

## Das Facettenmodell der Sexualität

Katharina Hinsch

Die sechs Facetten stehen für Motive und Aspekte von Sexualität. Diese sind nicht voneinander zu trennen, so wie auch nicht zu unterscheiden ist, ob jemand Sex möchte, *weil* er sich sexuell angeregt fühlt, oder ob jemand etwas (Sexuelles) unternimmt, *damit* er sexuelle Erregungen erlebt. Sowie auch nicht genau zu unterscheiden ist, ob sich jemand lustvoll sexuell fühlt als *Ergebnis* eines schönen, anregenden Tages oder ob das Gefühl die *Ursache* für diesen Tag war und ihn anregend und schön gemacht hat.

Im Unterschied zum bloßen beispielhaften Aneinanderreihen verschiedener sexueller Motive erlauben die sechs Kategorien eine gewisse Überschaubarkeit und darüber hinaus einen einfacheren Vergleich mit einem/r möglichen PartnerIn. Es werden durch die Facetten Unterschiede eingeführt, die griffig, schnell zu verstehen und nicht wertend sind.

Jede Facette betont immer nur *einen* Aspekt eines sexuellen Wunsches oder einer sexuellen Handlung. Man kann Sehnsucht nach Nähe und Geborgenheit spüren (Emotionale Facette) *und* gerade mit genau dem Menschen Sex haben wollen, mit dem man eine Beziehung hat (Beziehungsfacette). Oftmals ist ein Aspekt im Vordergrund und wird zum Hauptmotiv einer Person, Sexualität zu wollen, „Lust“ zu haben. Dies entspricht einem Zerlegen, das klarerweise mit dem ganzheitlichen Erleben von Sex nichts zu tun hat. Die Kategorien haben verschwommene Grenzen und überschneiden sich sogar teilweise. Sie eröffnen aber therapeutische Möglichkeiten. Da die sexuellen Facetten von den erlebten Bedürfnissen ausgehen und Bedürfnisse sich verändern, sind die Facetten nichts Statisches.

Die Fragen „was will ich sexuell?“, „wie will ich es?“, „wann“, „wie oft“, „wieviel“, „wo“ und „mit wem“ entsprechen dem gewohnten Denken über die eigene Sexualität, werden in einer Beziehung am häufigsten erörtert und sind daher in Therapien gewöhnlich zunächst am anschlussfähigsten. Leider bringen sie meist wenig neue Informationen und führen oft zu einem immer ähnlichen streiterischen Gezerre und/oder zu Frustration und Hilflosigkeit.

Dagegen eignen sich zum Erfassen sexueller Motive Wofür-, Woher- und Wohin-Fragen gut. Wofür oder wozu will ich Sex? Woher kommt meine Lust? Wohin führt mich Sex? Auch: Was kann ich im Rahmen von Sexualität (er-)leben?

Beim subjektiven Eindruck von „zu wenig Lust in mir“ allerdings können sämtliche Fragen rund um sexuelle Lust eine Qual sein, weil sie den Fokus dorthin richten, wo nach eigenem Erleben nichts zu finden/zuholen ist. Hier ist es günstiger, einfach über die Facetten zu erzählen, damit nicht der gefürchtete Druck entsteht.

Es wird versucht, nahe am Erleben der KlientInnen zu sein. Sie können sich in den verschiedenen Motiven, die zur „Auswahl“ stehen, wiederfinden, um dort abgeholt zu werden, wo sie stehen und Worte zur Verfügung haben, mit denen sie ihre vielleicht sehr vagen Vorstellungen über ihre Sexualität ausdrücken können.

Ich stelle nun die Facetten der Sexualität vor und skizziere jeweils am Ende der Beschreibung, was es bedeuten kann, wenn diese Facette bei einer Person das Hauptmotiv darstellt bzw. andere Facetten unterrepräsentiert sind.



### **Beziehungsfacette**

In dieser Facette geht es um Sexualität aus Beziehungsgründen, um die beziehungsgestaltende Facette von Sexualität. Systemtheoretisch ausgedrückt, handelt es sich hier um eine Schnittstelle zwischen Sexualitäts- und Intimsystem.

