

Rezensionsexemplar, weiterführende Artikel zum Teil gratis

Frischer Wind

in Partnerschaft und Sexualität

Hinweis:

Manche der verfügbaren Links sind, gemäß geltendem Recht, **nicht für unbegleitete Kinder** oder Jugendliche vorgesehen. Auch wird kein Anspruch auf Alleingültigkeit der geäußerten Ansichten erhoben, obgleich sie mit Sorgfalt formuliert sind.

[Sexualberatung: auch Partnerschaft, Ehe](#)



© 1990 by Dr V. Ellmauthaler. – Link: [Naturistische Ethik € 11,00](#)

1. Zeit und Sinn

Zeit ist zur digitalen Obsession geworden: Eine zunehmende Anzahl von „Gleichzeitigkeiten“ (Terminen) ist zu erfüllen, mehr fiktive als reale „Freunde“ warten mit banalen Wortmeldungen auf Antwort, drohen ihre „likes“ zu entziehen, falls...

Gleichzeitigkeiten am selben Ort zu erfüllen, wird zunehmend zum Problem, die virtuelle Verbindung muss funktionieren, ich muss, **vor: Erster sein?** – Sinn? Welchen Sinn strebe ich an, wenn ich all das erfüllen will, aber doch immer wieder frustriert bin? Ist Sinn die berückichtigte „Win-Win-Situation“? Wer gewinnt beim Win-Win? Wer zahlt?

Sexualität ist zum terminus technicus verkommen: technisch. Klar: Onanieren macht blind, so sehr ich darüber lache, bleibt mir das Lachen doch irgendwie lustlos. Keine Zeit für einen Partner, eine Partnerin. Die ebenfalls funktionieren. Müssen. Es geht um die Karriere, um's Geld, um Einfluss. Darf mitspielen, darf nicht: Und raus bist du.

Die Sexarbeiterinnen sind eine Enttäuschung.
Ich bin allein.
Dabei muss ich so tun, als ob...

Irgendwann hat jemand gesagt, das sei normal. Ich werde zum Nihilisten. Nichts bedeutet mir was, außer Erfolg. *Just a Penny?? – It's not how many you have, it's what you do with them, that counts.*

(Richard Quest, CNN 2018)

Was mache ich mit meinem Saft, meiner Kraft? Allein? Habe ich demnächst eine Love Doll? Wie gehe ich mit Widerspruch um? Die Luxus Doll stöhnt ohne weitere Ansprüche. Meine Welt ist surreal. Leicht zu säubern, rechnet sich. Und keine Probleme mit Alimenten.



2. Vom Ego zum Du zum Wir

© 1990 by Dr V. Ellmauthaler. – Link: [Die Frau im Naturismus € 5,50](#)

Ehrlich: Es reicht nicht.

Was nach dem erfolgreichen Ausschalten der Konkurrenten, nach dem Tageserfolg an der Börse, nach dem Rauswurf der Putzklebsche bleibt: Leere. Ich habe etwas erreicht, aber was bleibt, ist Leere. Zugegeben. Am Super HD Flatscreen flimmert: Ich far-shippe jetzt: Weltreise. Auf der Yacht. Schiffen. Verschiffen. Fracht. Bin ich selber auch Fracht? Wozu? Kaum einer will noch wissen, welche Leute ich heute wieder ausgeraubt habe – ganz legal, versteht sich. Erfolg. Die wenigsten gönnen mir Erfolg, ich umgekehrt auch nicht. Jeder Erfolg bedeutet für die anderen ein Stück Misserfolg. Diese It-Girls nerven. Keine, die mich quasi nackt mag.

Das ändere ich. Wie? Shippen? Dort regieren die gleichen Mächte wie in meiner Welt: Geld für Fiktion, Erfolg durch Pseudo...

Jemand hat mir gesagt, du sollst dich „erden“. Aber das letzte Boot-Camp hat mir nur den Finger gebrochen. Nicht mich, klar, aber den scheiß Finger. Erden. Irgendjemand hat gesagt, im städtischen Urwald bei den Nackten, da sind Krankenschwestern. Was? Soll ich auf meine Markenware verzichten? Was tue ich nackt unter Nackten? Keine Chance, da kennen sich schon alle. Oder doch?

