

Gianna Bacio

Hand drauf!

Gianna Bacio

Hand drauf!

Ein Plädoyer
für die weibliche Masturbation

KOMPLETTMEDIA

Bildnachweis:

Alle Illustrationen im Buch: Heike Kmiotek – fine design – Erkrath

Originalausgabe

1. Auflage 2018

Verlag Komplett-Media GmbH

2018, München/Grünwald

www.komplett-media.de

ISBN: 978-3-8312-0482-3

Auch als E-Book erhältlich

Lektorat: Dr. Diane Zilliges, Murnau

Korrekturat: Judith Bingel M.A., München

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck und Bindung: COLEURS Print & More, Köln

Printed in the EU

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

Inhalt

	Vorwort	9
1	Einleitung	13
2	Kleine Geschichte der Masturbation	19
	Mit Onan fing alles an	26
	Dann kam die Kirche	31
	Und so sieht's heute aus	37
	Die sechs häufigsten Fragen und Antworten ...	43
3	Warum wir »es« unbedingt tun sollten	47
	Mehr Orgasmen	49
	Besserer Sex	55
	Und noch viel mehr	61
4	Da »untenrum«	65
	Begrifflichkeiten	67
	Wir sind sooo unterschiedlich und doch so gleich	69
	Vulva, Vagina und Co.	79
	Ein neues Körpergefühl	91

5	Der Orgasmus, ein Must-have?	103
	Ein Orgasmus ist ein Orgasmus	106
	Die Orgasmuskurve	108
	Warum es manchmal nicht klappt	115
	Masturbieren hilft	133
6	Im Dreiklang mit sich sein	141
	Die besten Rahmenbedingungen schaffen	143
	Das A und O: Beckenbodentraining	150
	Atme durch die Muschi!	157
	Deine Fantasie ist grenzenlos	166
	Die Top Ten der weiblichen Sexfantasien	171
7	Die Techniken:	
	100 Prozent handmade	181
	Der »Hand drauf!«-Guide	185
	Willkommene Begleiter	195
	Das Kapitel für Partner	202
	Nachwort	214
	Kontakt	215
	Dank	217
	Quellen	219
	Anmerkungen	222

Für Ulfjñchen

Vorwort

Liebe Frau Nienaber,

Sie waren mit Abstand meine Lieblingslehrerin. Bei Ihnen machte das Lernen Spaß und Sie verstanden es wie keine andere, mit Kindern umzugehen. Sie bescheinigten mir eines Tages, es muss in der dritten Klasse gewesen sein, dass ich mal eine große Geschichtschreiberin werde. Nun, heute ist es so weit. Ich bin tatsächlich eine Geschichtschreiberin und mit 178 Zentimetern bin ich auch groß, für eine Frau. Doch mit Sicherheit haben Sie sich damals etwas anderes vorgestellt als das, was heute daraus geworden ist. Dafür kann ich mich nicht entschuldigen, weil es original das ist, was ich tun möchte. Vielleicht kann ich Sie aber davon überzeugen, dass es zum einen notwendig und zum anderen mein Weg ist, Menschen aufzuklären. Sie waren stets mein Vorbild und deshalb können Sie dieses Buch natürlich als Inspiration, aber auch als eine Art Hommage sehen.

Jetzt halten Sie also mein Werk in den Händen. Es ist ein Buch über die weibliche Masturbation. Ja, Sie haben richtig gelesen. Masturbation, oder auch Selbstliebe, Hingabe, Entspannung pur. Falls Ihre Augenbrauen gerade nach oben wandern und Ihr Mund offen steht, kann ich Sie beruhigen: Das ist völlig normal. Schließlich ist die Masturbation nach wie vor ein Tabuthema, über das kaum offen gesprochen wird. Mehr noch: Sie gilt häufig als mickriger Ersatz für Sex mit einem Partner. Ich weiß natürlich nicht, wie Sie zu diesem

Thema stehen und ob Sie in Wirklichkeit sehr offen darüber kommunizieren. Allerdings erinnere ich mich an unseren Sexualkundeunterricht nur allzu gut. Wir haben dort über allerlei nützliche Dinge gesprochen, wie die Menstruation, Verhütung und Schwangerschaft. Dass auch Masturbation ein Thema war, kann ich jedoch nicht behaupten. Im Nachhinein einerseits schade, weil ich als praktizierendes Mädchen einige Fragen gehabt hätte. Andererseits gut, weil ich ansonsten vielleicht niemals so intensiv zu diesem Thema geforscht hätte.

