

Zur Erinnerung an den Sexualtherapeuten
Diplom-Psychologe László Németh

Hingabe und Auflösung

Orgasmus als Reset im Gehirn

Ulrike Kleynmans-Németh · Malte Burdekat

Originalausgabe
Erste Auflage 2017

© 2017 Ulrike Kleynmans-Surholt
Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung:
Graubalance GmbH Nürnberg
Artur Engler

Druck:
bud Potsdam

ISBN 978-3-00-056564-9

Vorwort **7**

Einleitung **9**

László Németh – Sexualtherapeut in Deutschland **10**

THEORIE – Némeths Denkmodell 15

Dreizehn Thesen zum Orgasmus **16**

Nähere Erläuterungen zu den Thesen **19**

Orgasmusvorbereitung **57**

Sexualität und Liebe **64**

Die Bedeutung des Identitätsgefühls **67**

Selbstbefriedigung, Orgasmus und Gesellschaft **74**

Zusammenfassung **78**

PRAXIS – Anregung, Empfehlung und Therapie 79

Eigene sexuelle Situation **80**

Sexuelle Körpermeditation **86**

Genitalmassage bei Frauen und Männern **103**

Erfahrungen **108**

Die „sexuelle Körpermeditation“ – Streicheln als Therapie? **131**

Glossar **134**

Danksagung **136**

László Németh – Kurzbiografie **139**

Können Sie sich noch an Ihre ersten Liebeserlebnisse erinnern – an den Rausch, der Sie damals ergriff, an die Schmetterlingsgefühle im Bauch? An Ihre vielleicht zwei linken Hände beim ersten Liebesspiel. An die rosarote Wolke, in die alle Sorgen verpackt schienen und an das Gefühl, durchs Leben zu schweben? Erinnern Sie sich an dieses wohlige Gefühl der Geborgenheit, wenn Sie nach dem Sex in den Armen Ihres Partners lagen? So bedürfnislos und so eins mit der Welt. Oder kennen Sie dies lediglich vom Hörensagen und sehnen Sie sich nach Erlebnissen und Gefühlen dieser Art?

Es gibt viele Gründe, sich mit diesem so seltsamen Ausnahmezustand in unserer Erlebniszustand – dem Orgasmus – zu beschäftigen. Für manche ist es wirklich ein Ausnahmezustand oder – wie die Franzosen ihn nennen – „le petit mort“ („der kleine Tod“). Manche erleben diesen Zustand in einer Art Trance, manche in Form von Blitzen und Gewitter. Andere wiederum sprechen von Ekstase, Verklärung, Verzückung.

Doch was ist das für ein Ausnahmezustand, den bei weitem nicht jeder erlebt, der beim Sex nicht selbstverständlich ist, der uns manchmal überrascht, von dem wir häufig erwarten, dass er sich gerade jetzt und heute einstellen wird und dann doch ausbleibt? Nicht, dass Sex nicht auch ohne diesen Zustand Spaß machen, entspannen, die Beziehung festigen würde. Trotzdem bleibt da für viele die Sehnsucht nach diesem Erlebnis.

Andere sind weit von solch einem Zustand entfernt. Vielleicht empfinden diese Menschen nichts, machen mit, um den Partner nicht zu verlieren oder Sex ist für sie mit sehr unangenehmen Gefühlen verbunden und sie lassen sich alles Mögliche einfallen, um eine Begegnung damit zu vermeiden.

Dieses Buch gibt Antwort auf die Frage, welche Bedingungen vorliegen müssen, damit sich der außergewöhnliche Erlebniszustand einstellen kann und was wir tun können, um ihn zuzulassen.

Dem Leser wird ermöglicht, eine neue Perspektive gegenüber der eigenen Sexualität, aber auch gegenüber der Sexualität in dieser Gesellschaft zu entwickeln.

Dieses Buch ist eine Darstellung der theoretischen und praktischen (therapeutischen) Ansätze des 2002 verstorbenen Diplom-Psychologen und Sexualtherapeuten László Németh (14.04.1941 – 14.06.2002). Dass wir – die Familie und Freunde – nach langem Zögern und unermüdlichem Zuspruch derjenigen, die Némeths Thesen und praktischen Ansätze in Vorträgen und Workshops kennen gelernt haben, nun doch seine Erkenntnisse veröffentlichen, hat folgende Gründe:

Eigentlich ist die Zahl der Bücher über Liebe und Sexualität so groß, dass es uns nicht sinnvoll erschien, derer ein weiteres hinzuzufügen. Sowohl auf der Ebene wissenschaftlicher Versuche, das Phänomen zu erklären, als auch auf der alltagspraktischen Ebene der Ratgeber für ein verbessertes Liebes- und Sexualleben, scheint es für jede Fragestellung inzwischen eine Antwort zu geben.

