

am eigenen Leib

Am liebsten würde ich jede Frau, die diesen Artikel lesen wird, fragen: „Befriedigst du dich selbst, kannst du darüber reden, mir das beschreiben?“ Und weil ich glaube, daß auf so eine Frage eine verlegene Pause eintreten würde, möchte ich euch vorweg sagen, daß es auch mir nicht leichtfällt, so locker darüber zu reden oder gar zu schreiben.

Wie und wann ich angefangen habe, mich selbst zu befriedigen, daran kann ich mich gar nicht erinnern, es muß aber schon ganz lange her sein, denn die Selbstbefriedigung ist mir so vertraut wie gehen oder schwimmen. Ich habe sie in den ganzen langen Jahren meiner leeren und verstümmelten sexuellen Beziehungen mit Männern beibehalten. Immer ein bißchen wehmütig, weil ich mir wünschte, die gleiche Entspannung und Wärme bei scheinbar „gemeinsam“ praktizierter „Liebe“ zu fühlen. Als ganz kleines Mädchen habe ich eine Form der Selbstbefriedigung entwickelt, die heute statistisch mit 1,5% ausgewiesen wird. D.h. 1,5% aller sich selbst befriedigenden Frauen tun das gleiche oder ähnliches wie ich. In Embryostellung ziehe ich die Beine ganz nah an, rolle mich fest zusammen und spanne die Muskeln so lange an, bis das wohlige Rieseln und Zucken anfängt. Ich habe keine Fantasien, konzentriere mich nur auf die Spannung.

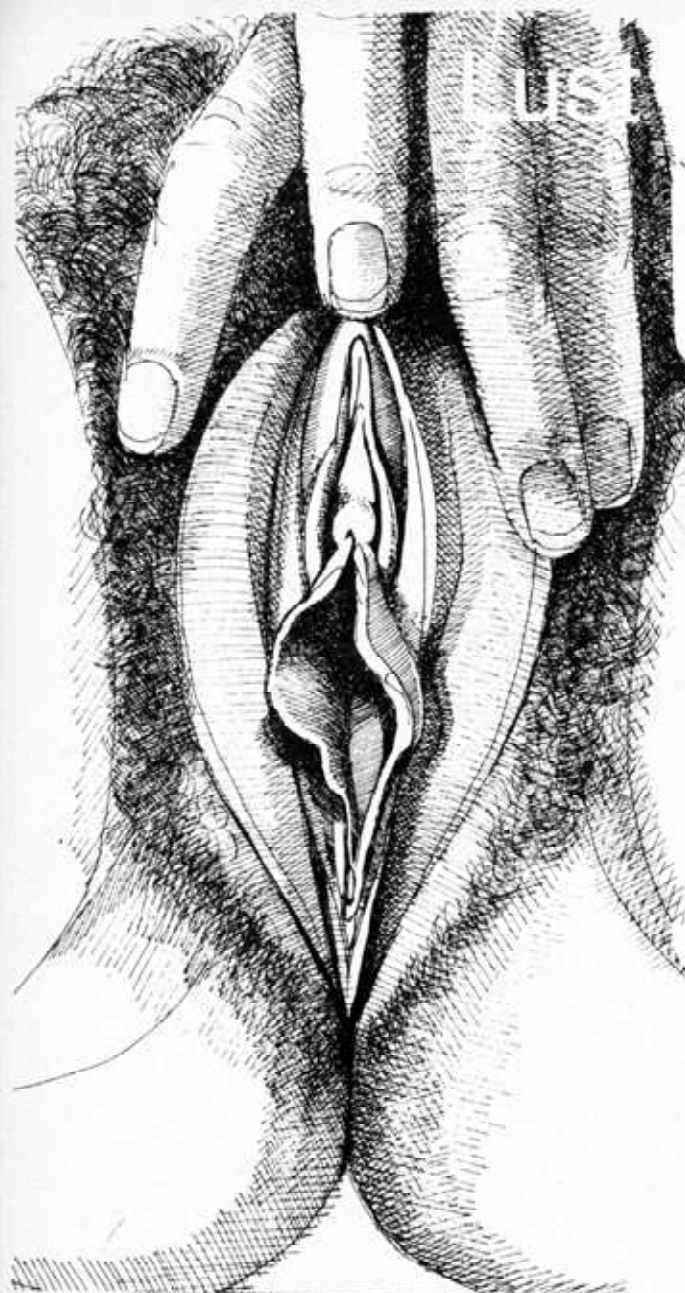
Es ist mir wichtig, das zu beschreiben, weil es viel damit zu tun hat, warum mich das Thema Selbstbefriedigung so beschäftigt. Wenn ich nämlich als kleines Mädchen ohne Anweisung, ohne Wissen eine solche Form der Sexualität entwickelt habe, dann heißt das doch, daß das meine ureigene Sexualität ist. Etwas ganz allein von mir für mich. Und alles, was später dazugekommen ist, empfand ich als eine von außen aufgezogene Form, entfremdetes Verhalten, Anpassung und Unterordnung. Also nicht MEINE Sexualität. Und von mir schließe ich auf alle anderen Frauen und behaupte, daß diese auch ihre EIGENE, in sich unterschiedliche Sexualität entwickelt haben, ohne Anleitung – ja eher trotz Verboten.