Wie muss ich mich verhalten, wenn nichts gilt als der Mensch, und zwar ohne alles? Zurückgeworfen auf die Erde. Scheiß Gefühl für Mächtige und Karrieristen. Einziger Ausweg? Body style. Cruising... Auf das Äußere kommt es zwar an, aber im Endeffekt zählt nicht einmal, was – nur, wie ich bin.

Ein Spiel?

Ein Spiel mit Regeln?

Etwas, das unbeschwert ernst werden darf?

Das kann ja heiter werden.

...heute schön gelächelt?

3. Orgasmus

© 1990 by Dr. V. Ellmauthaler. – Link: [Über das Lächeln \(gratis\)](#)

Die Erdung hat geklappt. Mit mehreren Anläufen und Irrwegen, so lange, bis ich mir darüber klar war: Es geht nur ganz ohne. Ohne Vorstellung, wie ein Tag werden soll, ohne Kleidung, ohne Geld, ohne Ansprüche. Ohne alles, sozusagen. Außer: Vertrauen. Die Schlüssel für mein irgendwo geparktes Cabrio (ist das Verdeck zu?) samt Papieren und Gewand muss ich dieser – tatsächlich: Krankenschwester! – anvertrauen, will ich auch nur von der Liege zum Wasser, ohne sofort in Panik zu verfallen und wieder raus zu wollen, weil irgendjemand sich in 30 Metern Entfernung über meine Sachen hergemacht haben könnte. Mich nackt der Natur überlassen, keine Chance, irgendwie heim zu kommen.

Vertrauen. Wechselweise, denn für sie gilt Ähnliches. Wollen wir einmal voraussetzen, ich sei an Frauen interessiert. Mit einem Mann wäre es ähnlich. Intersexuelle sieht man hier selten. Nach einigen freien Tagen habe ich gelernt, die Menschen zu erkennen. Diesen oder jene zu vermissen, zu erfahren, der Dienst habe es nicht gestattet. Zu lernen, dass die meisten hier einfach ihre Erschöpfung ausschlafen müssen. Aus Vertrauen wird Zutrauen. Ich far-schiffe nicht. Ich erhebe keine Ansprüche. Plötzlich versinkt in mir ein Blick. Ich gerate in Erregung und muss ins Wasser. Erlebe, wie es sich anfühlt, dieses pubertäre Gefühl. Aus nichts heraus. Will wiederkommen. Fühle mich hin- und angezogen. Also: an-gezogen, magnetisch, quasi. Und es ist vollkommen unkompliziert. Vertrauen, Zutrauen: Zugeben lernen, was es bedeutet, nicht bloß geil zu sein, sondern geil auf DICH. Und dass so etwas MIR passiert. Umgekehrt, Gleichzeitig. Jetzt.

Jetzt die richtigen Gesten finden. Keine Worte. Worte zerstören. Zuneigung. Ja, das ist es wohl. Diese wenigen Millimeter von sich absehen, auf Dich zu gleiten. Keine Ahnung, wie viele Orgasmen ich schon deswegen habe. Angenehme. Solche, die nachträglich nicht Wut auslösen, Trauer, unsägliche Leere, sondern ein lang vergessenes Gefühl von Glück. Ich wusste nicht, dass Orgasmus im Kopf entsteht. Dass dieses Belohnungszentrum mit selbstgebrauten Morphinen reagiert. Gut! Und dass die Steife des Gliedes mit den Gedanken der Frau oder des Mannes – zuvor mit meinen eigenen Träumen – zu tun hat.



© 1990 by Dr V. Ellmauthaler. – Link: Nackt (gratis)

4. Orgasmus schenken

Bis jetzt war vom Mann die Rede. Gleiches gilt für die Frau und jedes weitere Geschlecht in allen Varianten: Es gilt für alle. Auch Frauen sind bisweilen Managerinnen, leere Gleichzeitigkeitsmaschinen, von Callboys enttäuscht, vom Leben zerquetscht in ihrem Cabrio.