Anders ist es, wenn man eine Antwort darauf sucht, was denn der Orgasmus nun eigentlich ist. Und zwar eben nicht derjenige, der die Reflexe der Sexualorgane beschreibt, sondern derjenige, der sich im Erleben, in den Gefühlen und in der Wahrnehmung der Betroffenen einstellt. Was sind denn die gemeinsamen, geteilten Merkmale dieser außergewöhnlichen Bewusstseinszustände, die dann eine Beobachtung und Beschreibung ermöglichen? Bisherige Studien zeigen während des Aufbaus der sexuellen Erregung im Gehirn große Veränderungen der Transmitter und der Hormone (Oxytocin, Endorphin, Dopamin, Serotonin) und können damit das rauschhafte Gefühl, das die Liebenden entwickeln, erklären. Aber die Tatsache, dass man weiß, was den Rausch bewirkt, sagt noch nichts darüber aus, warum es dazu kommt und warum ihn viele erleben, vielen jedoch auch verwehrt bleibt.

Und genau an dieser Stelle setzen die Annahmen und Thesen von Németh an. 26 Jahre lang (von 1976 bis zu seinem Tod im Jahr 2002) führte er als Psychotherapeut täglich Gespräche mit Menschen mit äußerst unterschiedlicher Hintergrundproblematik. Als Ergebnis der vielen Gespräche mit Patienten, die aufgrund von *Sexualstörungen* oder

aufgrund von *sexuell abweichendem Verhalten* zu ihm kamen, kam er zu dem Schluss, dass das Geschehen im Gehirn, das sich *präorgastisch* (also in der Erregungsphase vor dem Genitalreflex) vorbereitet und in einem extremen Bewusstseinszustand im Orgasmus endet, eine eigene, zentrale Bedeutung hat.

Im Hinblick auf die psychische Gesundheit des Menschen sah Németh in diesem orgastischen Hirngeschehen solch eine immense Bedeutung, dass er allein im Zustandekommen dieses außergewöhnlichen Bewusstseinszustands einen Orgasmus sehen wollte. Wenn er damit Recht hat, leitet sich zwangsläufig daraus ab, dass die Hirnforschung dazu aufgerufen wäre, sich mit diesem Phänomen zu beschäftigen, da es für die Erhaltung der psycho-physischen Gesundheit des Menschen unbedingt notwendig wäre, dass der Mensch in bestimmten Abständen solche Bewusstseinszustände erleben kann.

In diesem Buch soll versucht werden, Némeths Thesen so plausibel zu begründen, dass diese wissenschaftliches Interesse wecken. Es war der größte Wunsch des mitten im Arbeitsalltag Verstorbenen, dass die Zusammenhänge, die er erkannte, ernst genommen werden. Und zwar nicht nur von den in der Psychologie tätigen Kollegen und Kolleginnen, sondern auch von denjenigen Forschern, die sich mit der Funktionsweise unseres Gehirns und dessen Gesundheit beschäftigen.

In seiner Praxis folgte Németh seinen therapiel leitenden Thesen der Sexualtheorie mit unermüdlichem Erkenntnisdrang und unerschöpflicher Kreativität in der Erfindung von neuen therapeutischen Verhaltensweisen oder auf der Suche nach gezielten, reizbildenden Situationen, die zu neuen alternativen Erlebniswelten im Sinne einer *kognitiven Umprogrammierung* (hin zu einem echten Hirnorgasmus) führen. Nichts von diesem neuen Ansatz entwickelte sich im stillen Kämmerlein oder im institutionellen Rahmen der wissenschaftlichen Diskussion. Waren Besucher bzw. Patienten seiner Praxis entsprechend interessiert und kamen aus dem medizinischen oder informationstechnischen Bereich, wurden sie von Németh angesprochen und in seine Erkenntnisentwicklung einbezogen.

Németh floh im Jahre 1956 mit 15 Jahren während des Volksaufstands im kommunistischen Ungarn in die Bundesrepublik Deutschland. Die unfreiwillige Entwurzelung und die (nur äußerlich stattgefundene) Assimilation in die deutsche Kultur, gab ihm die geistige Unabhängigkeit, sich schon Anfang der 70er Jahre des vorigen Jahrhunderts in seiner Assistenzzeit an der Universität Regensburg mit dem Thema Sexualität zu befassen. Er hielt Vorlesungen, gab Seminare und betreute Studien und Diplomarbeiten zum Thema Sexualität. Als

politischer Flüchtling, dem die ungarische Kultur ein zentrales Fundament seiner Identität war und blieb, konnte er seinen Außenseiterstatus als Sexualtherapeut im Fachgebiet Psychologie gut akzeptieren und den damit manchmal einhergehenden Anfeindungen, dem Misstrauen und den Vorbehalten standhalten.

Németh prüfte nach der Entwicklung seiner Thesen die von ihm verwendete wissenschaftliche Literatur noch einmal, ob ähnliche Gedankengänge bereits veröffentlicht waren. Erst nach seinem Tod im Jahre 2002 erschienen in einigen populärwissenschaftlichen Fachzeitschriften Artikel, die sich mit den Veränderungen der Hirnaktivitäten während der sexuellen Erregung und des *Klimax* beschäftigten. In den zu seiner Zeit gängigen Fachzeitschriften zur Sexualwissenschaft gab es keine entsprechenden Artikel oder Berichte. Sein großer Wunsch, den Hirnorgasmus mit Hilfe eines MRT oder eines EEG als einen Anfall nachzuweisen, der einem epileptischen Anfall am ähnlichsten ist, sich jedoch in der Reorganisation des Gehirns deutlich unterscheidet: Für diesen Nachweis gab es bis zu seinem Tod keine zugängliche Literatur.

