄT

Wissen Sie noch, wie alt Sie waren, als Sie das Wort »normal« zum ersten Mal im Zusammenhang mit Sex, Körpertyp, Geschlechtsorganen, sexuellem Verlangen, Liebe oder Verhalten gehört haben? Haben Sie es von Ihren Eltern, in den Medien oder von Freundinnen und Freunden gehört? Können Sie in Ihrer Erinnerung zurückgehen, um festzustellen, wann Ihre Definition von normal entstanden ist?

Jeder von uns hat eine andere Version der Dinge, die wir normal finden – je nachdem wo und wie wir aufgewachsen sind, welche Schönheits- und Verhaltensstandards uns von frühester Kindheit an vorgelebt wurden und wie wir diese Information aufgenommen haben. Es ist höchst unwahrscheinlich, dass jemand mithilfe des kritischen Denkens überprüft hat, ob diese Botschaften zur »Normalität« auch tatsächlich korrekt sind. Stattdessen haben wir akzeptiert, dass wir bei der Körpergröße, dem sexuellen Verlangen, den körperlichen und emotionalen Entwicklungsprozessen und so weiter »erwarteten« oder »typischen« Normen zu entsprechen haben.

Es ist merkwürdig, dass wir unabhängig davon, wer wir sind und woher wir kommen, alle gelernt haben, uns an einer standardisierten »Norm« zu messen. Wenn jeder Mensch Farben anders wahrnimmt (was für mich Blau ist, bezeichnen Sie vielleicht als Türkis, Petrol oder Violett) und unsere Fingerabdrücke (und sexuellen Identitäten) einzigartig sind, warum verwenden wir dann alle den gleichen Normalitätsmaßstab?

Statt ein eigenes Bezugssystem für das aufzubauen, was wir normal finden, lernen wir unbewusst, uns im Hinblick auf

Sexualität, Liebe und den eigenen Körper mit anderen und an kulturellen Erwartungen zu messen. Und das tun wir *pausenlos*.

Was wäre, wenn wir beschlössen, dieses unsichtbare »Normalitätsbarometer« über Bord zu werfen, und lernten, uns mit unserer Sexualität, unserem Körper, unseren Gefühlen und Wünschen wirklich wohlzufühlen? Jeder Körper, jedes Gehirn ist anders, und jeder von uns besitzt individuelle Maßstäbe für Wachstum, Körperform und Stimulation. Äußere Einflüsse veranlassen uns dazu, uns dafür zu schätzen, zu verurteilen und zu schämen, wer wir sind und wie »normal« wir sind.

Leider ist Scham ein wesentlicher Bestandteil des Prozesses, mit dem wir etwas über die Sexualität und das lernen, was wir als »normal« definieren. Von Kindheit an sorgen Sex und unser Körper oft dafür, dass wir uns schämen, schlecht und töricht fühlen. Wir geraten in eine Endlosschleife des Urteilens über uns und andere, basierend auf dem, was wir für »richtig« halten – also was uns nicht in Verlegenheit bringt oder uns aus der »Norm« herausstechen lässt.

In einer Kultur, die uns keinen Zugang zu authentischen Informationen über Sex, das Aushandeln von Beziehungen, Kommunikation oder Verlangen gewährt, ist es sehr verwirrend herauszufinden, was für uns persönlich normal oder richtig ist. Wir bekommen in erster Linie explizite pornografische Bilder zu sehen – aber erhalten nicht das emotionale Instrumentarium, sie zu entschlüsseln. Wir bekommen bereits in jungen Jahren oft unabsichtlich von unserer Familie und Gleichaltrigen beigebracht, uns für unseren Körper zu schämen. Und wir bekommen von den Massenmedien und der Literatur Bilder eingetrichtert, die uniforme Ideale untermauern, denen es nachzueifern gilt.

Ab wann hatten Sie eine bewusste Idealvorstellung davon, was bei der Penisgröße »normal« ist, oder vom Zeitpunkt, wann man Sex haben sollte? Viele Jungen lernen in ihrer Jugend

aus der Mythologie der Popkultur und aus Pornos, dass ihr Penis zwischen 15 und 18 Zentimeter lang sein sollte. Statistisch korrekter wäre ein Durchschnitt von 13 bis 14 Zentimetern. Weist irgendjemand sie darauf hin? Oder ihre Sexualpartnerinnen, die sie nach diesen Maßstäben beurteilen? Wenn man bedenkt, dass sich die meisten, wenn nicht sogar alle frühen sexuellen Aktivitäten – einschließlich der Masturbation und der sexuellen Experimente im Freundeskreis – ohne jede Kommunikation (und oft im Geheimen) abspielen, wie sollen wir dann die zahllosen Lügen rund um die »Normalität« entwirren, auf deren Akzeptanz wir konditioniert sind?