Jeder Mensch war schon vor Bestehen der aktuellen Partnerschaft ein sexueller Mensch. Erst durch das Eingehen einer Paarbeziehung wird aus Gründen der Konvention die „eigene“ Sexualität auf den oder die PartnerIn gerichtet und so durch diese mitgestaltet. Und das wohl ausgeprägter, wenn die Beziehung schon länger andauert und/oder man sich stark an den oder die PartnerIn gebunden oder von ihm oder ihr abhängig fühlt. Diese Auswirkung der Verbundenheit auf die Gestaltung der Sexualität ist nicht zwangsläufig so. Sie ist ein Ergebnis unserer aktuell vorherrschenden Vorstellung, dass Beziehung und Sexualität eng verknüpft sind. Daher geschehen auch fast alle „leiblichen“ sexuellen Aktivitäten bei uns in festen Beziehungen (dies gilt nicht für Fantasien und virtuelle Sexualität). Das war nicht immer so, ist nicht in allen Kulturen so (- z. B. hängen im „Land der Töchter“ die Frauen ein Schild an ihre Schlafzimmertür, ob und wem sie Einlass gewähren; wer der biologische Vater ihrer Kinder ist, geht niemanden etwas an-) und verändert sich wieder.

Die Beziehungsfacette umfasst nun jene Aspekte von Sexualität, die von der Verknüpfung von Paarbeziehung und Sex handeln. Man hat gewisse Vorstellungen von Sexualität in einer Beziehung und leitet daraus Hoffnungen, Wünsche, Bedürfnisse, manchmal sogar Rechte und Pflichten ab. So dient dann Sex (natürlich nur unter anderem) der Bestätigung der Beziehung oder ihrer Erneuerung. Hierzu zählen auch Sex aus Gefälligkeit, aus Gewohnheit, Sex in der Hoffnung auf eine Beziehung, in der Hoffnung auf eine bessere Beziehung, um den anderen stärker an sich zu binden, um beim anderen eigene Versprechungen einzulösen, um Naturrechte geltend zu machen, Verlustangst, Beschwichtigung des Partners bzw. der eigenen Angst, ihn oder sie zu verlieren, Mitmachen zur Erhaltung der Harmonie oder um einem/r depressiven PartnerIn zu helfen, sich zu bestätigen usw.

Implizit befindet man sich in der Beziehungsfacette, wenn Art und Ausmaß der Sexualität in Abhängigkeit von der Dauer der Paarbeziehung beschrieben werden, z. B. dass es nach zwei Jahren deutlich weniger Sex als am Anfang gibt. Oder wenn das Aufkommen von Lust davon abhängig gemacht wird, wie gut man sich gerade versteht, wie harmonisch es ist oder ob man sich vor kurzem versöhnt hat usw. Auch Sexualität als Gradmesser für die Güte der Beziehung gehört hierher: hierfür genügen durchschnittlich 1-1 ½ mal Sex pro Woche.

Wenn zwei PartnerInnen miteinander über Sexualität reden, ist meist die Beziehungsfacette im Vordergrund. Wenn es sexuell nicht so gut läuft, geht es nach einer Reihe solcher Gespräche meist nur noch um mehr oder weniger Sex oder um den richtigen Zeitpunkt oder die nötigen Bedingungen. Auf diese Weise kommt man auch zum Thema Macht. Hier ist man von der sexuellen Lust im Gespräch schon ziemlich weit entfernt, es sei denn, „Macht“ ist erotisch besetzt. Sexuell gesehen bleibt aber nur noch der Teil eines Wunsch- und Verhaltensrepertoires übrig, der als *konsensfähig* in der Beziehung vermutet wird.

Sofern sich „sexuelle Lustlosigkeit“ auf unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse der PartnerInnen bezieht (was meistens der Fall ist: Wenn von sexueller Unlust berichtet wird, so meist im Rahmen einer festen

Beziehung), sind auch Gespräche darüber bzw. das Leiden darunter zur Beziehungsfacette zu zählen. Oft wird die Lustlosigkeit erst innerhalb einer Partnerschaft konstruiert bzw. gestaltet.