Nach seinem Tod wurden alle laufenden Projekte eingestellt und seine psychologische Praxis geschlossen. Etwa eineinhalb Jahre später kam es zu einem Treffen und zum Erfahrungsaustausch mit den Geschäftsführern des SkyDancing Tantra Institutes in München. Die Familie des Verstorbenen und die Freunde wussten von Tantra nicht viel mehr als sich vermutlich der Rest der Bevölkerung darunter vorstellt(e): Freier Sex, mit Erprobungen neuer Techniken zur Steigerung der sexuellen Erregung.

Tantra hat in der westlichen Welt viele Gesichter. Aber auch in Indien, wo sich die Lehre aus der buddhistisch-hinduistischen Philosophie entwickelte, gibt es nicht nur **eine** praktizierende Lehre. In der westlichen Welt pickte man sich mit Vorliebe diejenigen Elemente aus einem umfassenden Verhaltenskodex heraus, der der Lust- und Erregungssteigerung diene: Die tantrischen Massagen, die entweder im Rotlichtmilieu oder in Wellnesspaketen dem vorwiegend männlichen Publikum angeboten wurden.

Dabei kann Tantra viel mehr sein und bietet in der hohen Stufe der Praxis und der angestrebten Ziele die Nähe zu dem, was Németh mit seinen Erkenntnissen zu vermitteln versuchte. Über Meditationen, Achtsamkeitsübungen, Training von Respekt und Hingabe werden Männer und Frauen befähigt, in ihrer gemeinsamen Sexualität außergewöhnliche Bewusstseinszustände zu erlangen – und zwar solcher Art, dass sie diese außergewöhnlichen Bewusstseinszustände als Befreiung erleben.

In der praktischen (therapeutischen) Arbeit kam Németh in den letzten Jahren vor seinem Tod immer mehr zu der Erkenntnis, dass das Hauptproblem in der sexuellen Erlebnisfähigkeit seiner Meinung nach darin liegt, dass heutzutage immer mehr Menschen Sexualität als einen weiteren Leistungsaspekt erleben. Sie müssen etwas erreichen, das entweder der andere ihnen geben soll oder wofür sie nur die richtige Technik erfahren wollen, um es zu erreichen. Diese Haltung ist für das Erleben eines Hirnorgasmus kontraindiziert. Hingabe als ein Gefühl der Erwartungs- und Absichtslosigkeit in Bezug auf den eigenen Körper und in Bezug auf das, was sich in der Psyche abspielt, ist der Schlüssel, um die Sperre zwischen Kopf und Körper aufzulösen. So wurde in Némeths Praxis eine Heilmassage entwickelt, die auch die Genitalien mit einbezieht, jedoch als Ganzkörpermassage anzusehen ist und dazu dient, zu lernen, sich dem eigenen Körper in seiner Passivität anzuvertrauen und die Wahrnehmungen ganz auf das körperliche Empfinden zu richten.

Über diese Gemeinsamkeiten im Anliegen und aufgrund der hohen Offenheit der Mitglieder des SkyDancing Tantra Institutes für andere Gedankengänge und Perspektiven entstand nun ein neues Feld der Weitergabe des theoretischen und praktischen Ansatzes von Németh. Für die Familie und Freunde des Verstorbenen konnte auf diese Weise sein *Qualitätszirkel* weitergeführt werden, dessen Teilnehmer kritisch aber offen die neuen Erklärungen aufnahmen und sich in die Diskussionen einbrachten.

Nach grober Schätzung haben im Rahmen dieser Veranstaltungen ca. 200 Frauen und ca. 150 Männer Theorie und Praxis des némethschen Modells kennen gelernt. Im Gegensatz zu den Menschen in seiner Praxis nahmen diese Menschen aus reinem Interesse teil.

Fasst man die Teilnehmer an den Tantrakursen, die privat Interessierten im Umfeld der Praxis sowie die Patienten von Németh zusammen, haben ca. 400 Frauen und 250 Männer diese Massage kennengelernt. Kennengelernt bedeutet, sie haben an mindestens zehn Sitzungen teilgenommen.

Das Buch wird damit beginnen, dass wir die Thesen, die László Németh selbst formuliert hat, so wiedergeben, wie er diese notierte. Erläuterungen und ausführliche Begründungen schließen sich in den weiteren Kapiteln an. Németh hatte sich für die therapeutische Arbeit eine diagnostische Methode erarbeitet, mit deren Hilfe er im Einzelfall in der Lebensgeschichte des Patienten nachprüfen konnte, wie dieser gewohnheitsmäßig zu den im Sinne seiner Thesen orgasmischen oder orgasmusähnlichen Zuständen gelangte, welche Beziehung dieser zu den Menschen gleichen Geschlechts besaß, damit verbunden, wie die gleichgeschlechtliche elterliche Beziehung aussah und welches Leitbild

die Eltern in sexueller Hinsicht darstellten. Darüber hinaus klärte er ab, welche Aktivitäten sich in Vergangenheit und Gegenwart finden ließen, die auf ein Potenzial hoher Erlebnisqualität schließen ließen, welcher Art die wiederkehrenden Befindlichkeitsstörungen waren und auf welche Erlebniszustände diese drängten. Über diese Methode der Diagnostik gibt es zwar viele Tonträgeraufnahmen, um die seine Patienten ihn baten, von ihm selbst existieren jedoch keine schriftlichen Aufzeichnungen. Ohne eine gründliche Auswertung dieser Aufnahmen seiner Therapiesitzungen kann also wenig über die therapeutische Arbeit gesagt werden. Die ehemaligen Patienten wurden aus Datenschutzgründen nicht gebeten, uns diese Aufnahmen zu überlassen und dort, wo sie es freiwillig taten, war keiner der Mitwirkenden an diesem Buch fachlich kompetent genug, diese adäquat auszuwerten.

