



## Verletzte Sexualität

Sexuelles Desinteresse ist oft die Folge von körperlichen, seelischen und geistigen „Verwundungen“ im Genitalbereich.

Ein „gepanzertes“ Körperteil (und das kann an ganz anderer Stelle sein) ist oft die Folge von Verwundungen im Genitalbereich.

Ein verwundeter Körperteil ist sehr verletzlich und überempfindlich und braucht extremen Schutz. Im Anfangsstadium einer Verletzung ziehen sich die Muskeln, Sehnen und Bänder rings um die Wunde zusammen, eine Schutzreaktion. Diese Einschnürung hält oft noch lange nach Abheilen der betreffenden „Wunde“ an. Die „Narben“ können dem Körper noch jahrelang zu schaffen machen. Dabei ist es weniger wichtig, ob diese körperlicher, seelischer oder geistiger Natur sind. Die Tiefe und Art der „Wunde“ ist absolut individuell. Therapeutische Massagen, Körperarbeit sowie psychologische Beratung können helfen, chronische Verspannungen zu lösen. Das liegt an der starken Verbindung zwischen den Genitalien und den Emotionen, ein Zusammenhang den die traditionelle chinesische Medizin schon seit Jahrtausenden beachtet.

(Ausübende der TCM gehen davon aus, dass der Nieren, der Perikard- und der Dreifache Erwärmer- Meridian die Empfindung mit der Sexualität verknüpfen. Der Perikard- Meridian wird oft als „Beschützer des Herzens“ betrachtet, weil er Gefühl und Geschlecht miteinander verbindet.) Der Körper eines Menschen kann aufgrund alter Wunden, die zum Beispiel durch sexuellen Missbrauch in der Kindheit, Inzucht, Vergewaltigung, gewaltsames Betasten und Eindringen eines Mannes mit den Fingern, verfrühten, „überstürzten“ Geschlechtsverkehr, „Ja-Sagen“ wenn eigentlich „Nein“ gemeint ist, schuldbeladenes Masturbieren, Tritte und Schläge in die Hoden, Abtreibungen und operative Eingriffe im Genitalbereich, sexuell gestört werden.

Auf Frauen lastet sozialer Druck besonders stark. Eine Frau fühlt sich unter Umständen genötigt, einen Orgasmus vorzutäuschen, nur um ihrem Partner gefällig zu sein. Aus Angst lässt sie sich lieber auf eine unaufrichtige sexuelle Beziehung ein, statt den Partner zu verärgern und zu riskieren, ihn zu verlieren.

Da sie auch nicht fordernd oder selbstsüchtig erscheinen will, traut sie sich meist nicht zu sagen, was ihr wirklich guttut.



Natürlich gibt es auch rein physische Ursachen, die in die Hände eines Facharztes gehören. Um festzustellen, ob eine Sexualstörung organische Ursachen hat, sollten Männer und Frauen sich folgende Fragen stellen:

- Kann ich zum Orgasmus gelangen?
- Gelange ich in den Ferien eher zum Orgasmus?
- Gelange ich mit bestimmten Partnern, in einer bestimmten Umgebung oder unter ganz bestimmten Umständen mühelos zum Orgasmus?

Wenn Sie all diese Frage mit Ja beantwortet haben, liegt wahrscheinlich kein physisches Problem vor. Dann wird ihre Störung durch Stress ausgelöst oder hat seelische Ursachen. Sexuelles Desinteresse kann auch der Ausdruck tiefer Weisheit des Körpers sein. Oft wenn sich ein vertrauensvollerer Partner findet, tritt eine „normale“ Sexualreaktion auf.

Wichtigstes Element für die Überwindung einer Sexualstörung ist die Selbstheilung. Dazu folgende Anregungen:

- Übernehmen sie die Verantwortung für Ihren Körper. Klären Sie ihre persönlichen Grundbedürfnisse und lernen sie Methoden, um für sich selbst sexuelle Befriedigung zu erlangen.
- Probieren sie Akupressurpunkte aus, die wir in dem Text beschreiben. Lassen sie sich Zeit und gehen sie achtsam mit sich dabei vor. „täglich und sanft“ ist sinnvoller als „oft und grob“. Machen Sie Übungen aus dem Kundalini Yoga oder aus der Bioenergetik, um sich körperlich in einen ressourcervollen Zustand zu versetzen.
- Feiern Sie ihren Körper. Tanzen Sie für sich oder mit anderen, so dass sie beginnen die Polarität von männlich- weiblich wieder zu spüren. Unsere Welt wünscht sich uns oft neutral, geschlechtslos und angepasst.
- Nehmen Sie sich Zeit für alles, was sie liebevoll Ihren Körper spüren lässt. Erlauben Sie sich die Freiheit ausgiebigster Selbstliebe, um wieder zu lernen, was sie möchten und nicht was andere von Ihnen erwarten.
- Da dies eine individuelle Angelegenheit ist und bleibt, ist der allgemeine Rat an dieser Stelle leider begrenzt.

*In den Literaturhinweisen oder in weiteren Informations- PDFs in unserer Rubrik Tantrisch Leben finden sie detailliertere Informationen.*

*Tara Sattva Tantra Institut Gierather Str. 70 Bergisch Gladbach [www.tarasattvatantra.de](http://www.tarasattvatantra.de)*