Insofern ist alles richtig gelaufen. Ich habe mich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt und das Ergebnis halten Sie in den Händen. Apropos Hände: Es ist meine Intention, Frauen ein Gefühl von Normalität und Freude beim Einsatz ihrer Hände zu vermitteln. Keine Frage: Sex mit sich selbst ist etwas sehr Intimes und das ist auch gut so. Gleichzeitig ist es eben auch etwas ganz besonders Schönes, doch sagt und lebt das leider kaum jemand. Hier komme ich ins Spiel. Ich möchte dieser Jemand sein, der sagt: »Ja, wir dürfen mehr über unseren eigenen Körper wissen, intensivere Erfahrungen machen und uns feiern.« Verstehen Sie, warum es mir ein so großes Anliegen ist, über die Masturbation zu schreiben?

Hier noch eine kleine bildhafte Geschichte, weil Sie die doch so gern mochten: Am Anfang unserer Entwicklung sind wir wie eine alte, historische Stadt, mit vielen kleinen Straßen und Geheimgängen. Wenn wir älter werden, bilden sich immer größere Straßen heraus, einfach weil sie am meisten befahren werden. Die kleinen, niedlichen Gässchen hingegen gelangen immer mehr in Vergessenheit und verkümmern allmählich. Ähnlich verhält es sich mit unseren Masturbationserfahrungen. Oft haben wir auch hier eher dürftige Dinge gelernt, sodass nur wenige Wege geebnet wurden.

Die gute Nachricht jedoch ist: Wir können auch wieder zu dieser wunderschönen alten Stadt werden. Vorausgesetzt wir wollen es und trauen uns zu, auch andere, ungewohnte Wege einzuschlagen.

Ich hoffe, ich habe Sie nun neugierig gemacht und Sie wollen unbedingt wissen, wie das funktioniert. Gut so, dann lesen Sie einfach weiter, denn in diesem Buch steht alles drin, was Sie dazu wissen und lernen können. Ich habe Sie stets für Ihre Fähigkeit bewundert, immer das Gute im Menschen zu sehen. Danke, dass Sie damals schon die Geschichtenschreiberin in mir entdeckt haben. Vielleicht wäre dieses Buch sonst nie entstanden. Und wer weiß, vielleicht schreibe ich eines Tages ja auch noch ganz andere Geschichten. Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen von Herzen

Ihre Schülerin

Gianna Bacio

1

Einleitung

»Masturbation ist Sex mit jemandem,
den ich wirklich liebe.«

Woody Allen

Im Zuge der Titelfindung für dieses Buch bat ich meinen Partner, mir bei der Masturbation zuzusehen und mir hinterher seine Gedanken und Beobachtungen zu schildern. Ich versprach mir davon, den ultimativen Titel für ein Buch über Masturbation aufzudecken, der wie die Faust aufs Auge passt. So weit, so gut. Mein Partner freute sich über meinen Vorschlag und legte sich also mit glühenden Augen neben mich, während ich mich selbst befriedigte. Danach stellte er anerkennend fest: »Wahnsinn, das war ja total liebevoll. Du warst ganz in dir versunken, in deiner eigenen Welt. Es wirkte auf mich, als wenn du dich währenddessen selbst ge-, nein beliebt hättest.« Wir überlegten von da an, die Selbstbefriedigung nur noch »SelbstbelIEBIGung« zu nennen und das gleich auch als Titel für dieses Buch zu verwenden. Ich mag die Idee nach wie vor, doch hat sie sich im Laufe der Zeit nicht durchsetzen wollen. Nicht für unseren alltäglichen Sprachgebrauch und ebenso wenig für das vorliegende Werk, wie ihr unschwer erkennen könntet.