Was Vertrauen, Zutrauen, Auf-Dich-Zu-Gleiten anlangt, mögen sie raffinierter sein. Was daran liegen mag, dass ihre Erregung ein wenig dezenter, weniger offensichtlich erscheint. Dass sie sich mit halb geschlossenen Lidern einem Sonnentraum hingeben, während der Mann in aller Banalität seine Erektion zeigt – oder verbirgt. Und damit beschäftigt ist. Manche, Männer wie Frauen, neigen in solchen Momenten der Ehrlichkeit zur Verlegenheit. Verlegenheits-Lachen. Ganz selten aber ereignet sich etwas, das wir Erkennen nennen dürfen.

Dieses Erkennen geht einher mit Wahrhaftigkeit: *Mir geht es genau so wie Dir. Machen wir etwas daraus?*

Lassen wir zunächst alles beiseite, was an Flirt- und Jagd-Instinkten losbrechen mag. Auch Verantwortung und Stil. Seien wir ganz ehrlich: Es geht um die Erfüllung sexueller Lust im wundervollen Bett der Zuneigung, im strahlenden Licht der ganzheitlichen Lust. Dann geht es nicht um meinen, nicht um ihren, sondern um den wechselseitig geschenkten Orgasmus. Hier geht es nicht um Jagen, Erobern oder Erlegen, auch nicht von Seite der Frau, oder auch des anderen Mannes: Hier geht es um eine Gleichzeitigkeit am gleichen Ort im Gleichsein und Ineinander-Sein.

Das Ineinander-Sein in wechselweisem Gewähren und Aufgeilen, im Gefühl, einander etwas schenken zu können, was hier und jetzt und so nie wieder, aber immer öfter möglich ist: Das Aufeinander-Achten, das Einander-Wollen, das Einander-Hinaus-, Hinauf-, Hinüber-Tragen, Spüren, wann ist es Dir soweit?! Ich folge. Ich komme auch!

Wie sich das erreichen lässt, hängt von vielem ab, von der Erfahrung als Säugling, als Kind, von Lust, Glück, Frust und Unlust. Im Orgasmus zeigt sich ein Mensch: so, wie er, sie, int ist: Nackt.

Einschub:

Störungen...

Angriffe von außen,
Missgunst, Neid, Hass,
Krankheit – als „Schicksal“:

Seit Dr. Sigmund Freud wissen wir, dass Eros (Erotik) und Tanathos (der Todestrieb) miteinander zu tun haben. Tritt eine Störung auf, ist die Libido – selbst bei tiefster Zuneigung – gestört. Greift jemand von außen an, muss reagiert werden, nicht erigiert. Bisweilen sind Störungen des Gleichgewichts unvorhersehbar, sie kommen auch stellvertretend für den Neid, die Missgunst anderer, die ihrerseits unter Druck stehen, unglücklich verpartnert sind, Sehnsüchte nicht wahrnehmen und miteinander daran arbeiten, sondern mit der möglichst intensiv fühlbaren Auslöschung des Glücklichseins anderer ih-ren erbärmlichen Ausgleich suchen, oft mithilfe bezahlter Schergen. Hier muss reagiert werden, solche Probleme sind – wenngleich oft nur mit Hilfe anderer – lösbar. Selbst bei Krankheit ist das ähnlich, immer bleibt in einer guten Beziehung ein Rest an Glut, der unzerstörbar ist.



Sexualität als Trost:

Dieser Gedanke liegt in verzweifelten Situationen eher fern. Dennoch kennen wir aus eigenem, oder auch aus Studien mit Indigenen, das Phänomen des Trostes durch Säugen, „Stillen“, das Erden durch Berührung, ungenierte, selbstlos gebende Massage, das schlichte Annehmen des anderen, die zur Rückkehr verloren geglaubter Gefühle beitragen. Wir müssen nicht an die Bonobos denken, Primaten, die alle Konflikte mit Geschlechtsverkehr bereinigen. Unsere Kultur scheint so etwas zu verbieten. – Denken wir an eine liebevolle Mutter im Buschland von Rhodesien (heute Zimbabwe), die ihr verletztes Kind stillt, obgleich dieses Alter längst vorbei ist. Stillen: Beruhigen durch eine Erinnerung an die frühe Körperlust des Ungeborenen, des Säuglings. Erinnern: Regredieren in eine Zeit, die bedingungslos gut war.

