



„Scham“

© Erika Boschan, Ausbilderin FfF, Juni 2015



Ich habe mal den Spruch gehört, bezogen auf das beste Stück des Mannes: „Nicht auf die Größe kommt es an sondern darauf, was man damit macht.“

Der Körper als Spür-Organ

Also nicht auf das Aussehen, die Größe, kommt es an, sondern auf das, was ich mit ihm, was ich mit meinem Körper als Werkzeug mache. Noch besser wäre es, meinen Körper als Geschenk zu betrachten. Was empfinde ich? Was spüre ich in bzw. mit meinem Körper? Spüre ich die Süße des inneren Strömens, die feinen Vibrationen des inneren Körpers? Was mache ich mit meinem Körper? Wie begegne ich dem Anderen im Liebesspiel? Wozu dient mir mein Körper? Zu meiner Lust? Zu tiefsten orgasmischen Erfahrungen? Zu höchsten ekstatischen Erfahrungen? Zum Erleben innigster Momente, zu dem, was wir ‚Liebe‘ nennen?

Was ich zum Penis des Mannes gesagt habe, das gilt auch für den weiblichen Körper. Welche Empfindungen können mir meine Brüste schenken? Was für Erlebnisse verschaffen sie mir? Was für ein Erlebnis verschafft mir meine Haut, mein Hals, meine Kniebeuge? Meine Venuslippen? Meine Vulva? Stattdessen konzentrieren wir uns meist auf das Aussehen und die Mängel, die wir zu erkennen glauben. Dabei sind wir alle ein einzigartiger Ausdruck des Weiblichen bzw. des Männlichen. Wir sind sozusagen „göttliche“ Wesen – und der Körper ist unsere Möglichkeit, dies in dieser Welt zum Ausdruck zu bringen. Der Körper ist der Tempel unserer Seele.

Scham als Abweichung von der Norm

Scham tritt überall dort auf, wo ich eine Abweichung von der Vollkommenheit bemerke. Ich kann mich für etwas schämen, das ich getan habe, von dem ich die innere Empfindung habe, das war jetzt nicht richtig. Das Sich-schämen stellt uns sofort wieder in den Zusammenhang mit der Gruppe. Wir sind soziale Wesen und wir sind auf die Gruppe angewiesen. Durch unser Schämen zeigen wir, dass wir bereit sind, einen Ausgleich zu schaffen. Und wir hoffen, damit wieder integriert zu werden.

Was haben die Geschlechtsorgane mit Scham zu tun?

Es gibt den Begriff ‚Scham‘ auch im Körperlichen, für „Das-da-unten“, meine Scham: die Schambehaarung, das Schambein, die

Schamlippen. Hier steht Scham fast synonym mit den Geschlechtsorganen und bezeichnenderweise bei den Frauen noch auffälliger als bei den Männern.

Schauen wir auf unseren Körper, so finden wir bei den meisten Organen einen funktionellen Zusammenhang: Herz und Lunge, Magen und Darm, Niere und Blase, Leber und Galle. Sie arbeiten alle als Paar zusammen. Nur bei den Geschlechtsorganen sind wir unvollständig. Wir sind dort eigentlich nur halbe Menschen. Für die Fortpflanzung sind wir auf die Geschlechtsorgane eines anderen Menschen angewiesen. Die weiblichen brauchen die männlichen – und umgekehrt. Ist es denkbar, dass diese Unvollständigkeit, diese Unvollkommenheit mit der Schambehaftung unseres Geschlechts zu tun hat? Das fragt sich Bart Maris, ein Frauenarzt aus Krefeld.

Scham - ein uraltes menschliches Gefühl

Die Geschichte von Adam und Eva im Paradies gehört zu den Bibelstellen, die fast jeder Mensch kennt. Wie war das damals? Bevor Adam und Eva von dem verbotenen Baum der Erkenntnis von Gut und Böse aßen, empfanden sie wegen ihrer Nacktheit keine Scham voreinander. Sie fühlten sich noch vollkommen im Einklang mit ihrer Umgebung, dem Paradies, und miteinander. Aber danach, so wird es im Alten Testament erzählt: „...wurden ihnen beiden die Augen geöffnet und sie wurden gewahr, dass sie nackt waren und flochten Feigenblätter und machte sich Schurze“. Scham hat also mit Erkennen zu tun.

Nacktheit gibt es erst nach dem Sündenfall. Vor dem Sündenfall gab es wohl Unbekleidetheit, aber diese Unbekleidetheit war noch keine Nacktheit. Scham ist ein Musterbeispiel für eine psychosomatische Reaktion, also eine körperliche Reaktion aufgrund einer Regung meiner Seele, so sagt es Maris. Die Schamröte steigt uns ins Gesicht. Es wird uns warm, und sie macht uns noch präsenter, als uns lieb ist!