Unser Selbstversuch hatte dennoch seine Berechtigung, denn er hat mir etwas Wichtiges gezeigt. Nämlich einmal mehr, dass es an der Zeit ist, gescheite Wörter für die Selbstbefriedigung zu finden und überhaupt darüber zu sprechen. Oder wie kommt es, dass wir bis heute eher klinisch-mechanische als lustvolle Begriffe dafür kennen? Im weiteren Verlauf dieses Buches werdet ihr auch noch die genauere Bedeutung der Begriffe »Masturbation« und »Onanie« erfahren. Seid ehrlich: »Ich gehe mal kurz masturbieren/onanieren/rubbeln« klingt ähnlich ungeil wie: »Ich befriedige mich mal eben selbst/besorge es mir/habe Solosex.« Wer hier geeignete Bezeichnungen einzufügen vermag: Glückwunsch – und bitte umgehend bei mir melden. Letztendlich findet oder kreiert wohl jeder im Laufe seines Lebens seine eigenen Lieblingswörter, oder auch nicht. Im Grunde ist der Klang des Begriffes auch viel weniger wichtig als die Güte des Aktes an sich. Aber woher wissen wir, was sich wo und wie gut anfühlt?

Genau hier liegt der Hase im Pfeffer, denn es beginnt mit mangelnden Begrifflichkeiten und endet in einer allgemeinen Sprachlosigkeit. Nun ja, wir sprechen nicht wirklich darüber und unsere Gesellschaft unterstützt diese Art von Lernen wenig bis gar nicht. »Das konnten doch schon die Neandertaler«, würde mein Vater jetzt einwerfen. Wahrscheinlich stimmt das – und die hatten zudem den Vorteil, dass sie mit einem natürlicheren Bezug zu ihrem eigenen Körper aufwachsen durften. Den Begriff »Bodyshaming« kannte damals mit Sicherheit noch keiner. Im Idealfall haben die jungen Steinzeitmenschen ihre Eltern und den Rest ihrer Sippe als sexuelle Wesen gesehen, von ihnen gelernt und mit der Zeit sich selbst auch als solche identifiziert. Mit einer sexuellen Identität lässt sich auch die Masturbation als fester Bestandteil der Sexualität, ja des gesamten Lebens, erkennen. Dahinter steht ein ech-

tes sexuelles Bedürfnis, das so normal wie verbreitet ist. Doch die Realität zeigt ein anderes Bild. Wir sind nach wie vor gefangen in Altlasten, die sich durch ein verzerrtes Frauenbild sowie das Gefühl von Schuld und Scham äußern. Ein sehr unfruchtbarer Boden für Sinnlichkeit und Lust.

Masturbation ist deshalb immer noch ein Tabuthema und vor allem Frauen haben oft Blockaden, ihren Körper als das zu erkennen, was er ist: einzigartig und wunderschön. Ohne echte Vorbilder orientieren sie sich stattdessen an dem, was von den Medien und der Gesellschaft als schön und erstrebenswert definiert wird. So kommt es, dass der Bezug zum eigenen Körper und damit auch zum eigenen Geschlecht bei vielen gestört ist. Ein Thema, das daran dicht gekoppelt ist, ist der weibliche Orgasmus. Wenn wir nie gelernt haben, was Erregung und Lust für uns bedeutet, ist auch das Erreichen eines Orgasmus ein hehres Ziel. Manche Frauen erleben selten, manche nie einen Orgasmus und viele können ihn zwar durch die Masturbation, nicht aber durch Sex erreichen.

Die gute Nachricht ist: All dies ist erlernbar, wie das Radfahren. Es braucht nur Geduld und die Muße, etwas zu verändern. Nach unserer Historie könnte man schließen: Na, kein Wunder, dass wir so sind! Gleichzeitig sage ich aber auch: Hey, das muss nicht sein! Lasst uns die Altlasten endlich über Bord werfen und unser eigenes Bild von Schönheit und Sinnlichkeit definieren. Wir wurden in unserem Körper geboren, er begleitet uns in jeder Sekunde, ein ganzes Leben lang. Also ist es nur ein fairer Deal, wenn wir uns mit ihm vertraut machen, ihn wertschätzen und ihn feiern. Lasst ihn uns erkunden, stets neugierig sein und herausfinden, welches sexuelle Potenzial in uns steckt. Einverstanden?

WIR SIND WIE BÄUME

Als Freundin von Metaphern möchte ich euch ein Bild mitgeben: Wir als sexuelle Persönlichkeiten sind wie Bäume. Unsere Wurzeln symbolisieren unsere Erregungsfähigkeit. Daraus entwickelt sich nach einiger Zeit ein zartes Pflänzchen, aus dem ein kräftiger Stamm hervorgeht, der immer mehr Äste ausbildet und Blüten austreibt. Mit unserer sexuellen Persönlichkeit verhält es sich ähnlich. Unser Wachstum wird durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst. Im Laufe der Zeit lernen wir, worauf wir reagieren und was wir erregend finden. Zunächst an uns selbst, dann an einem Partner. Wir bekommen ein Gespür für das eigene Geschlecht, entwickeln Techniken, Stellungen und Fantasien. Wir lernen das Verführen und empfinden Liebe, Intimität und Freude. Im besten Fall entsteht dann mit der Zeit sexuelle Selbstsicherheit. Unser ganzes System bleibt, wie bei einem Baum, in ständiger Veränderung und entwickelt sich weiter.

