



Sexualität als Kommunikation für den Weltfrieden

Ich bekam vor ein paar Jahren die Gelegenheit, einen Workshop mit dem Titel ‚Sexualität als Kommunikation für den Weltfrieden‘ zu geben. Ich begann mit der Frage, wie es den Teilnehmern ging, als sie den Titel hörten.



*Wie geht es dir damit, während du dies liest?
Welche Körperempfindungen nimmst du wahr?
Welche Gefühle oder Stimmungen tauchen auf?
Und welche Gedanken kommen dir dazu?*

Das Wort Sexualität berührt die meisten Menschen auf irgendeine Weise, sei es freudig und aufregend, oder beängstigend und beschämend, beides zugleich oder noch anders.

Für dich als erwachsene Person gehört Sexualität zu deinem Leben. Ist es ein Bereich, in dem du erfüllt und zufrieden bist?

Oder eher frustriert, eventuell gar verzweifelt?

Wie auch immer du deine Sexualität gerade lebst, ist es wichtig, dir bewusst zu sein, wie es dir damit geht, denn mit dem Bewusstsein geht die Freiheit einher, selbstbestimmt dein Handeln zu gestalten.

Könntest du in die Augen eines Küchens schauen und es in den Schredder stecken?

Ich würde es nur können, wenn ich getrennt von meinen Gefühlen wäre.

In der sexuellen Begegnung kann ich mich nur dann wirklich mit meinem Partner verbinden, wenn ich entspannt, offen und weich bin. So kann ich mich selbst fühlen und auch meinen Partner. Dann kann ich so sein wie ich bin, ich brauche nichts vorzumachen, ich fühle mich gesehen und angenommen.

Und um mich zu entspannen und zu öffnen, brauche ich Geborgenheit und Vertrauen. Wenn ich Angst habe, dass mein Partner kritisch auf meinen Körper und mein Verhalten schauen könnte, wird es schon schwieriger. Auch wenn ich eine Verletzung in mir trage, wäre ich auf der Hut und angespannt.

Daher ist es so wichtig, mit meinem Partner im Gespräch zu sein und die unangenehmen Gefühle zu fühlen und gehen zu lassen.

Wenn ich mich selbst und meinen Partner fühle, bin ich von innen heraus achtsam und liebevoll in der Sexualität und auch sonst im Leben

zu mir selbst,

zu meinen Mitmenschen,

zu allen Lebewesen,

zur Erde

und trage zu einem friedvollen Miteinander in der Welt bei.



Und was hat wohl die Sexualität mit dem Weltfrieden zu tun?

Ein Kriegsveteran erzählte, dass sie als junge Soldaten nach den ersten Angriffen, die sie auf Zivilisten machen mussten, allesamt vor Übelkeit im Busch gebrochen haben. Nach und nach gewöhnten sie sich daran und erledigten ihre Aufgaben ohne Brechreiz.

Ich habe ein Video gesehen, auf dem ich sah, wie brutal die Menschen, die in der Rinderzucht arbeiten, mit den ohnehin in unwürdigen Bedingungen lebenden Tieren umgehen.

Für mich zeigt sich hier in gewisser Weise das gleiche Phänomen wie in einem sexuellen Missbrauch oder in einem Übergriff, nämlich das Nicht-Fühlen des Gegenübers.

Wie könnte ein Mensch sonst in die Augen seines Gegenübers schauen und ihm weh tun?



Mari Sawada

<https://www.marisawada.com>