Scham – Wegweiser zum Geheimnisvollen?

Das Schamgefühl kann mich zu der Ahnung führen, dass es im Menschen etwas Geheimnisvolles gibt, dass mein Inneres schutzbedürftig ist. Ob ich selber durch mein Verhalten dieses Gefühl auslöse oder

jemand von außen dieses Innere nicht respektiert: Das Schamgefühl macht mir diese Diskrepanz bewusst. Es liegt darin aber auch die Chance, dass ich mir meiner selbst bewusst werden kann, dass ich akzeptiere wie ich bin, und mit mehr Mut ins Auge fasse, was ich sein kann und was ich will! – sagt Tarik Özkök, ein Pfarrer der Christengemeinschaft aus Hamburg.

Scham und innere Stimme

Bei der Scham gilt es, genau hinzuspüren. Wo ist meine Grenze wirklich – und wo denke ich, dass sie sein müsste? Was erwartet die Gesellschaft, die Moral, die Kirche, die Mode von mir? Und wo bin ich ganz bei mir und höre auf meine innere Stimme? Von außen wird immer versucht, uns zu diktieren, was angeblich richtig sein soll, was die Norm sei, wie wir zu sein haben, auszusehen haben. Doch welche Interessen stecken dahinter?

Scham und Schönheitschirurgie

Waren es bisher die Brüste, die auf dem OP-Tisch der Schönheitschirurgen landeten, so ist es heute zunehmend die Vulva! Es ist noch ein kleiner Bereich, aber erschreckend ist, dass die Wachstumsrate 500 Prozent pro Jahr beträgt. Im Internet finden sich schon Tabellen zu Form und Größe unserer Venuslippen – es wird versucht, eine Norm festzulegen! Liege ich außerhalb dieser Norm, so wäre eine Operation angebracht. Ragen meine inneren Lippen heraus? Wir sollen uns rasieren – alles glatt machen, und nichts soll heraus ragen. Nur ein Schlitz ist zu sehen – wie ein Brötchen. Die Vulva einer Jungfrau. Und bei den Männern sieht es ebenfalls erschreckend aus: Einer Studie zufolge hält fast jeder zweite Mann seinen Penis für zu klein! Pillen, Strecktechniken oder Vakuumpumpen sollen helfen. Ein weltweites Milliardengeschäft. Eine US-Firma hat 2003 mit Verlängerungsspillen einen Umsatz von 70 Mill. Dollar gemacht, bevor sie wegen Betrugs geschlossen wurde, denn Pillen sind wirkungslos und zudem schädlich. Beim Strecken oder Pumpen ist die Wirkung umstritten, das Verletzungsrisiko aber groß. Darmstadt ist weltweit ein Begriff für phalloplastische Chirurgie. Jede 5. operative Penis-Verlängerung auf der Welt wird hier gemacht, ca. 2.800 Eingriffe pro Jahr (2015). So mancher Mann möchte „ein bisschen mehr in der Hose haben“. Und oft sei es nur Kopfsache ... sagt der Chirurg.

Vielfalt ist die Wahrheit

Anders, ganz individuell, auszusehen, das geht heute nicht mehr. Zumindest wird versucht, uns das einzureden. Aber denken wir doch einfach einmal darüber nach. Wir können alles in Frage stellen. Die Wirklichkeit unserer Körper ist anders. Die meisten Menschen sehen genau so nicht aus! Sie sind eben nicht in der Norm. Sie sind einzigartig! Lasst uns diese Vielfalt feiern!

Und nochmals möchte ich zurückkommen auf das, was der Körper mir schenken kann: Berührungen, Wohlgefühl, Ekstase ... Das andere sind nur Gedanken – und ich kann mich entscheiden, ob ich mich ihrem Diktat unterwerfe oder mich in die Freiheit wage. Die Gefängnistüren stehen weit offen!

Tiere und Kinder sind ohne Scham

Ein Tier schämt sich nicht. Der Hund kackt einfach auf die Straße, die Vögel kopulieren im Baum vor meinem Fenster. Ein kleines Kind

fasst sich „da unten“ an. Es gehört „Das Denken Können“ dazu, dass ich mich schämen kann. Und gleichzeitig habe ich als Mensch, als Erwachsener, die Freiheit, meine zu mir passende Grenze zu finden und sie immer wieder abzurufen oder sie auch zu erweitern.