Dieses Buch ist also für all diejenigen geschrieben, die einen mangelnden Bezug zu ihrem Körper oder ausbleibende Orgasmen beklagen. Freut euch auf Theorie und Praxis, die euch dabei helfen werden, diesen Bezug wiederherzustellen und die Freude an euch selbst zu zelebrieren. Es richtet sich aber auch an diejenigen, die keinerlei Probleme dieser Art kennen, sondern vielmehr einen Blick über den Tellerrand wagen möchten. Vielleicht sind sogar regelrechte Masturbationskünstlerinnen unter euch. Dann sage ich: Schön, dass auch ihr hier seid. Lasst euch inspirieren und anstecken, neue Dinge zu lernen und auszuprobieren. Nicht zuletzt ist dieses

Buch auch für eure Partner geschrieben und allgemein für Männer, die Frauen besser verstehen wollen. Euch möchte ich am liebsten um den Hals fallen und mein Lob aussprechen. Ich verspreche euch Aha-Momente und wertvolle Erkenntnisse, sowohl während als auch nach der Lektüre.

Doch dieses Buch ist mehr als ein Fachbuch, es geht hier um mehr als die reine Vermittlung von Wissen oder Techniken. Es ist, wie der Name sagt, ein Plädoyer, also nach dem Duden eine »engagierte Befürwortung«. Ja, ich spreche mich hiermit in aller Form und Begeisterung für die Masturbation aus. Sie ist in meinen Augen mit der wichtigste Schritt in eine erfüllte Sexualität. Masturbation ist mehr als ein rein mechanischer Vorgang, der möglichst in einem Orgasmus gipfelt. Es ist ein Ausdruck von Lust, von Gefühlen und dem eigenen Selbstbild. Dahinter steckt der Begriff »Selbstliebe«, den wir immer häufiger vernehmen und der so viel bedeuten kann. Masturbation als Ausdruck von Selbstliebe, das mag pathetisch klingen, trifft aber den Kern ziemlich gut. Und: »Du kannst jemand anderen nicht lieben, bevor du dich nicht selbst liebst«, so heißt es nicht umsonst.

Seht dieses Plädoyer als eine Art Reise an, auf die ich euch mitnehmen möchte. Eine Reise mit verschiedenen Stationen, die uns Selbsterkenntnisse und -erfahrungen liefern. Sie wird gleichzeitig ein Lern- und Reifungsprozess sein, der, wie ihr sehen werdet, am Ende zu euch selbst führt. Ich freue mich darauf, euch zu begleiten, und kann euch schon mal eins versprechen: Die Zeit des Schweigens ist ab hier endgültig passé. Ich werde Tacheles reden und die Dinge beim Namen nennen. Hand drauf!

2

Kleine Geschichte der Masturbation

»Ich glaube, dass man die sexuelle Befreiung gründlich missverstanden hat. Porno tötet den Sex.«

Henry Miller

Plötzlich war sie da, die Lust, ohne dass ich sie als solche beschreiben konnte. Als ich etwa fünf Jahre alt war, entdeckte ich dieses diffuse Kribbeln im Unterleib. Wie ein Gefühl, gekitzelt zu werden, ohne jedoch lachen zu müssen. Es kam von meiner Vulva und mir wurde relativ schnell klar, dass irgendetwas passieren musste. Dieses Gefühl »da unten« wollte ganz offensichtlich gelebt werden. Und so experimentierte ich herum. Ich weiß es noch wie heute: Zunächst probierte ich es mit einem – zugegebenermaßen sehr harten und spitzen – Gegenstand, einer Holzstricknadel. Damit drückte ich auf meinen äußeren Schamlippen (übrigens ebenfalls ein schreckliches Wort!) und meinem Kitzler herum. Natürlich ohne genau zu wissen, was ich da tue. Aber das war ja auch egal. Schließlich wollte ich dieses Kribbeln besiegen. Ohne Erfolg. Zumindest vorerst. Später ging ich dann dazu über, weichere Gegenstände zu benutzen. Und das funktionierte wesentlich besser. Mein geliebter Teddybär Daniel musste dazu herhalten. Bis heute tut mir das leid und ich hatte oft genug ein schlechtes Gewissen deswegen. Natur-