Sexualität als Trost kann bestenfalls von einer Partnerin, einem Partner angeboten werden, der/die einen Millimeter außerhalb der akuten Katastrophe steht, eine vertrauenswürdige Persönlichkeit, die in jenen Momenten, ja, auch die Erinnerung an die Mutter aushalten mag, selbst wenn so die Geschlechterrolle verschwimmt, unwesentlich ist. So kann aus der Regression neuer Mut, neue Perspektive: Lust entstehen.



5. Zu früh?

Erinnern wir uns an **Zeit und Gleichzeitigkeiten**: Diese sind immer in irgendeiner Form Fiktion. Selten erreichbar. Meistens Vereinbarung, kaum jemals „naturegegeben“. – Vereinbarungen sind Absprachen über vorgegebene Definitionen. Drei Uhr: Wann ist es drei Uhr? Wo? Drei Uhr in Wien bedeutet fünf Uhr in Moskau, aber nur während der Winterzeit, sonst ist eine Stunde Differenz. Wenn zu Neujahr um null Uhr die Sektkorken knallen, dann geschieht das 24 Stunden lang an jedem Längengrad. Ist es Samstag, 20 Uhr in Honolulu, Hawaii, so ist es Sonntag, 14 Uhr in Bei-Jing, oder 18 Uhr auf den Fidschi-Inseln. Was bedeutet: zu spät kommen? Zu früh?

Das **„Kommen“ beim Orgasmus** bedeutet ultimative Lust. Bisweilen *kommt* ein Partner eher, der/die andere *fühlt* intensiv, auch umgekehrt, selten gleichzeitig. Es gibt kein „Zu früh“, wenn beide einander „sich schenken“. So zu „kommen“ – kann geradezu „religiös“ sein.

Dass jeder Mann in seinem Leben mindestens ein Mal ungewollt „abspritzte“, lag wohl am Onanieren: daran, dass der aufgestaute jugendliche Saft mit Kraft sich seinen Weg bahnte, unkontrolliert. Der **Aspekt der Kontrolle** zieht sich wie ein roter Faden durch jede Erziehung: So ist auch **das tödliche Gefühl des Verlusts** der Kontrolle nur deswegen negativ besetzt, weil diese Kontrolle uns antrainiert wurde, Knaben mehr, dringlicher und mit schärferen Sanktionen bedroht, als Mädchen. – Knaben weinen nicht, Knaben fühlen zwar, aber sie kennen keinen Schmerz: Man nannte sie (heute unerwünscht): Indianer. Knaben – wie Mädchen, diese besonders strikt – haben gefälligst ihre Ausscheidungen, später: ihr Erscheinungsbild zu kontrollieren, Versagen wird zwänglich verhöhnt. Die Mütter (heute gerne: Muttis) wollen stolz auftrumpfen: „Mein Bub (heute: *Sohn*), mein Mädels (heute: *Tochter*) ist sauber.“ Sauber! Recht so! Rechts – bis in die Politik. Wenn schon der „Sohn“ später seine Faust nicht beherrschen kann, dann, bitte, soll er wenigstens (bevor er blind wird) sauber, kontrolliert abspritzen. Mehr als, besser als, weiter als. Aber niemals „zu früh“. Niemals! Pfui!

Pfui begründet **Scham**, Wut bei Kontrollverlust, dazu spiegelgleich: **Angst**, Hass, Zorn. So wird früh die brutale Grundlage für Dominanzverhalten, Eifersucht, sexuelle Gewalt gelegt: Die **Uranngst** des Mannes liegt im **Anspruch** der Mutter – komplexer ist es bei Mädchen.



