



## Sexualität – für jeden Menschen einzigartig

<b>Sexuelle Entwicklung</b>	Die sexuelle Entwicklung eines Menschen beginnt vor der Geburt und dauert das ganze Leben an. Mit frühen Erfahrungen von Berührung und Bewegung (im Arm halten, wiegen, stillen, baden, streicheln, wickeln), mit Gerüchen, Geräuschen und Bildern, die uns umgeben sowie über Begegnungen und Begebenheiten im weiteren Verlauf des Lebens bildet der Mensch sein ganz persönliches sexuelles Skript aus: Das mag ich, das tut mir gut, das löst angenehme Gefühle aus – und das nicht.
<b>Sexuelles-Lernen</b>	„Hey, jetzt bist du sexuell erregt! So fühlt sich das an!“ Bis wir Signale wie Kribbeln, Wärmegefühl, Pulsieren oder eine veränderte Atmung als sexuelle Erregung erkennen können, braucht es einige Lernschritte. Erst durch die wiederholte Erfahrung lernen wir, bestimmte Sinnesempfindungen und körperliche Veränderungen als sexuelle Reize zu interpretieren – auch wenn uns das niemand gesagt hat.
<b>Männer</b>	Für Männer sind die Lernschritte leichter zu machen. Ein Junge bekommt auf sexuelle Reize eine Erektion. Das heisst, sein Körper zeigt eine direkte, sichtbare Reaktion, ein unmittelbares Bio-Feedback auf eine Stimulation. Deshalb lernen Männer leichter, die Verbindung zwischen Sinnesempfindung (eine Berührung, ein Bild, eine Fantasie...) und der sexuellen Erregung herzustellen. Der erste Samenerguss zeigt die Geschlechtsreife an und kann unmittelbar mit Erregung und Lust in Verbindung gebracht werden, der Junge kann erforschen und lernen, was das Lustgefühl verstärkt und eine körperlich verankerte Sexualität entwickeln.
<b>Frauen</b>	Frauen benötigen eine grössere Anzahl Lernschritte. Die berühmten Schmetterlinge im Bauch interpretieren sie oft als Folge starker Emotionen wie Sehnsucht und Gefühle der Verliebtheit. Die Märchen vom rettenden Prinzen und die romantischen Geschichten in Literatur und Film sowie gesellschaftliche Normen unterstützen diese emotionale Leseart zusätzlich. Das Kribbeln im Bauch ist jedoch ein Zeichen einer stärkeren Durchblutung der Sexualorgane, ausgelöst durch einen bestimmten Reiz, eine sexuelle Erregung also. Diese Erregung findet im Körperinnern statt, bleibt unsichtbar und ist deshalb schwieriger als solche zu erkennen. Wenn sich die Geschlechtsreife mit der ersten Menstruation zeigt, geht es vorerst um Schmerzen, Hygiene und Verhütung und wenig um Lust und Orgasmus.
<b>Unterschiede</b>	Beide Wege des sexuellen Lernens haben Vor- und Nachteile. Wer auf dem kürzesten Weg das Ziel findet, ist wenig motiviert, andere Pfade zu suchen und kennen zu lernen. Wer andererseits viele Umwege einschlägt, entdeckt neue Landschaften und romantische Plätzchen,

kann dabei aber möglicherweise das Ziel aus den Augen verlieren oder verpassen.

### **Genuss**

Alle unsere Sinne können erotische Botschaften empfangen, Sinnlichkeit muss jedoch geschult werden. Wissen Sie ein gutes Glas Wein zu schätzen? Oder ziehen Sie ein herbes Bier vor? Den ersten Probeschluck damals werden Sie kaum genossen haben und mit dem Kaffee ist es Ihnen vermutlich nicht anders ergangen. Genuss und geniessen ist jedoch lernbar.

Ob Berührungen erotisch sexuell stimulieren oder ob sie gar nichts oder genau das Gegenteil bewirken, hängt von unserer persönlichen Lerngeschichte ab. So kann ein Hauch von Bierduft für die Einen ein Aphrodisiakum sein, während es für andere zum Lustkiller wird.

### **Erregungs-Kurve**

Grosse Gefühle können sexuell stimulieren. Gefühle sind jedoch als sexuelles Stimulans unzuverlässig. Der Körper ist der sicherere Partner um Erregung zu steuern. Über Atmung, Bewegung, Rhythmus und Muskelspannung oder -entspannung, insbesondere des Beckenbodens, ist es möglich, die Erregungskurve zu beeinflussen. Dazu müssen wir diese Techniken erst kennenlernen und herausfinden, wie sie sich für unsere Ziele anwenden lassen.

### **Instinkt**

Ein Erregungsreflex ist uns zwar angeboren, gelebte Sexualität beruht jedoch auf Lernprozessen und nicht auf Instinkten. Das macht die Dinge so kompliziert. Zwar meldet uns der Körper, wenn uns etwas sexuell erregt, es liegt jedoch an uns selbst, diesen Reflex wahrzunehmen oder zu ignorieren, vergehen zu lassen oder uns dafür zu entscheiden, die Erregung zu steigern. Ob und wie wir den Erregungsreflex wahrnehmen und eine Steigerung gestalten, hängt von unseren Erfahrungen und dem dabei Gelernten ab. Soll Sexualität nicht nur ein Akt der Fortpflanzung sein, sondern sich mit Gefühlen und Genuss verbinden, dann müssen wir die Fähigkeiten dazu erwerben.

### **Schere im Kopf**

Was, wenn mich jetzt jemand sehen würde? Erotisch sexuelles Lernen hängt nicht nur von unserem Temperament und der eigenen Experimentierfreudigkeit ab, Kultur und Erziehung formen Vorstellungen und Glaubenssätze, schaffen Normen und Wertesysteme im Kopf. Und schon hat sich statt der Lust die Scham breitgemacht.

### **Die gute Nachricht**

Sexuelle Probleme beruhen in der Regel nicht auf körperlichen Unzulänglichkeiten. Auch nicht auf psychischen Problemen oder Partnerkonflikten. Zumeist lassen sich die Schwierigkeiten auf unterschiedliche Lernschritte zurückführen und über neue Erfahrungen verändern. Veränderung bedeutet Neues zu lernen und dabei gilt: üben, üben, üben!