Die Erläuterungen bewegen sich damit auf einer Alltagsebene, die von den meisten Lesern nachvollziehbar ist und diese anregen soll, ihr praktiziertes Sexualleben zu überdenken und diesem eventuell eine neue partnerschaftliche Qualität zu geben.

Dreizehn Thesen zum Orgasmus **16**

Nähere Erläuterungen zu den Thesen **19**

- Orgasmus und Klimax
- Orgasmus ohne Sex
- Der Orgasmus ist nicht „machbar“
- Erlebniskonserven
- Orgasmus und soziale Beziehungen
- Orgasmus und Identitätsgefühl
- Orgasmusanbahnung und Ersatzsysteme
- Ein Computer zum Vergleich
- Der Orgasmus ist ein Anfall

Orgasmusvorbereitung **57**

Sexualität und Liebe **64**

Die Bedeutung des Identitätsgefühls **67**

Selbstbefriedigung, Orgasmus und Gesellschaft **74**

Zusammenfassung **78**

Dreizehn Thesen zum Orgasmus

- 1** Es gibt keine objektiv „richtige“ Sexualität, richtigen sexuellen Stil oder eine richtige sexuelle Praktik. Der sexuelle Stil oder das, was die Menschen beim Sex bevorzugen, ist immer mit den herrschenden kulturellen Werten und gesellschaftlichen Regeln verknüpft.
- 2** Sexualität dient zwei unterschiedlichen Aufgaben: Der Fortpflanzung und der „Hirnhygiene“.
- 3** Die Genitalreflexe dienen der Fortpflanzung. Die Ausschüttung der Sexualhormone bewirkt den Drang, es zum Reflex kommen zu lassen. Der Drang ist in einer gesunden Sexualität kein schicksalhaftes Muss. Er ist steuerbar, ablenkbar und sublimierbar (umwandelbar).
- 4** Der Orgasmus ist ein hirnphysiologisches Ereignis, bei dem es (wie in einem epileptoiden Zustand) zu einer Chaotisierung der Hirnaktivitäten zu einer schweren, aber äußerst kurzfristigen Beeinträchtigung der Wahrnehmungs- und Verarbeitungsaktivitäten kommt – bis hin zu einer kurzfristigen Bewusstlosigkeit. Dieser Zustand ist „lebensnotwendig“, weil er das Gehirn auf Ruhe stellt, gleichsam einer Reinigung oder der Reset-Taste am Computer.
- 5** Hirnorgastische Zustände und Genitalreflexe lassen sich voneinander trennen und können voneinander getrennt und unabhängig werden: Das Gehirn lässt sich auch über andere Reizbildungen in diese Zustände versetzen. Zu den „gesunden“ Reizbildungen gehören emotional hoch geladene, sozial gebundene Veranstaltungen wie z.B. das Tanzen, Events, Sport u. v. m.

6 Die Reize geben dem Gehirn im Sinne der Entladung und Reinigung dann die besten Voraussetzungen, wenn sie wichtige Elemente der sexuellen Aktivität enthalten:

- Rhythmus
- Wasser oder Feuchtigkeit
- phallus- oder vulvaähnliche Gebilde
- Farben
- Raum- oder Lageverzerrungen
- Gefühlsaufladungen und
- soziale Gemeinschaft.

7 Fehlt dem Menschen die Möglichkeit, diese hirnorganischen Zustände über den sozialen Weg oder über die Sexualität herbeizuführen, entwickelt er Störungen in seinem eigenen psycho-physischen System. In der Regel sucht das Gehirn dann nach Ersatzsystemen: Drogenrausch, Alkoholrausch, Depressionen, Freizeitaktivitäten, die einen „Hirnkick“ geben, aber auch bestimmte *sexuelle Aktivitäten*, die einer Sucht ähnlich sind.

8 Kennzeichen dieser Ersatzsysteme ist, dass jede weitere gleich ausgeführte Aktivität zu abnehmender Befriedigung führt und die Ausgestaltung oder das Suchtmittel selbst immer mehr verfeinert, vergrößert und erweitert werden muss, um noch den gleichen Befriedigungsgrad wie beim letzten Mal zu erhalten.

9 Nur eine befriedigende Sexualität – eine, die in bestimmten Abständen einen Hirnorgasmus zulässt – in Verbindung mit sozial eingebundenen emotionalen Aufladungen garantieren ein weitestgehend psycho-physisch störungsfreies Leben; eines, das durch Lebensbejahung und körperlich-seelisches Wohlbefinden gekennzeichnet ist.