Die Beziehungsfacette der Sexualität ist eine wesentliche Ursache dafür, dass Paare glauben, ihre sexuellen Probleme würden verschwinden, wenn sie in Paartherapie gehen und an ihrer Beziehung arbeiten. Ich möchte das zwar nicht grundsätzlich ausschließen, doch gibt es Wege mit viel höherer Wahrscheinlichkeit für sexuelle Veränderungen (z. B. Sexualtherapie). So wie eine Paartherapie *kann* auch eine Tanz- oder Reitausbildung, – immerhin sehr körpernahe –, *muss* aber die Sexualität nicht entscheidend verbessern.

Auch die Theorien über sexuelle Probleme, die defensive Kommunikation über Sexualität in der Beziehung mit langweiligem Sex verknüpfen oder die Bindung/ Autonomie als sexualitätsgestaltend thematisieren, betonen den Beziehungsaspekt von Sexualität. Ebenfalls gehört die langatmige Besprechung einer sogenannten Funktion eines sexuellen Problems für die Beziehung zur Beziehungsfacette.

Wenn die Beziehungsfacette allein im Vordergrund steht, so bekommen Menschen Angst um die Beziehung, wenn es wenig oder keinen Sex (mehr) gibt, fürchten um die Qualität der Beziehung oder haben Sorge, den Partner zu verlieren. (Zitat: „Sex war immer nur etwas, was einfach dazugehört zur Beziehung. Was mach ich, wenn er mehr will als ich, wo soll ich meine Lust herholen? Was wird aus der Beziehung?“)

Wenn die Beziehungsfacette der Hauptantrieb für Sex ist, kann die Lust zur Last werden.



### **Emotionale Facette**

Verliebtheit führt bei den meisten auch zu sexuellem Begehren. Es geht in dieser Facette aber auch allgemeiner darum, sich über Sexualität in seiner Bandbreite an Gefühlen *auszudrücken* oder bestimmte Gefühle durch Sex *erleben* zu können. Beispielsweise kann man mit Sex Nähe erzeugen oder Nähe ausdrücken. Der Unterschied ist groß, wie sich am Abend eines langen Arbeitstages zeigen kann: Die eine möchte vielleicht zuerst Nähe herstellen über ein entspanntes Abendessen, um zur Lust zu kommen, der andere möchte zunächst seine Nähewünsche mit Sex erfüllen. Ohne genaueres Nachfragen könnten eventuell beide sagen, dass für sie Sexualität wegen der Nähe wichtig ist. Sowohl das Erotisieren von Nähe als auch das Erotisieren von Distanz sind wichtige sexuelle Fähigkeiten. Es sind jedoch sehr unterschiedliche Fähigkeiten.

Liebe, Wärme und Geborgenheit zu spüren und/oder zu geben, Gefühle von Sicherheit, Versorgtwerden, Zugehörigkeit zu erleben – alle diese Gefühle können mit Sexualität verbunden werden. Es geht um romantische Sehnsüchte, Liebesbezeugungen, Leidenschaft, Verschmelzungsfantasien, man kann sich an den anderen aus „Sicherheitsgründen“ emotional anklammern, sich mächtig und groß fühlen, das Gefühl haben, den Partner unter Kontrolle zu haben, Aggression und Wut auslassen, Verachtung oder Traurigkeit spüren, Trost finden usw. Darüber hinaus kann auch ein bestimmtes Maß an Angst Lust erzeugen, das Gefühl, jemanden zu nehmen oder auch die Hingabe, bis zum Gefühl des Ausgeliefertseins und der Erniedrigung.