Das ständige Vergleichen und Verzweifeln,¹ wenn wir uns an dem messen, was »normal« ist, erzeugt eine massive verinnerlichte Scham, die uns erstickt. Sie hindert uns daran, zu der am stärksten verwirklichten, freudvollsten und orgasmischsten Version unserer selbst zu werden.

Lassen Sie uns analysieren, welche Normalität uns als Standard dient.

Haben Sie sich bei der Entscheidung darüber, was normal ist, mit Ihren Freundinnen und Freunden verglichen? Mit Filmstars oder Sportlerinnen und Sportlern? Pornostars? Den Kardashians? Haben Sie sich geschämt, weil Ihr(e) Pussy/Schwanz/Titten/Po zu klein/groß/behaart/unbehaart waren? Waren Sie besorgt, Ihr Körper oder Ihre Sexualität würden nicht der Norm entsprechen? Mit wem haben Sie über diese Unsicherheiten gesprochen?

Ich habe meine Eltern jedenfalls nicht gefragt, ob ich normal bin oder ob es in Ordnung ist zu masturbieren oder ob mein Körper begehrenswert ist. Als Kind hat mir niemand gesagt, dass es normal und gesund ist zu masturbieren, dass mein Körper schön ist oder dass es besser für mich wäre, keine Vergleiche zur Physiologie und sexuellen Entwicklung anderer zu ziehen.

Wann haben Sie zum ersten Mal etwas von Pubertät, Menstruation, Schambehaarung, Ejakulation, Blowjobs und Intimhygiene gehört? Hat sich jemand mit Ihnen hingesetzt und ein »Aufklärungsgespräch« geführt? Vielleicht haben Sie – genau wie ich – ein paar Comics von Peter Mayle in die Hand gedrückt bekommen: *Wo komm' ich eigentlich her?*, das von Babys und ihrer Geburt handelt, und *Was ist bloß mit mir los?* über die Pubertät. Ich weiß noch, dass ich mir die Abbildungen von Körperteilen in der Entwicklung angesehen und mich gefragt habe, wann ich wohl den ersten BH brauchen würde und ob meine Vagina im richtigen Tempo wuchs.

Nick Kroll ist Mitschöpfer und Autor der mehrfach für den Emmy nominierten Netflix-Comedy-Zeichentrickserie *Big Mouth* über die peinliche Zeit der Pubertät. Er erzählte mir, dass ihn diese Bücher als Kind tief beeindruckt hätten. So sehr, dass sie ihn beim Schreiben der Figuren für seine Serie beeinflussten. Nick sagte: »Wir haben *Was ist bloß mit mir los?* im Büro, und ich habe es nur angeschaut und gedacht: ›Oh wow.« Diese Bücher waren prägend für mich im Sinne von: Okay, so sieht ein Penis in diesem Alter aus, in der Entwicklung vom Kind zum Jugendlichen, zum jungen Mann, zum Mann, zum alten Mann. Und ich weiß noch, wie ich Männer und Frauen abcheckte und mich fragte, an welchem Punkt ich mich gerade befand.«²

Als Kinder lernen wir nicht, dass unser sexuelles Verlangen in Ordnung ist oder wie wir in Bezug auf den eigenen Körper und die eigenen sexuellen Wünsche Grenzen setzen können. Ist es da ein Wunder, dass es auf der Welt nur so wimmelt von verkorksten Erwachsenen, denen es schwerfällt, Kontakt zur eigenen Sexualität aufzunehmen und sich einen Reim darauf zu machen, geschweige denn Liebe, gesunde Beziehungen und großartigen Sex mit anderen zu finden?