10 Der Orgasmus ist nicht „machbar“. Er bereitet sich vor und tritt dann ein, wenn das Gehirn ihn braucht: Bestimmt wird die Notwendigkeit durch das Lebensalter und den akuten Stress (die Intensität der Datenverarbeitung).

11 Das Gehirn bereitet diesen Orgasmus-Anfall vor. Es sammelt auf einer Ebene, die uns nicht bewusst ist (allerhöchstens in Träumen ange nähert werden kann) sogenannte „Erlebniskonserven“: Winzig kleine Eindrücke, die immer die Komponenten der *sexuellen Aktivität* enthalten – Rhythmus, Härte, Feuchtigkeit, Geruchseindrücke, visuelle Eindrücke, Gefühle (positive wie Liebe, Glück, Zufriedenheit, Innigkeit, Zugehörigkeit, Aktivitätsdrang; aber auch negative, wie zum Beispiel Erniedrigung, Hass, Wut, Ärger, Aggressionen aller Art).

Ab einem individuellen Niveau entsteht Unruhe, Dranghaftigkeit, überschießende Sozialreaktionen (Gereiztheit, Nervosität usw.).

12 Diese Erlebniskonserven werden in der sozialen Begegnung der Sexualität umgesetzt, abgegeben, entladen.

13 Das Gehirn verliert die Sicherheit seiner Existenz, wenn es isoliert wird. Um sich selbst als fraglos und halbwegs zweifelsfrei zu empfinden, benötigt es ein adäquates anderes Gehirn, weil es sich erst durch den kommunikativen und emotionalen Austausch selbst definieren kann (Identität empfindet). Adäquat kann nur ein anderes Gehirn sein, das gleichen Geschlechts ist und entweder in seinen Lebensbedingungen oder aber in seiner Biografie so viel Ähnlichkeiten aufweist, dass der Datenaustausch als ähnlich empfunden wird. Daraus ergibt sich die zwingende Notwendigkeit, dass man gleichgeschlechtliche soziale Beziehungen benötigt, um sich als „gesundes Ich“ zu empfinden. Diese Notwendigkeit betrifft auch – und vor allem – die Sexualität in ihrem weitesten Verständnis (fraglose Identifikation mit dem eigenen Körper, mit den Rollen im Leben, mit den Zielen und Werten). Ohne diesen gleichgeschlechtlichen Rückhalt kann es keine vollständige Hingabe in der Sexualität geben.

Eigene sexuelle Situation **80**

- Selbstanalyse
- Checkliste
- Orgastisches Erleben
- Präorgastisches Erleben

Sexuelle Körpermeditation **86**

- Eine heilende Ganzkörpermassage
- Männer in der sexuellen Körpermeditation
- Frauen in der sexuellen Körpermeditation
- Elemente der sexuellen Körpermeditation
- Vorgehensweise bis zur Genitalmassage
- Zeitlicher Ablaufplan

Genitalmassage bei Frauen und Männern **103**

- Klitoral oder vaginal?
- Die Liebessäfte der Frau
- Die Phasen des vaginalen Erregungsaufbaus

Erfahrungen **108**

- Anleitung für die Genitalmassage bei Frauen
- Erfahrungsberichte von Frauen
- Anleitung für die Genitalmassage bei Männern
- Erfahrungsberichte von Männern
- Weitere Empfehlungen

Die „sexuelle Körpermeditation“ – Streicheln als Therapie? **131**

Die meisten Patienten von Németh erhielten im Verlauf ihrer Therapie ein auf sie persönlich zugeschnittenes Konzept für ihr Sexualeben. Darin wurde erklärt, anhand welcher Indizien sie würden feststellen können, dass es Zeit für ein orgasmisches Erlebnis war. Aus Némeths Freundes- und Bekanntenkreis kamen immer wieder Anfragen, woran man denn allgemein erkennen könne, wann das Hirn einen „reinigenden Anfall“ braucht. Da der Orgasmus nach seinem Modell ja nicht unbedingt mit dem orgasmischen Reflex einhergeht und auch nicht willentlich und geplant herbeigeführt werden sollte, schien es den meisten recht kompliziert zu sein, „vernünftig“ für den eigenen Sexualhaushalt zu sorgen.

Selbstanalyse

In einer halbwegs guten sexuellen Partnerschaft sollte die Onanie oder Masturbation eigentlich keine Rolle spielen. Wer in einer Partnerschaft Lust verspürt, es „sich selbst zu besorgen“, bei dem beginnt die Phase der Anfallsbereitschaft. Dieser Lust muss man nicht nachgehen. Sie ist lediglich das Signal beginnender Bereitschaft. Wer ihr nachgeht, verlängert die Zeit, bis die Anfallsbereitschaft tatsächlich eintritt, weil er mit jeder Selbstbefriedigung nur Teilspannungen abträgt.

Bei beginnender Anfallsbereitschaft wird mehr und häufiger geträumt. Die Träume bekommen Gefühlsladungen (*Erlebniskonserven!*) und manchmal auch deutlich sexuelle Inhalte. Auch Pollutionen sind nun zu erwarten. Die Häufigkeit von Spontan-Erektionen und spontanen Lubrikationen im Tagesverlauf nehmen zu.