lich ist das absoluter Nonsens, aber vielleicht könnt ihr meine zwiespaltenen Gefühle zu dem niedlichen Stofftier nachvollziehen. Nun gut: Ich fand heraus, dass das Kribbeln endlich aufhörte, wenn ich mich nur lang genug an ihm rieb. Um genau zu sein, war es mehr als das: Ich konnte mir durch das Reiben bereits nach kurzer Zeit ein viel tolleres Gefühl beschaffen. Herrlich! Endlich hatte ich eine Methode gefunden, die mir Abhilfe schaffte. So masturbierte ich fröhlich und regelmäßig, immer wenn das Kribbeln aufkam.



Nach einiger Zeit machte ich daraus eine Art Disziplin und schaffte es dann auch, mehrmals hintereinander zu kommen. Ich freute mich an meinem eigenen Körper und wie ich ihm Lust und Befriedigung verschaffen konnte. Darüber gesprochen habe ich zu dem Zeitpunkt nicht. Im Gegenteil: Ich habe es, so gut es ging, geheim gehalten. Vor meinen Eltern, meinem Bruder und auch meinen Freundinnen. Einmal gab es eine unangenehme Situation mit einer Freundin, die partout mit Daniel spielen wollte. Doch ich konnte ihr ja wohl unmöglich meinen Rubbelteddy überlassen. Sie würde doch ganz sicher bemerken, dass Daniel irgendwie anders ist. Und so druckste ich herum und erklärte ihr, dass Daniel heute leider krank sei. Nein, so betonte ich, er müsse dort oben auf dem Kleiderschrank liegen bleiben, um wieder zu genesen. Die Scham und das Gefühl, etwas Ungezogenes zu tun, waren mir offensichtlich schon damals anerzogen. Ohne dass meine Eltern oder die Menschen meines sozialen Umfeldes dies je forcierten. Zum damaligen Zeitpunkt begriff ich

das große Ganze dahinter noch nicht und war ganz einfach happy mit mir und meinem Körper, der mit all diesen feinen Sensationen aufwartete. Übrigens habe ich diese Art der reibenden Stimulation relativ lange wie geschildert vollzogen. Einzige Variation: Alternativ zu Daniel konnte ein Kissen die gleichen Dienste erfüllen.

Auf eine neue Form der Selbstbefriedigung kam ich, als ich das erste Mal einen elektrischen Massagestab kennenlernte. Diesen Wunderstab gab es in unserer Familie, um auftretende Verspannungen ganz unkompliziert wegzumassieren. Zumindest wurde er mir aufgrund dieser Funktion überreicht, als ich dann tatsächlich einmal Rückenschmerzen hatte. Ich war zu diesem Zeitpunkt etwa 13 Jahre alt und erkannte in meinem Zimmer relativ schnell seine alternativen Einsatzmöglichkeiten. Von da an hatte ich dann »leider« häufiger Verspannungen, sodass der Massagestab schnell zu einem dauerhaften Zimmergast wurde.

Später lernte ich dann durch den Kontakt mit pornografischem Material auch die, wie ich vermutete, »normale« Art der weiblichen Masturbation kennen: streichelnd oder reibend mit der Hand. Wenn man den Pornos Glauben schenkte, befriedigten sich Frauen wohl grundsätzlich nur auf diese Art oder mit einem Dildo oder Vibrator. Nie sah ich eine Frau, die sich an einem Kissen, geschweige denn einem Stofftier rieb. Im Nachhinein weiß ich, dass alles, was beim Solosex Spaß bereitet, absolut okay und normal ist. Doch zum damaligen Zeitpunkt knabberte der Gedanke, dass offenbar alle Frauen außer mir manuell oder durch Penetration zum Orgasmus kamen, an meinem Selbstbewusstsein.