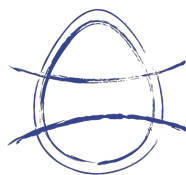
Man kann Stimmungen intensivieren oder erst erzeugen, inneren gefühlvollen Bildern folgen und gefühlsreichen Fantasien. Die Lektüre von Liebesromanen gehört dazu (den „Pornos“ vieler Frauen im dem Sinn, dass sie zum Erreichen eines Gefühls, das zu sexueller Erregung führt, gelesen werden). Emotionale Erinnerungen an Erlebtes, das Hören romantischer Musik zählen ebenfalls zur emotionalen Facette.

Auch sexuelles Begehren als Folge, schwanger sein zu wollen oder ein Kind haben zu wollen, gehört hierher. Es kommt vor, dass einer Frau vorgeworfen wird, sie sei nur wegen des Kinderwunsches an Sex interessiert gewesen und seit das Kind da ist, wieder desinteressiert, also kann das Begehren nicht echt gewesen sein. Der Mann fühlt sich vielleicht benutzt oder hineingelegt. Aus dem Erleben der Frau stimmt das so nicht, sie ist begierig nach Sex *in der Verbindung mit ihrem emotionalen Wunsch*, genauso wie *er* Begehren aufgrund *seines* Wunsches (etwa nach Entladung) haben könnte.

Wenn die Emotionale Facette *allein* im Vordergrund ist, braucht man ein bestimmtes emotionales Klima als Bedingung für sexuelle Lust: Verliebtsein, Nähe, Versöhnung nach einem Streit, Wiederbegegnung nach einer Trennung oder viel Zeit miteinander im Urlaub. Bei Stress, Anspannung, Alltagsroutine entsteht dann kaum Lust. Der Körper ruft nicht von sich aus nach Sex. Etwas Neues zu erforschen, erscheint zu anstrengend. Bestätigung durch Sex braucht man vielleicht nicht mehr so sehr, weil man sie im Geliebtwerden findet.

Wenn bei einer Person die Emotionale Facette im Vordergrund ist und bei der anderen Person eine andere Facette (Abenteuerfacette, Körperfacette) dominiert – eine Person ist beispielsweise heftig verliebt, die andere möchte ein Abenteuer erleben oder spürt dringenden körperlichen Bedarf an Sex – so kann sich die verliebte Person benutzt, verletzt, hineingelegt oder schlecht „behandelt“ fühlen, die „körperliche“ Person wiederum kann sich emotional bedrängt oder (wenn sie von der verliebten Person sexuell zurückgewiesen wird) emotional erpresst fühlen. Er / sie versteht nicht, wieso ihm/ ihr der Spaß verdorben (Abenteuerfacette) oder sein/ ihr körperliches Begehren versagt wird (Körperfacette).

Beim Hauptmotiv „Emotionale Facette“ kann in Phasen von wenig Sex der Eindruck von weniger Liebe, weniger Nähe usw. entstehen und Angst erzeugen: Man fühlt sich in diesem Fall ungeliebt, wenn man nicht begehrt wird (Zitate: „Liebst du mich nicht mehr? Du greifst mich kaum mehr an...“ oder „Du schläfst nur zu deinem Vergnügen mit mir, ich bedeute dir gar nichts!“)



### **Bestätigungsfacette**

Hier geht es darum, sich über Sexualität irgendeine Form von Bestätigung zu ermöglichen. Viele Seiten lassen sich gut über Sexualität bestätigen: Man kann sich begehrenswert fühlen oder schön, liebenswert, jung, mächtig, ... Ich kann mir bestätigen (lassen), ob ich ein(e) gute(r) Liebhaber(in) bin, ob ich noch anziehend bin und wie schnell ich jemanden für mich begeistern kann. Wie fit, attraktiv, potent, wettbewerbsfähig bin ich? Der Beginn einer Beziehung oder einen neuen Affäre bietet sich hier besonders an. Sexualität kann auch der Bestätigung der eigenen Weiblichkeit und Männlichkeit dienen, sowie überhaupt erst der Erzeugung von „Männlichkeit“ und „Weiblichkeit“. Es geht ganz allgemein *nicht* um den Ausgleich von Defiziten, sondern um Möglichkeiten, sich etwas Schönes, etwas Wichtiges zu ermöglichen.