Spannungs- und Unruhegefühle treten häufiger und intensiver auf. Wer gewohnheitsmäßig abends ein Bier trinkt, trinkt jetzt zwei. Wer gewohnt ist, Sport zu treiben, hat das Gefühl, er müsse mehr Sport machen. Wer für gewöhnlich gut einschläft und durchschläft, bekommt nun Probleme mit dem Einschlafen oder wacht nachts auf. Bei eher phlegmatischen Naturen oder depressiv gestimmten Personen

nimmt die Lustlosigkeit zu, die Arbeit wird allgemein als stressiger empfunden, und es scheint so, als ob man vielmehr erledigen müsste als noch vor einiger Zeit.

Nach individueller Reaktion und Vorgeschichte wird die Gesamtbeifindlichkeit schlechter. Der eine wird wetterfälliger, fühlt eine zunehmende Verspannung im Körper, beim anderen nimmt die Reizbarkeit zu, die Gelassenheit sinkt. Ängstliche Naturen werden ängstlicher und besorgter, beginnen vermehrt an sich selbst und der Welt zu zweifeln. Wieder andere beginnen verstärkt unter Verdauungs-, Gelenk-, Rücken- oder Kopfbeschwerden zu leiden. Missmut und Unzufriedenheit mit sich selbst, dem Partner und der Welt steigen womöglich. Selten werden neue Symptome entwickelt. Die allermeisten Symptome sind dem erwachsenen Menschen bereits an sich selbst vertraut.

Checkliste

Folgendes sollte bei der eigenen Sexualität überdacht werden:

- Wie war die letzte sexuelle Begegnung?
- Wie waren die anderweitigen sexuellen Aktivitäten (angefangen bei einem Flirt, der wie ein Ohrwurm im Gedächtnis geblieben ist, bis hin zu Begegnungen, bei denen es zu einem innigen Kuss oder anderen Berührungen kam)?
- Welche gewohnheitsmäßigen *Stilbildungen* haben sich bereits im Verlauf des bisherigen Lebens entwickelt? Welche davon haben zu intensiven orgasmischen Erlebnissen oder orgasmusähnlichen Erlebnissen geführt?
- Welche unmittelbar vorausgegangenen Erlebnisse „tragen“ den nun möglichen Koitus?
- Welchen direkten Zustand weisen das Gehirn und die Genitalien auf? Fühlen Sie die Bereitschaft, weil das Denken und Wahrnehmen auf Begegnungen aus ist (nicht auf Onanie) und weil die Genitalorgane durch häufigere Erregungszustände die Bereitschaft tatsächlich signalisieren (also keine reine „Kopfbeschäftigung“ mit Sex, sondern eine wahrgenommene und gefühlte Bereitschaft der Organe)?
- Ist die sexuelle Situation, in der Sie leben, übereinstimmend mit der Situation, die sich in der Vorstellungswelt darstellen würde, wenn Sie nicht diesen Partner hätten? Oder klaffen Phantasie und reale Situation erheblich auseinander?
- Welchen Platz haben die Träume? Bieten die Träume eine Welt, die gar nichts mit den Phantasien und der realen Situation zu tun hat? Sind in der Partnerschaft Trauminhalte und Sexualphantasien

- umsetzbar? Ist dies auch für den Partner so?
- Ermöglichen die Umstände eine schrittweise Verlagerung in die koitale Aktivität, im Sinne von sensorischen Anfragen (zunehmende Berührungen, die nicht ernsthaft und dauerhaft abgewehrt werden)?
 - Ist die koitale Aktivität auf einen echten Dialog gerichtet, in dem Veränderungen möglich sind, Vorlieben artikuliert und berücksichtigt werden können, ohne dass Frustration entsteht? Oder erschöpft sich das Zusammensein in einem mehr oder weniger synchronisierten Doppelmonolog?
 - Wird unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Erregungsabläufe bei Mann und Frau eine gemeinsame Erfüllung erreicht (keineswegs ein gleichzeitiger Höhepunkt)?
 - Führt die koitale Gesamthandlung zu einem tief greifenden Wiederholungsstreben?
 - Sind die räumlichen Umstände passend? Gibt es einen geschützten Intimraum, eine behagliche Umgebung und einen zeitlichen Rahmen, der zumindest das Gefühl der Ungestörtheit zulässt? Besteht gegenseitiges Vertrauen, ist die körperliche Gesundheit gegeben?

Orgastisches Erleben

Einen Hirnorgasmus haben Sie erlebt, wenn Sie einen Moment lang bewusstlos geworden sind, einen Rausch erlebt haben oder in einem außergewöhnlichen Bewusstseinszustand waren. Diese Zustände sind Momente, die sich nicht steigern lassen und die man in der Dauer und Ausprägung nicht beeinflussen kann. Sie brechen mit deutlicher Sineseintrübung und einem Moment der Nichtwahrnehmung von selbst ab, ohne dass Sie es steuern können. Einer dieser Zustände muss bei Weitem nicht in jeder kotalen Begegnung eintreten und sollte auch nicht angestrebt werden. Koitale Begegnungen dienen oft ausschließlich der Orgasmusvorbereitung im Sinne einer anfallsprovokativen Handlung.