Ja, und dann kam, als ich 27 Jahre alt war, der „Mythos vom vaginalen Orgasmus“ und hat mich unheimlich verunsichert. In diesem Artikel wurde nämlich erstmals davon gesprochen, daß Frauen nur über klitorale Reizung zum Orgasmus kommen. Das mit der Klitoris war mir total neu und hatte scheinbar mit meiner Sexualität genauso wenig zu tun wie das Eindringen eines Penis. Wo war meine Klitoris?

Anstatt nachzusehen, habe ich erst mal alles gründlich verdrängt. Denn was uns Frauen ja immer so total erschreckt – das Gefühl, alleine mit dem Problem dazustehen, nicht normal, nicht die Regel zu sein – ließ mir keine Ruhe. Ich konnte mich mit meiner Art der Selbstbefriedigung nicht einordnen, wohl in die Menge der Frauen mischen, die nun endlich mal von sich, von ihrem „klitoral Orgasmus“ sprachen. Wo gehörte ich denn nun hin? Beruhigt habe ich mich erst wieder, als ich mich bei Masters und Johnson in Prozentzahlen – wenn auch nur spärliche 1,5% – vertreten fand. Immerhin, da waren auch noch andere, die sich nicht mit der Hand oder einem Vibrator direkt oder indirekt die Klitoris stimulierten. Ein Trost – wenn auch ein schwacher. Mit der „Potenz der Frau“ konnte ich mir dann endlich „mein Phänomen“ erklären – also ein „indirekter klitoraler Orgasmus“. Ich war erleichtert – also gehöre ich doch dazu.

Wenn ich aber zu den spärlichen 1,5% gehöre, stimmt mit mir vielleicht doch was nicht. Was machen denn die anderen 98,5%? Das war immer noch ein dickes Problem.

Es hat lange in mir rumort, bis ich dann kurz entschlossen meinen ganzen Mut zusammengenommen habe und den Sprung nach vorne wagte. Mich im Spiegel mal genau anzusehen, mich überall anzufassen, anzusehen und zu spüren. Ich



habe mich dabei vor mir selbst unsagbar geniert, mir war ganz kümmerlich zumute.

Seither überstürzen sich Fragen, Gedanken, Gefühle. Warum habe ich das erst mit 30 Jahren gebracht, warum bin ich mir „da unten“ so fremd; alles ist ganz neu, eine völlig andere Welt tut sich auf. Haben alle Frauen die gleiche Vagina?

Und mit Vagina meine ich hier alles, also die eigentliche Vagina, die Schamlippen, die Klitoris. Ich stelle bestürzt fest, daß es eigentlich gar kein richtiges Wort dafür gibt – wie mir überhaupt gerade, wenn ich dies schreibe, die Grenzen der Wortwahl bewußt werden, wenn es darum geht, etwas über weibliche Sexualität zu sagen.