6. Intimpflege, Rasur

Wer arabische Sitten kennenlernen durfte, weiß, dass im nahen und fernen Orient die Rasur des Körperhaars Tradition hat und chic ist. Das mag praktische Gründe haben, oft wird Hygiene genannt, aber gewiss auch erotische. Die Glätte des Körpers macht viele Sexualpraktiken erst wirklich geil. Auf irgendeine Art mag diese Haltung auch in die USA gesickert sein, wo Sexualität in einer sonderbaren Mischung aus moralischen Zwängen und höchst unmoralischem Kommerz ein absurdes Dasein fristet. Von da aus scheint sich die Komplettrasur, beginnend beim Achselhaar, auf die Welt ausgebreitet zu haben. Wer heute behaart ist, gilt als „bärig“, als „Naturgewalt“, Nebenaspekt: anrücklich, ja. „riechend“, vor allem: „ungepflegt“.

Wie auch immer: Ganzkörperrasur kann erotisch sein, wenn gleich – siehe oben – Erotik aus dem wechselweisen Geschenk des Ver- und Zutrauens entsteht: im Kopf. Nicht etwa am Scherblatt. Zweifellos sind die Vorbereitungen im Rahmen des sexuellen Wohlbefindens sehr wichtig, können in ein Vorspiel münden, die Phantasie beflügeln, zu intimen Praktiken verführen, die im nach Harn schmeckenden Haarbüschel ein vorzeitiges Ende fänden.

Rasur zählt demnach zur Körperpflege. Auch hier sehen wir zahlreiche Varianten und Übergänge: Alle deuten auf eine Ästhetik des Selbst, auf die Verpackung des Geschenks, nicht aber auf das Geschenk selbst, das immer dieses „Ich-für-Dich“ ist, im Vertrauen auf bedingungslose Gegenseitigkeit, auf erfreuliche Harmonie, auf ein Ineinander Aufgehen im Augenblick.

Rasur ermöglicht Intimmassage. Intimmassage ermöglicht das Erleben von Zwischentönen, Zwischengefühlen, einer neuen Welt an kleinen Orgasmen, die sich wechselweise schenken und erleben lassen, ohne Zeit, ohne Gleichzeit, ohne Mühe, Zwang und Ordnung. Massage ermöglicht das Ertasten von Orgasmen ohne Ejakulation, oder das Sich-Hingeben den sanften Händen des Partners, der Partnerin. Ein Sich-Loslösen von dem Gedanken des kindlichen „Pfui“...



7. Massage

Mit Massage ist das mehr oder weniger wissende, stets fühlende, sehr einfühlsame Ertasten des jeweils anderen gemeint. – Massage setzt warme Hände, eine wohlige Umgebung und, wieder: Vertrauen, Zutrauen, Zuneigung voraus. Massage dehnt Zeit in jene Dimension, in der es nur das Sein noch gibt, bis hin zum Schlaf. Massage beginnt am kleinen Finger, am Ohr, am Zeh. Bezieht alles ein. Rücken, Brust. Genital. – Intimmassage ist doch alles. Massage selbst ist eine Form der Intimität.

Intimmassage im engeren Sinn will gekonnt sein. Sie soll in eine Trance führen, die dem Orgasmus ähnlich ist, sie darf durch keine unangenehme Bewegung gestört werden. Sie möchte den Zustand der Trance des anderen nicht nur erwarten, sondern fördern und selbst einen kleinen Teil davon bei sich bewahren.

Intimmassage am Genital kann ähnliche Effekte auslösen wie Intimmassage an der Hinterhauptsschuppe oder an den Schläfen. Manch eine Frau, viele Männer erfahren erogene Zonen, wo sie solche nie erwartet hätten. So kann Massage das Aufeinander Abstimmen zweier intimer Menschen fördern, damit den wechselweisen Lustgewinn. Massage kann, abseits von Kinder- und sonstigen Wünschen, das freie – von Egomane, Sorgen, Macht, Versagensangst, unechten Wünschen befreite – Umgehen miteinander, das Aufeinander-Eingehen fördern. Nennen wir es weiterhin Zuneigung und Zutrauen. Vertrauen. So entstehen Bindungen, die ohne Äußerlichkeiten wie Geld und Wert oder Karriere und materielle Erfolge entwickelt werden: erdig, geerdet, ruhend, in sich – in einander: ruhend.