Postorgastisch besteht Wunschlosigkeit. Man möchte spontan erst einmal gar nichts tun. Es besteht manchmal ein Schlafbedürfnis, kein Bedürfnis nach Erholung. Dieser Zustand kann einige Minuten oder auch Stunden anhalten. Man hat keine Lust auf Sex.

Im Nachhinein bestehen über einen längeren Zeitraum folgende psycho-soziale Verbesserungen:

- Ausgewogene Stimmungslage
- Klarheit im Denken (insbesondere in der Sinneswahrnehmung)
- Sachliche Nüchternheit (wenig Affekte und Emotionen)

Erfahrungen, Anleitungen, Empfehlungen

Erfahrungen mit der sexuellen Körpermeditation wurden auf mehreren Wegen gesammelt. Während der Erprobungsphase in der zweiten Hälfte der 1990er-Jahre befragten wir aus dem Bekanntenkreis vertraute Personen, ob sie Interesse hätten, an gleichgeschlechtlichen Gruppen teilzunehmen, in denen die Technik vermittelt und angewandt werden sollte. Es bildeten sich relativ schnell zwei Frauengruppen, die sich über einen Zeitraum von ein bis zwei Jahren alle zwei Wochen trafen und sich gegenseitig massierten. Wie erwartet, war es äußerst schwer, eine Männergruppe aufzubauen, die ebenfalls bereit war, Erfahrungen zu sammeln und auszutauschen – aber auch dies gelang schließlich. Nach Némeths Tod ergab sich ein Kontakt zu „SkyDancing Tantra“ in München, wo man für unsere theoretischen Überlegungen zum Wesen der Sexualität und insbesondere für diese Methode der Massage aufgeschlossen war und sie in das Seminarangebot aufnahm. Entgegen der Tatsache, dass Tantriker in unserer Gesellschaft gern als „esoterische Swinger“ vorverurteilt werden, trafen wir auf eine Gruppe, die aus Menschen aller sozialen Schichten und Berufsgruppen bestand und sich vorurteilsfrei und ohne Abwehr mit Sexualität beschäftigte. Diese Gruppe vermittelte nicht das Gefühl, dass die Beschäftigung mit Sexualität etwas Exotisches sei, sondern zeigte großes und ernsthaftes Interesse an neuem Wissen und gab bereitwillig Auskunft über die eigenen Empfindungen.

Insbesondere mit diesen Teilnehmerinnen und Teilnehmern konnte in Paar-, Frauen- und Männerworkshops das Denkmodell und die Technik von Némeths therapeutischen Anwendung weiter erprobt und verfeinert werden.

Erfahrungen

Wenn im Folgenden von den Erfahrungen im Umgang mit dieser Methode berichtet wird, so beruhen diese auf inzwischen knapp

zwanzigjähriger Anwendung. Aus dem tantrischen Bereich ergab sich noch einmal die große Möglichkeit, mit Menschen sowohl ohne sexuelle Störungen als auch mit Menschen zu arbeiten, die traumatisiert waren, Funktionsstörungen besaßen oder unter anderen schweren Empfindungsproblemen litten.

Paaren wird bei der Einführung erklärt, dass diese Methode nicht als Ersatz für ihr gewohntes Sexualverhalten gedacht ist, sondern sie die Massage zusätzlich in ihr Sexualleben integrieren und diese für mindestens fünfzehn Anwendungen nicht mit Geschlechtsverkehr verbinden sollten. Die Dominanz- und Machtprobleme sind in Partnerschaften in der Regel sehr subtil angelegt. Unsere Methode führt dazu, dass diese Probleme offener zutage treten, und es besteht die Gefahr, dass alle Elemente der Massage in diese Machtstruktur einfließen und damit ihren Sinn verlieren. Der ohnehin dominierende Partner hat dann nämlich ein weiteres Mittel gefunden, um seine Dominanz auszuleben.

Hiermit ist bereits die erste Beobachtung angedeutet, der zufolge man die Paare bei den Workshops grob in folgende drei Gruppen aufteilen kann:

- Paare, die berichten, keinerlei Probleme in ihrem Sexualleben, aber auf anderen Beziehungsebenen zu haben
- Paare, die berichten, dass sie ausschließlich Probleme im Sexualleben hätten
- Paare, die berichteten, dass sie derzeit auf allen Gebieten Harmonie empfinden.

Nur die letzte Gruppe blieb bei der Teilnahme an den Workshops praktisch unauffällig.

Bei der ersten Gruppe fällt auf, dass sich die Partner oft kurz nach Beginn der eigentlichen Genitalmassage von den vorgeschriebenen Techniken distanzieren und einen eigenen Stil entwickeln, der den Eindruck erweckt, der oder die Aktive wolle beweisen, dass er oder sie in der Lage sei, den Partner zum Höhepunkt zu bringen. Männer als Aktive konzentrieren sich dabei voll auf das Gesicht ihrer Partnerin und benutzen ihren eigenen Finger wie einen leblosen Gegenstand, den sie mit großer Kraft und Geschwindigkeit hin- und her gleiten lassen. Es muss nicht weiter darüber nachgedacht werden, ob sie mit einer solchen Bewegung und einer solch verlagerten Konzentration überhaupt etwas in der Vagina oder mit ihrem Finger spüren können. Die Frauen von diesen Männern berichten oft, dass sie es genauso am liebsten hätten, und nehmen das Verhalten des Mannes als Beweis

seiner ernsthaften Zuwendung. Auf die Anmerkung, dass die harten und schnellen Stoßbewegungen nicht unbedingt die feinkörnige Sensibilität fördern, reagieren sie eher irritiert. Da es sich hier um diejenige Gruppe von Paaren handelt, die berichten, dass sie in ihrem Sexualleben keine, dafür aber auf anderen Beziehungsebenen Probleme hätten, würde sich für Psychotherapeuten vermutlich ein offenes Feld verdrängter und verschobener Ängste auftun.