Man kann sich Bestätigung beim Flirten holen, oder man fühlt sich toll, wenn man eine sexuelle Eroberung gemacht hat. Sich dem Eroberer seufzend zu ergeben, kann ebenfalls die eigene Unwiderstehlichkeit bestätigen. Manche fühlen sich erfolgreich, wenn sie mit jemandem Sex haben können, andere fühlen sich nur dann mächtig, wenn sie die andere Person oder die anderen Personen zu ganz bestimmten Formen von Sex überreden können.

Belastend wird es dann, wenn die Bestätigungsfacette *allein* im Vordergrund steht, wenn es keine anderen Möglichkeiten zu geben scheint, sexuell interessiert zu sein. Oder wenn man sich an die regelmäßige Bestätigung durch Sex und Eroberungen gewöhnt hat und es irgendwann nicht mehr klappt (wie bei Casanova), wenn Jugend oder blitzschnelle, verlässliche Erektionen nachlassen. Oder wenn der Partner nicht mitmacht und/oder Affären nicht (mehr) in Frage kommen. Aber selbst wenn die Bestätigung oft funktioniert, so ist der *alleinige* Verlass darauf eine wackelige Angelegenheit nicht nur für die Lust: Ist Sexualität gerade nicht so leicht möglich, tauchen vielleicht Selbstzweifel auf oder der Selbstwert ist bedroht.

Eine weitere Tücke: Die Kleidung eines über Sex Bestätigung suchenden Menschen ist (sinnvollerweise) oft sexuell verlockend. Dies kann zu Missverständnissen führen: Beispielsweise könnte der Eroberer einer sehr sexy gekleideten Frau mit einer sexuell besonders interessierten Frau rechnen. Diese hat ihre Bestätigung aber schon durch das Erobert-Werden bekommen, sucht nun vielleicht etwas ganz anderes als viel Sex (z. B. Sicherheit), und der Eroberer ist enttäuscht. Und die Eroberte ist enttäuscht, weil aus dem charmanten Verehrer ein um Sex bittender Mann geworden ist.

Manche brauchen zur eigenen Bestätigung den Orgasmus der PartnerIn, was diese manchmal sogar massiv unter Druck setzen kann. Sie spürt, dass sie etwas bringen soll, was das Gegenteil davon bedeutet loszulassen und frei zu genießen, es kommen zu lassen. So können beide frustriert werden.



### **Körperfacette**

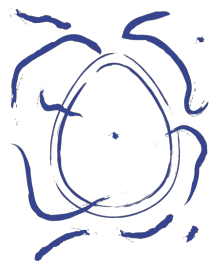
Hier geht es um die vor allem körperlich wahrgenommene Facette der Lust. Der Körper als Ausgangspunkt und Empfangsorgan für elementare Erfahrungen bietet einen besonders leichten Zugang zu allen Ebenen des (Lust-) Erlebens und Verhaltens, zu den im Gehirn abgespeicherten Sinneseindrücken und Gefühlen. In der Sexualität werden wir selbst zu der eingefleischten, verleblichten Kraft des Lebens, wie kaum bei einer anderen Handlung. Das ist Trieberleben, ein Drängen des Körpers, zyklusabhängige sexuelle Lust (z. B. die Zeit rund um den Eisprung), Geilheit, der Eindruck, „es“ wieder einmal zu brauchen für das Wohlbefinden, zum Ablassen von Spannung, zum Erleben eines guten Körpergefühls, um sich körperlich lebendig zu erleben etc. Es geht um die Lust, sich (erregt) zu spüren, sich prall, energievoll zu fühlen, die eigene animalische Lebenskraft in der Lust spüren, der heftige Wunsch, sich durch Entladung von Spannung zu befreien. Man kann Lust haben, weil man in letzter Zeit viel (guten) Sex hatte oder, weil der *Sex so gut ist*, so stark motiviert, dass er an Wichtigkeit gewinnt und daher viel öfter Möglichkeiten für Sex wahrgenommen werden. Sportgewohnte Menschen bemerken, dass ihre körperliche Lust abhängig vom Ausmaß an Bewegung ist: In Phasen von weniger Sport haben viele auch weniger sexuelle Lust. Außerdem ist diese Facette der Lust weniger abhängig von einer bestimmten Person bzw. nicht so stark auf ein ganz bestimmtes Objekt des Begehrens ausgerichtet (wie beispielsweise beim Verliebtsein, bei großer Intimität etc.).