Gibt es da Unterschiede? Sind die kleinen bräunlichen Flecken unterhalb der Klitoris normal, wo doch alles sonst

komme, werde ich freier, unabhängiger von dem Druck, den Partner auf mich ausüben. Immer klarer weiß ich, was ich will, was mir gefällt, was mich antört. Fast ist es, als könne ich freier atmen, mich freier bewegen. Dann denke ich mir, wenn wir Frauen uns auf unsere eigene Sexualität besinnen, versuchen, uns von den uns aufgezwängten Normen freizustrampeln, dann kann uns auch nicht mehr so schnell Angst gemacht werden. Angst davor, „sexuell nicht anziehend“ zu sein – wir wissen es ja besser und haben auch eigene Kriterien, das zu beurteilen. Wir können uns in sexuellen Beziehungen, egal ob für ein paar Stunden oder ein paar Jahre, ganz anders einbringen.

Oft, wenn von der sexuellen Ausbeutung der Frau die Rede ist, davon, daß Männer nichts über uns Frauen wissen, die Klitoris totgeschwiegen wird, von Männern so gut wie nie beachtet wird, frage ich mich, was würde passieren, wenn Männer sich nun plötzlich passiv verhalten würden, nichts tun und nur die Frauen bäten, ihnen zu sagen und zu zeigen, was sie möchten. Das wäre, glaube ich, ein totales Chaos, weil die wenigsten Frauen wüßten oder wagten, sich und ihre Wünsche einzubringen. Wir haben soviel von der sexuellen Ausbeutung, von der Penetration wider Willen geredet und geschrieben, aber wie und wo lernen wir Frauen, wie wir das überwinden können. Was können WIR dagegen tun, dagegensetzen? Und obwohl ich die Forderung nach Aufklärung über die Sexualität der Frauen unheimlich wichtig finde, möchte ich doch nicht wieder passives Opfer eines vom Mann „mir gemachten“ klitoralen Orgasmus werden.

Ich habe so das Gefühl, je mehr ich zu mir selbst finde, umso schöner wird eine sexuelle Beziehung zu anderen, und zwar egal ob Männer oder Frauen. Weil, wenn ich auf mich selbst Lust haben kann, dann geht das sicher auch, wenn ich mit einer Frau zusammen

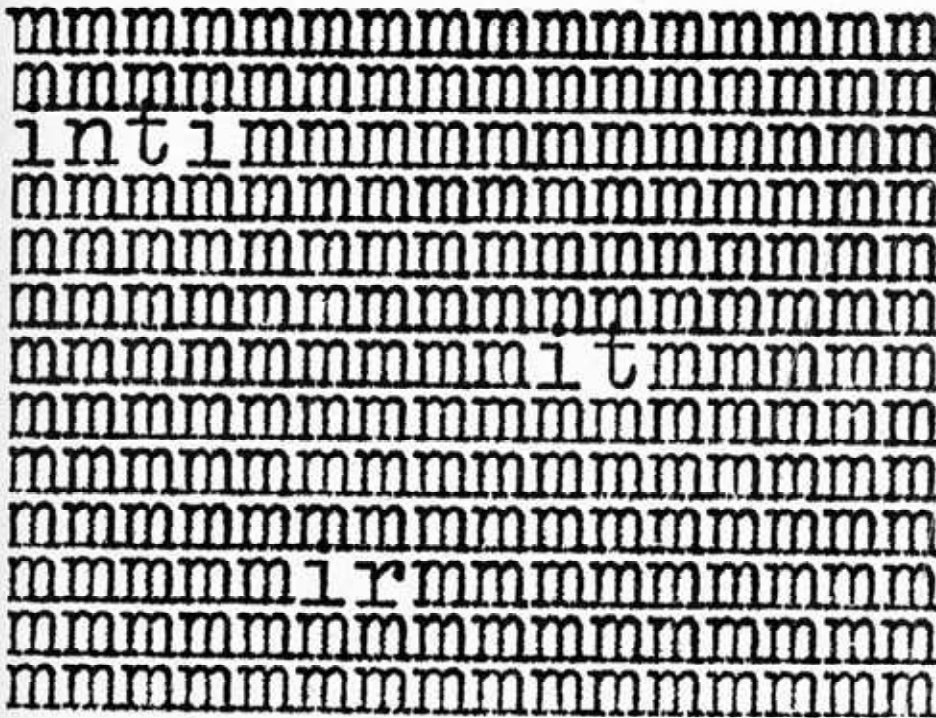
bin. Bei Männern gibt es mir die Möglichkeit, mich selbstbewußter einzubringen, sie vom Streß und „Potenz-Beweis-Zwang“ weg auf eine zärtlichere Ebene zu bringen.