Das wollte und konnte ich nicht auf mir sitzen lassen. So fing ich also wieder an zu experimentieren und merkte, dass auch ich in der

Lage war, durch den Einsatz meiner Hände Befriedigung zu erlangen. Mehr noch: Es machte sogar richtig Spaß und war wesentlich abwechslungsreicher als das monotone Reiben an einem Gegenstand. Auch der gleichzeitige Einsatz eines Toys brachte mehr Variation in die ansonsten stete äußere Stimulation. Wobei mir immer noch ein Rätsel war, wie Frauen einen Orgasmus durch die ausschließliche Penetration von Penis oder Toy erleben konnten.

Inzwischen hatte ich selbst Sex, der mir auch Spaß machte. Nur der erlösende Orgasmus blieb erst mal aus. Also probierte ich auch dort unermüdlich zu kommen, in sämtlichen Stellungen, Winkeln und Rhythmen. Mit meinen Soloabenteuern fuhr ich dabei wie gewohnt fort. Zum Glück, denn dadurch fand ich heraus, dass die gleichzeitige Stimulation mit der Hand beim Sex durchaus zum gewünschten Ergebnis führen kann. Hurra – und nicht nur das. Mit der Zeit, und ich gebe zu: wechselnden Sexpartnern, lernte ich schließlich auch den Orgasmus beim Sex und ohne zusätzliches Handanlegen. Alles eine Sache der Übung, wie ich heute weiß, und in Kapitel drei werde ich genauer darauf eingehen. Den so wichtigen Unterschied zwischen klitoraler und vaginaler Stimulation werde ich im Kapitel vier ausführlich beschreiben. Diese Geschichte könnte nun enden mit den Worten: »... und wenn sie nicht gestorben ist, dann masturbiert sie noch heute.«

Nun ja, nicht ganz. Zu jeder guten Geschichte gehört schließlich ein Tiefpunkt, oder wie war das? Absolut korrekt! Den gab es auch bei mir, und zwar im Jahre 2015. In diesem Jahr blickte ich zurück auf vier Jahre Sexualaufklärungsarbeit auf Youtube, eine abgeschlossene Sexualpädagogik-Ausbildung und so manche Selbstversuche. Zeitgleich wohnte ich mit meinem damaligen Freund in einer großzügigen Wohnung einer Neubausiedlung, war festangestellt

und alle Zeichen deuteten auf ein gelungenes Leben. Oft hörte ich von Außenstehenden: »Mensch, Gianna, dir fehlt es ja an nichts, du hast einen großartigen Freund, eine schöne Wohnung und einen festen Job.« Alles richtig und doch fühlte es sich für mich so falsch an, denn es war einfach nicht *mein* Leben. Sicherlich würden so einige viel dafür tun, besagte Dinge in ihrem Leben willkommen zu heißen. Außerdem sind eine Neubauwohnung, eine Festanstellung und ein sicherheitsbewusster Freund nicht per se falsch, ganz im Gegenteil. Aber Menschen, die mich kennen, dürften wissen, dass dieser Entwurf nicht meinem Lebenskonzept entspricht. Ich liebe Freiheit, die Natur und Sinnhaftigkeit in meinem Tun und ich widersprach diesen Werten in den drei mit am wichtigsten Belangen des Menschseins: Beziehung, Job und Wohnsitz. Zu der Zeit ahnte ich davon noch nichts, nur die Auswirkungen machten sich bemerkbar. Ich grübelte stundenlang über einfachste Sachverhalte, war launisch und kontrolliert, hatte keinen richtigen Zugang zu meinem Körper unterhalb des Kinns und keine Lust auf Masturbation, geschweige denn auf Sex. Und das als Sexualpädagogin? Oh ja! Ich erinnere mich noch gut, dass ich an einem Abend meine Freundinnen fragte, ob das bei ihnen auch so sei, dass sie nichts spürten, wenn sie ihre Vulva berührten. Die erschrockenen Blicke meiner Freundinnen machten mir klar, dass bei mir irgendetwas gehörig schief lief. Ich, die eigentlich so emotionale und intuitive Person, fühlte mich wie abgeschnitten von meinen Gefühlen, meinem Bauchgefühl und meinem Unterleib. Meine Neugier und die Freude am Entdecken meines eigenen Körpers waren wie weggeblasen.

In einer wieder mal sex- und schlaflosen, weil Kopfkino-Nacht fasste ich dann den Entschluss, endlich etwas zu ändern. Am nächsten Tag meldete ich mich zu einem Tantra-Jahrestraining an. Ich versprach mir mehr Nähe zu meinem Freund, eine Wiederentdeckung meiner