Je feiner und differenzierter unsere Körperwahrnehmung, desto mehr Möglichkeiten gibt es, (z. B. potenziell sexuell erregende) innere und äußere Reize überhaupt zu registrieren und ihnen eventuell größere Aufmerksamkeit zu geben. So kann beispielsweise beim Anblick eines attraktiv erscheinenden Körperteils (z. B. dem Gesäß) „etwas Komisches“ im Bauch gespürt werden, vielleicht werden „Schmetterlinge im Bauch“ wahrgenommen oder man kann sogar noch „exakter“ das Ballonieren und Aufrichten der Vagina empfinden. „Achtsamkeit“ bedeutet aufmerksames, klares, unvoreingenommenes, bewusstes Beobachten einer gegenwärtigen Erfahrung.

Wenn *ausschließlich* diese Facette im Vordergrund ist, kann es schwieriger sein, Sexualität und Beziehung in Einklang zu bringen oder auch die als sehr körperlich empfundene Lust in Harmonie mit dem Emotionalen zu bringen. Außerdem könnte sich der/die andere PartnerIn benutzt fühlen, besonders wenn bei ihm oder ihr die Körperfacette nicht stark ausgeprägt ist. Beispielsweise möchte der Mann (klischeemäßig) Sex zur Entspannung nutzen, die Frau will aber Sex nur nach Nähe. Hier kann das Betrachten der Facetten dabei helfen, die Ebene zu wechseln: Es ist sicher weniger kränkend, wenn der/die andere nicht als gefühllos missbrauchend, sondern als sexuell anders tickend erlebt wird.

Wenn die Körperfacette klein ist, wird Lust abhängiger vom Zustand der Beziehung erlebt, von der Atmosphäre, von Stress oder Entspannung. Viele äußere und emotionale Bedingungen müssen dann erfüllt sein, damit Lust auf Sex entstehen kann.

Wenn es wenig Sex gibt, so kann bei dominierender Körperfacette der Eindruck entstehen, man wird von der PartnerIn in seinen vitalen Bedürfnissen nicht ernst genommen oder an der kurzen Leine gehalten, oder es entsteht das Gefühl, man wird alt/ schwach/ ist ein Versager (vor allem bei Männern, die mit der Zeit weniger Erektionen oder weniger Lust haben).



### **Abenteuerfacette**

Es geht in diesem Fall weniger um sexuelle Zufriedenheit, als um ein Maximieren der Erregung, ein Ausreizen der Möglichkeiten, ein Spiel mit Grenzen. Die Suche nach Neuem, nach in ihrer Intensität steigerbaren Möglichkeiten. Der Thrill ist zentral, nicht die Intimität und nicht das Trieberleben. Auch der Forscherdrang junger Menschen kann es in sich haben. Rollenspiele und neue Szenarien und Sexspielzeuge werden probiert, Swinger-Clubs oder neue Pornoseiten besucht oder gemacht. Heftige, intensive Gefühle können erlebt werden beim Überschreiten von Grenzen, Spielen und Explorieren, beim Eindringen in fremde Bereiche und beim Dominieren und Unterwerfen. Auch die abenteuerliche Seite einer Affäre würde hierher gehören sowie der große Bereich der Prostitution (wenn sie als abenteuerlich erlebt wird).

Mit atemberaubender Geschwindigkeit jagt eine verführerische Neuheit die andere, und die (beliebig ausdehnbare) Zeit des Gustierens ist manchmal attraktiver als das Chatten selbst, man kann sich im Internetportal in ständig gespannter Vorlust von einem Sexualpartner zum nächsten bewegen.