Und: wie soll eine andere Frau oder ein Mann meinen Körper, meine Vagina, mich mögen und lieben, wenn ich selbst dazu nicht in der Lage bin?

WIRKLICHE Sexualität, denke ich, ist nur mit Selbstliebe möglich. UNSERE Lust, unsere Bewegung und unseren Rhythmus rauszufinden, das finde ich spannend, deshalb rede ich so viel wie möglich darüber. Als ich einer Freundin mal erzählte, wie es bei mir ist und was ich mache, hat sie ganz begeistert gesagt: „Toll, das versuch ich auch mal.“ Eine andere sagte traurig: „Das möchte ich auch lernen.“ „Selbstbefriedigung“ ist für mich kein privates Schatzkästlein mehr, in das niemand schauen darf. Selbstliebe ist etwas, was ich teilen möchte.

Und noch was, auch äußerliche Sachen gehören mit dazu. Ich trage keine engen Hosen mehr, die mir in die Schamlippen schneiden, die Vagina wundreiben. Kein Intimspray mehr, das meinen eigenen Geruch parfümiert steril verdrängt und meine Vagina zerstört und krank macht. Keine hohen Schuhe mehr, die meinen Gang, die Bewegung von Hüfte und Po verstümmeln. Selbstuntersuchung mit Lust, Ruhe und Zärtlichkeit zu mir selbst. Beim Sitzen nicht mehr krampfhaft die Beine verschränken, sondern leicht geöffnet die Vagina atmen und LEBEN lassen.

Gudula L.



eher rosa ist? Ich wurde immer neugieriger und habe sehr bedauert, daß ich die einzelnen Entwicklungsstadien meiner Vagina nicht die ganzen Jahre über beobachtet habe. Jetzt fange ich an, meine Vagina zu kennen, sie zu mögen und zaghaft ein lustvolles Gefühl zu ihr zu entwickeln. Sie ist jetzt nicht mehr „da unten“, sie ist ein Teil von mir. Inzwischen habe ich auch andere Vaginas gesehen; es ist lustig, sie sind so unterschiedlich wie unsere Gesichter.

Und natürlich will ich jetzt auch neue und andere Arten der Selbstliebe rausfinden und erleben. Jetzt, wo ich viel lockerer geworden bin und alles weniger verkrampft und verspannt ist.

Ich fange an, mit mir zu spielen. Ich träume davon, verschiedene Arten der Selbstliebe zu finden, und stelle mir das unheimlich schön vor. Ich möchte ab jetzt auch lieber Selbstliebe sagen, weil die Selbstbefriedigung inzwischen für mich zur Liebe meiner selbst wird und mich das Wort „Selbstbefriedigung“ eher an volle Bäuche und pralle Einkaufstüten erinnert als an das, was da zwischen mir, meinem Kopf und meinem Unterleib abläuft.

Am meisten fasziniert mich bei dieser ganzen Entwicklung aber, daß ich MEINER Sexualität, MEINER Lust, MIR selber auf der Spur bin und mit jedem Stückchen, das ich mir näher

Anne Koedt: Der Mythos vom vaginalen Orgasmus. In: 1. Frauendruck vom Frauenzentrum Berlin. zu bestellen bei: Frauenbuchvertrieb, Mehringdamm 34, 1000 Berlin 61.