Die meisten allgemeinen Aufklärungsbücher vor 2016, Lehrpläne zur Sexualerziehung (falls vorhanden) und medizinischen

Lehrbücher – ja eigentlich das gesamte medizinische System – basieren auf einem patriarchalischen,³ *white supremacist*,⁴ heteronormativen und binären Modell von Geschlecht und Sexualität. Geschlechtsverkehr wird als etwas beschrieben und bezeichnet, was ausschließlich zwischen einem Mann und einer Frau zu Fortpflanzungszwecken stattfindet. Innerhalb dieses Paradigmas gibt es nur zwei Geschlechter und zwei Identifikationsmöglichkeiten.

Innerhalb des (alten) »normalen« sexuellen Systems, mit dem die meisten von uns aufgewachsen sind und in dem sie sich noch immer bewegen, wird nicht berücksichtigt und erst recht nicht verstanden, wie man Menschen unterstützt, die nicht in den engen Rahmen passen: Mann. Frau. Vögeln. Missionarstellung.

In Wahrheit existieren Geschlechtsidentifikation und sexuelle Identifikation auf einem sehr breiten Spektrum. Wenn wir unsere Geschlechtsidentität und unsere sexuelle Identität durch eine einschränkende Brille betrachten, können wir ihnen nicht erlauben zu fließen und sich zu entwickeln. Es ist anders als beim Ausfüllen eines Krankenhausaufnahme- oder Zensusformulars, wo wir nur bestimmte Kästchen ankreuzen können. Ich identifiziere mich derzeit vielleicht als heterosexuelle Frau, aber inwiefern berücksichtigt dies, dass ich mich zu Frauen hingezogen fühle? Halte ich mich für 100Prozent hetero? Nein, und oft kämpfen Menschen (für gewöhnlich Heteros), die vehement behaupten, zu 100Prozent am einen Ende des Spektrums verortet zu sein, gegen internalisierte Verdrängung und die Angst, dass ihre Identität weiter in der Grauzone liegen könnte, als sie sich eingestehen wollen. Wenn wir versuchen, unsere Einzigartigkeit in eine hübsche kleine Schublade zu stecken, damit die anderen oder die Kultur im Allgemeinen uns leichter einordnen und damit »verstehen« können, beschränken wir uns auf eine Ideologie, die ohnehin nicht funktioniert.

Ich sage, *pfeif auf die alte Normalität*. Wenn sie funktionieren würde, gäbe es keinen Markt für Bücher wie dieses über Selbsthilfe, Spiritualität oder eine bessere sexuelle und emotionale Gesundheit.

Die (alte) »Normalität« beruht auf Idealen von Patriarchat und weißer Überlegenheit, die zugelassen haben, dass die Fortschritte im Bereich der reproduktiven Gesundheit mit dem Missbrauch versklavter Menschen und freier schwarzer Frauen als »Forschungsobjekte« verbunden sind. Man muss nur ein wenig an der Oberfläche kratzen, und schon entdeckt man, dass der amerikanische Arzt James Marion Sims, der »Vater der modernen Gynäkologie« und Erfinder des Spekulum, im Namen der »Medizin« Operationen an den Geschlechtsorganen schwarzer Frauen vorgenommen hat. Eine seiner »Patientinnen« soll vor ihrem Tod 300-mal operiert worden sein. Säuglingssterblichkeit, Risikoschwangerschaften und Schwierigkeiten im Bereich der reproduktiven Gesundheit sind bei schwarzen Müttern (vor allem in den Vereinigten Staaten) selbst heute noch ein massives Problem.

Auch die (alte) »Normalität« des Körpertyps, der in der westlichen Kultur als »ideal« galt, war dem Diktat der *white supremacy* unterworfen – ob wir nun die (von weißen Europäern gemalten) üppigen, nackten Schönheiten der italienischen Renaissance oder Barbies »perfekte« Brust-, Taillen- und Hüftmaße (90–60–90) betrachten. Wenn man verstehen möchte, wie die Körper von Women of Color von der westlichen Kultur erotisiert, ausgebeutet und oft abgelehnt werden, muss man sich mit der tragischen Geschichte der »Hottentottenvenus« vertraut machen. Anfang des 19. Jahrhunderts verdiente sich Alexander Dunlop, Militärarzt in einer Sklavenunterkunft in Kapstadt, etwas dazu, indem er britische Schausteller mit Tieren versorgte. Er verschleppte eine südafrikanische Khoikhoi (auch bekannt unter dem Namen Sarah oder Saartjie Baartman)