Unabhängig von der realen Begegnung kann dann die sexuell aufgeladene Kontaktabahnung eine eigene Befriedigungsqualität bieten. Dass im Internet nach Sexualpartnern ähnlich wie nach Waren gesucht (und gefunden), verweist auf eine konsumistische Haltung, die gegenüber Sexualität oder

potentiellen SexualpartnerInnen eingenommen werden kann. Einen Vergleich für eine konsumistische Sichtweise auf Sexualität kann das Buchen eines Urlaubes im Internet bieten: Man durchforstet das Netz, holt sich Anregungen und Appetit und nimmt eine allfällige Enttäuschung nicht allzu persönlich. Nicht der Erwartung entsprechende Treffen nach der Verabredung auf einer Online-Dating-Plattform sind daher nicht so verletzend wie andere Enttäuschungen beim Kennenlernen eines neuen Menschen .

Diese sexuelle Facette wird heute in erheblichem Ausmaß von den Medien, von Möglichkeiten des Internet gesteuert. Bedürfnisse werden ständig neu geweckt, Bedürfnislosigkeit wird als Mangel, nicht als Zufriedenheit gewertet. Vor der Zeit des Internet bezog sich die typische Sex-Ratgeberliteratur der 80er Jahre sich genau auf diese Facette: Es wurde vorgeschlagen, die eingeschlafene Paar-Sexualität durch neue, abenteuerlichere Aktionen zu beleben, wieder erotisch aufzuladen. Heute wird zwischen Paarsexualität und Abenteuersexualität eher getrennt, auch in den Ratgebern.

Wenn diese Facette *allein* im Vordergrund steht, kann es bald zu Langeweile kommen, wenn eine Steigerung der Erregung immer schwieriger wird. Der Partner kann unter Druck kommen, etwas Besonderes bringen zu müssen. Alltagssexualität ist gewöhnlich keine Thrill-Sexualität. Jene Intensität, die über Investitionen in *Emotionen* und/oder den *Körper* gut zu spüren ist (ein Abenteuer der anderen Art, das in den anderen Facetten Ausdruck findet), braucht in der Regel mehr Zeit, als man einer Abenteuersexualität zugesteht.

Wenn es wenig Sex gibt, so kann dies bei dominanter Abenteuerfacette als Ausdruck für eine zu öde / zu wenig inspirierende Lebensgestaltung gedeutet werden. Oder der Partner wird als Langweiler beklagt.



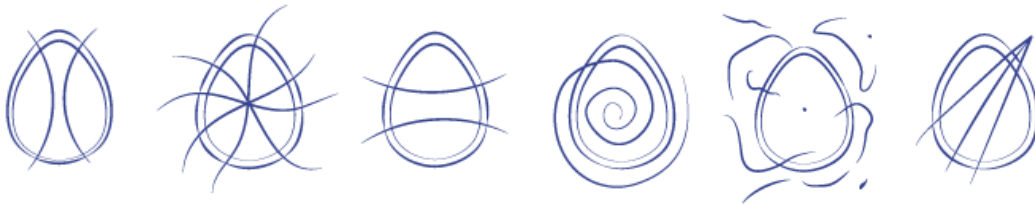
### **Spirituelle Facette**

Auf die Frage, was schöne, erfüllende Sexualität bedeute, wird auch oft das Gefühl von Transzendenz und Seligkeit genannt. Die Spurensuche auf einer Reise in die vorgeschichtliche Zeit ergibt, dass Natur, frühe Formen von Religion, Sexualität, Lebenskult, Ekstase voneinander nicht zu trennen waren. Fruchtbarkeitszauber, rituelle sexuelle Handlungen, die orgiastische Vereinigung von Mann und Frau als etwas Heiliges zu sehen, das Feiern der Sexualität als lebenserneuernde Kraft waren selbstverständliche Bestandteile des Lebens. Über Patriarchat, ökonomische Aspekte (Erbrecht) u. a. veränderte sich diesbezüglich schon vieles, die letzten Reste von traditionellen Formen des Fruchtbarkeitszaubers, von heidnisch-christlicher Sexualmagie verschwanden nahezu bei uns durch Maßnahmen seitens der Kirchen im Rahmen der Konfessionalisierung des 16. bis 18. Jahrhunderts. In systemtheoretischer Diktion kam es außerdem infolge von Aus- und Binnendifferenzierungen im Rahmen der funktionalen Differenzierung unserer Gesellschaft zum Wachsen von Distanz und Fremdheit zwischen den verschiedenen Systemen, hier zwischen Sexualität und Religion.