Selbstbefriedigung und sexuelle Begegnung

Schäme ich mich, mich selbst zu berühren? Ohne eigene sexuelle Lust durch Selbstbefriedigung, so sagt es Betty Dodson in „Sex for one“, empfinde eine Frau ihre Sexualorgane bald als abstoßend und schäme sich ihrer.

Traue ich mich, mir einen Spiegel zu nehmen und meine Vulva anzuschauen, mit einem Spekulum das Innere meiner Vagina zu erkunden? Mich selbst intim zu berühren, mich selbst liebevoll zu streicheln, mich selbst zu befriedigen? Über Sexualität zu sprechen? Von meinem wirklichen sexuellen Erleben zu erzählen? Mich anderen zu zeigen? Mich meinem Partner bzw. meiner Partnerin im Liebesspiel zu zeigen? Kann ich mich als Frau mit gespreizten Beinen anschauen lassen? In der Sauna, am Nacktbadestrand? Bei uns Frauen gibt es die kollektive Scham: Wer die Beine breit macht, ist eine Hure.

Bin ich bereit, weiterzugehen? Mein Handlungsspielraum kann größer werden. Meine Chance auf mehr Annahme meiner selbst, meine Lust, meine Empfindungsfähigkeit kann wachsen. Ich bin einer Meinung mit der Sexologin Ann-Marlene Henning. Sie sagt: „Wir Frauen haben oft kein Verhältnis zu unserer Vulva – sie ist nicht „bewohnt“. Es will gelernt sein, Genuss damit zu verbinden, jemanden in sich zu begrüßen, ihn aufzunehmen und penetriert zu werden. Und wem das zu passiv klingt, dem sei versichert, dass eine aktive Vagina den Penis sogar förmlich anziehen und kraftvoll annehmen, (r)annehmen kann.“

Scham kann überwunden werden

Spürdefizite betreffen aber nicht nur Frauen, auch Männer können bezüglich ihres Geschlechtes noch dazulernen. Nicht wenige finden ihren Penis zu klein, zu kurz, zu dünn, bemängeln einen Knick. Und die gute Nachricht ist, eine Vagina passt sich dem Penis des Mannes an. Das eigene Geschlecht bewusst zu genießen, intensiv zu spüren, liebevoll zu behandeln kann auch für Männer eine neue und unerwartete Erfahrung sein. Ebenso wie das bewusste Eindringen – ich sage ja lieber dazu „eintreten“ in den Tempel der Frau – mit Genuss. Mein Mann benutzt am liebsten das Wort „eintauchen“. Denn so fühlt es sich für ihn an, wenn die Frau offen und bereit ist. Eintauchen in die „glitschige Wärme“ der Liebesgrotte.

Also: „Nicht auf die Größe kommt es an, sondern darauf, was man damit macht.“ – und das kann wundervoll erfüllend sein beim „Liebe machen“ für Mann und Frau



*Erika Boschan, Jahrgang 1958,
Fff Seminarleiterin und Ausbilderin,
vorwiegend in Berlin tätig*

Literatur-Hinweise

Monatszeitschrift ‚Die Christengemeinschaft‘

Heft 02/2015

Betty Dodson „Sex for one“

Die Lust am eigenen Körper

Preis: 8,99 €

Ann-Marlene Henning „Make more love“

Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene

Preis: 22,95 €

Alle von Regina Heckert zur Verfügung gestellten Trainingsmaterialien dürfen nur für die persönlichen Zwecke der jeweils angemeldeten Frau benutzt werden. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil der Unterlagen darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Regina Heckert reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Das Trainingsmaterial darf nicht an andere Frauen weitergegeben werden.

IMPRESSUM

Text: © Erika Boschan, Ausbilderin FfF, Juni 2015

© Herausgeber und V.i.S.d.P.:

FfF – Bundesweites Frauen-Netzwerk Lust & Orgasmus
Regina Heckert – Am Viehtriftweg 17, 67374 Hanhofen/Speyer
Fon 0 63 44 / 95 41 60, Fax 0 63 44 / 95 41 61
info@fff-frauen.de, www.fff-frauen.de

Unseren Bürozeiten: Di. und Do. von 8.30 - 12.30 Uhr

Bildrechte: Three generations of women smiling at camera on white background, 8919687, © wavebreak-media – Couple lying in bed, 1088098, © SimpleFoto – Business woman presenting laptop, 2264597, © AndreyPopov. Alle aufgelisteten Bilder sind von photodune.net.

Alle Fotos wurden ausschließlich zu Illustrationszwecken eingesetzt. Bei den dort abgebildeten Personen handelt es sich um Fotomodelle, die in keinerlei persönlicher Verbindung zu den hier dargestellten Inhalten stehen.

Design: www.moellhoff-grafikdesign.de