In der Gruppe der Paare, deren Teilnahmegrund sexuelle Probleme sind, zeigt sich die höchste Unsicherheit im Umgang mit den einzelnen Massageschritten und den Berührungstechniken. Methode und Partner erzeugen Stress und Unsicherheit, andererseits aber auch eine hohe Bereitschaft, der angebotenen Hilfe zu vertrauen und zu lernen. Die Massagegruppe besitzt für sie eine stützende und entlastende Funktion; das Wissen, dass es noch mehr Paare mit ähnlichen Problemen gibt, erleichtert die stets wiederholte Aufforderung, das Verständnis im eigenen Geschlecht der Gruppenteilnehmer zu suchen, sich auch dort korrigieren und kritisieren zu lassen. Dies gilt in besonderem Maße für die Männer, die es noch weniger als die Frauen gewöhnt sind, sich über solche persönlichen und intimen Dinge auszutauschen.

Beide Geschlechter zeigen, sobald die eigentliche Genitalmassage beginnt, zum Teil hohe affektive Bereitschaft zur Abwehr sowie Berührungängste und Emotionen, in denen das andere Geschlecht als Erfahrungsursache für die eigenen Probleme erlebt wird. Deutlich werden diese inneren Zustände in der Art und Weise, wie die Berührungen ausgeführt werden, sowie der beobachtbaren Beteiligung: Die Partner sind kaum in der Lage, die Rhythmik der Berührung aufrecht zu erhalten; sie sind kaum in der Lage, den Berührungsdruck zu halten, das heißt, sie pendeln zwischen vorsichtigen „Kaum-Berührungen“ und überstarkem „Zupacken“. Ihre Gesichter zeigen die Anstrengung der Konzentration.

Die meisten Männer erleben zum ersten Mal mit Hilfe ihres Fingers, welche Veränderungen in der Vagina bei einer sanften Massage vor sich gehen, und sind tief beeindruckt von den Differenzen, die sich zwischen dem Empfinden ihres Fingers und dem Empfinden in ihrem Penis auftun.

Die distanzierte und anspruchslose Massage gibt sowohl Männern mit sexuellen Problemen, als auch traumatisierten Frauen die Möglichkeit, die eigenen Ängste in einer beschützten Situation von der unmittelbaren Körpererfahrung zu trennen und überwinden zu lernen.

Selbstverständlich entstehen in einer solchen Gruppe viele Emotionen. Oftmals beginnen die passiven Teilnehmer zu weinen – ein Ausdruck für die gewaltigen inneren Prozesse, die zeitgleich ablaufen.

Die Gruppe, die von sich behauptet, in umfassender Harmonie zu leben, ist diejenige, die die neue Methode im Umgang mit dem anderen Geschlecht am leichtesten, vorbehaltlos neugierig und am wenigsten „Ich-durchsetzend“ annimmt. Hier ist die Überraschung angesichts der neu entdeckten Dialogmöglichkeiten mit dem Geschlechtsorgan des Partners am größten.

Möglicherweise gehört zu den wichtigsten Wirkungen dieser Massage – neben der sexuellen Selbsterfahrung – die Stärkung des inneren Ichs, des Selbstwerts sowie Ruhe und Entspannung. Oftmals stimmt die Erfahrung der zwischenmenschlichen Berührungen und bedingungslosen Zuwendung die Teilnehmer freundlich und offen.

Anleitung für die Genitalmassage bei Frauen

Vor der Genitalmassage müssen folgende Regeln unbedingt befolgt werden:

- Vor jeder sexuellen Körpermeditation müssen sich alle Teilnehmer vergewissert haben, dass keine Infektionskrankheiten vorliegen und keine offenen Wunden am Körper vorhanden sind. Andernfalls muss die Massage mit medizinischen Handschuhen durchgeführt werden.
- Vor der Massage müssen die Hände des aktiven Teilnehmers gut gesäubert werden, um die Übertragung von Pilzen zu vermeiden.
- Die Fingernägel müssen kurz geschnitten und ohne scharfe Ecken und Kanten sein.
- Hornhaut an den Händen des Aktiven wird von den Frauen meist als unangenehm empfunden.
- Im Gegensatz zum Massageöl soll mit dem Gleitgel nicht gespart werden, denn es hat nicht nur die Aufgabe, Gleitfähigkeit herzustellen, sondern es soll auch die Frau von der Angst entlasten, nicht oder nicht ausreichend feucht zu werden. Handelsübliche Gleitgels sind in der Apotheke, in Drogeriemärkten oder im Erotikshop erhältlich.