Wer sich öffnet, kann in freien Orgasmen ein Glücksgefühl erleben in der Art des Goethe'schen, auch Handke'schen „nunc stans“, des *Augenblicks in Ewigkeit*. Er, sie, int wird daraus im Zeitpunkt des Auftauchens aus der Trance sich selbst, auch den jeweiligen Partner, gerne in Würde entlassen, in der frohen Hoffnung baldiger Wiederkehr, hinaustreten ans Licht, in die Natur, nackt eintauchen in den See.



8. All das ergibt sich...

All das kann sich ergeben: Wie schlicht das klingt! „Es“, dieses nämliche Es, das sonst immer bloß „nicht geht“, kann „sich ergeben“. Ergeben: nicht in dem kriegerisch-dominanten, zugleich submissiven Sinn von Aufgabe des Selbst auf Grund von Gewalt, sondern vielmehr im Aufgeben des Selbst in dem Du, das sich selbst umgekehrt in mir „aufgeben“ will – aufgeben meint hier: hingeben, sich auf- und geben.

Es ergibt sich dann – und nur dann –, wenn beide Partner, ob männlich, weiblich, hetero, homo oder in allerlei bunten Übergangsformen, sich aufeinander einlassen, aufeinander zu bewegen. Furchtlos. Bedingungslos. Wie das klingt.

Wir finden einen gemeinsamen Zeitraum, gemeinsames Vertrauen, Zutrauen, Zuneigung, Neugierde, Spiel, Würde, Berührtsein, Lust. Es kann sich ergeben, wenn dieses „Ich“, das „Ego“ erkennt: Es schadet nicht, es entwürdigt nicht, es schmerzt nicht, von sich abzulassen, Mund, Augen, Hände zu öffnen und von einem Gegenüber im geben zugleich etwas zu empfangen, das mindestens ebenso viel wert, würdig, schön und beschützenswert ist wie ich.

So kann das kindliche Spiel an Ernst verlieren und eine andere Form des Gebens-Nehmens-Fühlens erreichen, ohne dass Liebesentzug und Tod drohen, wenn einmal etwas misslingt. Ohne dass die Natur der Sexualität gleichgesetzt werden kann der Macht der Mutter über das Exkrement: Ohne dass dieses schreckliche „Pfui!“ gilt.

Diese Annäherung an mein Gegenüber in Form der Selbsterkenntnis – ja, des Leibes wie der Seele – kann glücken, kann erforscht werden. Wo das nicht allein – „von selbst“ – gelingt, mit Unterstützung. Doch auch hierfür gilt etwas ganz Ähnliches: Vertrauen, Zutrauen, sich selbst etwas zutrauen. Bloß mit dem Unterschied der „asymmetrischen Beziehung“: Jemand, der hier unterstützt, hat selbst keine Ansprüche an diesen Menschen – ausgenommen das vereinbarte Stundenhonorar.

Von Sexualität allein leben weder die Partner, noch der Coach.

Anhang: Verweise / Links

Mag. Dr. Volkmar Ellmauthaler
medpsych
1220 Wien, Seefeldergasse 18 / 8
0 043 699 10 900 802
<https://medpsych.at> | info@medpsych.at

Zur Biographie: <https://medpsych.at/VE-CV-oeffentl.pdf>

Biography in English: <https://medpsych.at/VE-CV-EU-GB.pdf>

Zu den gebundenen Büchern: <https://medpsych.at/Buecher.pdf>

Zu allen Titeln (alphab.): <https://medpsych.at/bibliografie-ell.pdf>

→ Expertenfragen: <https://medpsych.at/Fragen-Antworten.pdf>

Bestellung: <https://medpsych.at/0000-Artikel-Bestellform.pdf>