Gemeinschaftsorgasmen zur Feier einer Göttin im alten Griechenland sind uns heute fremder als die Ideen von kosmischer Ekstase. Über andere Kulturen kommt nun seit vielen Jahrzehnten die Verbindung von Spiritualität und Sexualität wieder zu uns. Nach tantrischer Lebensanschauung beispielsweise ist Sexualität neben Spaß, Spiel, Andacht und Meditation ein Verschmelzen ins Einssein und in die Liebe und daher wahre Spiritualität. Im Tantra kann Sex zwischen Mann und Frau zu Liebe transformiert und damit zu einer erhebenden spirituellen Erfahrung werden. Es geht hier aber nicht nur um die Liebe zwischen Mann und Frau, sondern zwischen einem Menschen und der

Existenz, man kann einen Raum von unendlicher Weite und Leere betreten, der über das Persönliche hinaus in den transpersonellen Bereich führt. Tantra ist eine Liebetechnik, ein Liebesbemühen um die Wirklichkeit.

In meiner Praxis erlebe ich es jedoch auch, dass Einzelne oder Paare Tantraseminare besuchen, um Praktiken oder Haltungen zu erlernen, die die eigene Sexualität intensivieren und/ oder bereichern sollen, um mit dem Partner Neues zu erleben und um andere Zugänge zur eigenen Weiblichkeit/Männlichkeit zu bekommen. Diese Motive würden sich dann zum Teil eher mit meinen Definitionen der Emotionalen Facette (Wunsch nach gefühlvollerem Sex), der Abenteuerfacette (etwas Neues, Intensives erleben wollen) und der Körperfacette (besseres Körpergefühl und bewussteres Wahrnehmen lernen wollen) überschneiden. Dass aber Sexualität als *Ressource* für Spiritualität genutzt wird, höre ich in meiner Praxis eher selten – mag sein, dass diese Menschen seltener sexuelle Probleme bei sich orten und/oder seltener den Weg in meine Praxis finden.



Die Signets für die Facetten wurden von Lars van Roosendaal entworfen.

Je mehr Facetten einer Person zur Verfügung stehen, desto weniger störanfällig oder „verwundbarer“ ist die Sexualität, wenn ein oder mehrere Aspekte gerade nicht verfügbar oder in Veränderung begriffen sind. Und desto verlässlicher kann Sexualität gerade in bewegten Zeiten sogar zu Stabilität und körperlichem Wohlbefinden beitragen.

Wenn Sexualität in wenigen oder einer einzigen Facette er- bzw. gelebt wird, erscheinen in Phasen geringer sexueller Aktivität naturgemäß genau dieses Aspekte von Sexualität bedroht, also diese Bereiche, die man innerlich stark an Sexualität knüpft. Wenn Sex z. B. ausschließlich an Verliebtheit geknüpft ist, fragt man sich bei nachlassender Lust, was aus der Verliebtheit geworden ist. Oder man fragt sich, ob die Beziehung noch gut läuft, wenn Lust und Beziehungsqualität eng verknüpft sind. Oder man fragt sich, ob man noch attraktiv (begehrenswert usw.) ist, wenn sexuelle Lust stark mit Bestätigung assoziiert wird (siehe genauer bei den einzelnen Facetten).

Die Aufmerksamkeit auf die vielen verschiedenen Facetten der Sexualität zu legen führt daher dazu, dass mehr Möglichkeiten erlebbar sind, Lust zu haben bzw. auch Zeiten mit weniger Sex gelassener hingenommen werden können.