VOM BECKEN INS HERZ

Hormonwechsel als Chance

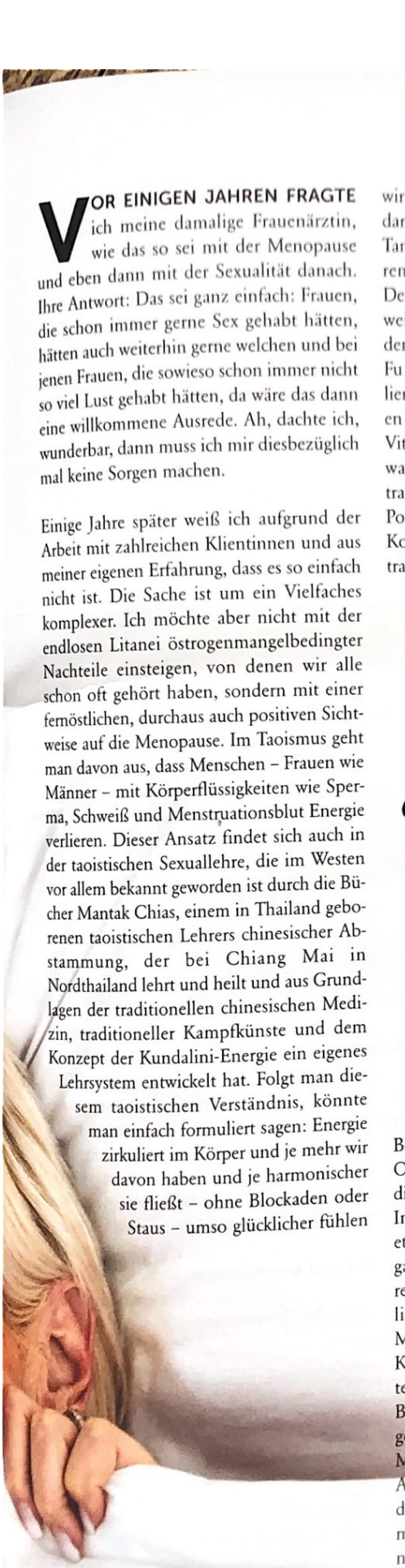
Die Menopause verändert so ziemlich alles, aber nicht unbedingt (nur) zum Schlechten. Ein Blick in den Taoismus, der den Wechsel als positive Lebenswende betrachtet, lohnt deshalb auf jeden Fall. Wie sich die altersbedingte Hormonumstellung auch auf Partnerschaften auswirken und wie Sex aus dieser Perspektive neu entdeckt werden kann, beschreibt Stefanie Graul.

Text: Stefanie Graul



VOR EINIGEN JAHREN FRAGTE ich meine damalige Frauenärztin, wie das so sei mit der Menopause und eben dann mit der Sexualität danach. Ihre Antwort: Das sei ganz einfach: Frauen, die schon immer gerne Sex gehabt hätten, hätten auch weiterhin gerne welchen und bei jenen Frauen, die sowieso schon immer nicht so viel Lust gehabt hätten, da wäre das dann eine willkommene Ausrede. Ah, dachte ich, wunderbar, dann muss ich mir diesbezüglich mal keine Sorgen machen.

Einige Jahre später weiß ich aufgrund der Arbeit mit zahlreichen Klientinnen und aus meiner eigenen Erfahrung, dass es so einfach nicht ist. Die Sache ist um ein Vielfaches komplexer. Ich möchte aber nicht mit der endlosen Litanei östrogenmangelbedingter Nachteile einsteigen, von denen wir alle schon oft gehört haben, sondern mit einer fernöstlichen, durchaus auch positiven Sichtweise auf die Menopause. Im Taoismus geht man davon aus, dass Menschen – Frauen wie Männer – mit Körperflüssigkeiten wie Sperma, Schweiß und Menstruationsblut Energie verlieren. Dieser Ansatz findet sich auch in der taoistischen Sexuallehre, die im Westen vor allem bekannt geworden ist durch die Bücher Mantak Chias, einem in Thailand geborenen taoistischen Lehrers chinesischer Abstammung, der bei Chiang Mai in Nordthailand lehrt und heilt und aus Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin, traditioneller Kampfkünste und dem Konzept der Kundalini-Energie ein eigenes Lehrsystem entwickelt hat. Folgt man diesem taoistischen Verständnis, könnte man einfach formuliert sagen: Energie zirkuliert im Körper und je mehr wir davon haben und je harmonischer sie fließt – ohne Blockaden oder Staus – umso glücklicher fühlen wir uns. Anders als das westliche Denken bedarf es in fernöstlichen Lehren wie Taoismus, Tantra oder Yoga keiner Vorstellung, die unserem Begriff der Psyche vergleichbar wäre. Deshalb rät der Taoismus Männern beispielsweise auch zu einer ejakulationsvermeidenden Sexualität, etwas scherzhaft Sexual Kung Fu genannt. Denn mit jeder Ejakulation verliert ein Mann bis zu 400 Millionen Spermien – ein enormer Verlust von Zeugungs- bzw. Vitalkraft. Das ist angeblich auch der Grund, warum sich viele Männer eher müde oder traurig fühlen, nachdem sie gekommen sind: Post coitum omne animal triste. Nach dem Koitus sei jedes Tier, also auch der Mensch, traurig, sagt das lateinische Sprichwort.



„In der taoistischen Medizin gilt die hormonelle Umstellung der Frau als positive Wendung im Leben."

Bei Frauen ist der Energieverlust durch den Orgasmus nicht ganz so ausgeprägt – wobei die Meinungen hier weit auseinandergehen. Im Tantra des kaschmirischen Shivaismus etwa unterscheidet man sieben weibliche Orgasmen. Einig sind sich die fernöstlichen Lehren aber in einem anderen Punkt: Frauen verlieren Energie durch die Menstruation. Mantak Chia empfiehlt deshalb Ovarian Kung Fu, eine humorvolle Bezeichnung, hinter der sich Anleitungen zur Kräftigung der Beckenmuskulatur sowie energetische Übungen verbergen. Diese Übungen sollen die Menstruation abschwächen oder sogar zum Aussetzen bringen. Dabei drängt sich der Gedanke auf, dass weibliche Ovulations- und männliche Ejakulationsvermeidung früher natürliche Verhütungsmethoden darstellten.

Doch zurück zum Thema Menopause: Ovarian Kung Fu lindert auch (peri-)menopausale Beschwerden. Die Übungen steigern das Wohlbefinden und das sexuelle Spüren generell; sie helfen beispielsweise bei alters- und geburtenbedingter Inkontinenz sowie bei allen weiteren hormonbedingten Beschwerden. Wichtig ist hier der folgende Gedanke: In der taoistischen Medizin gilt die hormonelle Umstellung der Frau als positive Wendung im Leben. Weil sie durch die Monatsblutung keine Energie mehr verliert, kann sie diese nun in anderen Bereichen einsetzen. So erklären die Taoisten etwa, warum viele Frauen in diesem Alter noch einmal erfolgreich gründen und sich mit einem eigenen Business selbständig machen, zu neuen Ufern aufbrechen oder sich lebenslang gehegte Träume erfüllen.
In langjährigen Beziehungen verändert sich in dieser Zeit oft auch das beziehungsdynamische Grundgerüst – was die westliche Medizin auf den sich verändernden Hormonspiegel zurückführt. Die östrogenbedingt eher anpassungsfähige und liebenswerte Frau (Achtung: Klischee!) fordert nun eine Position auf Augenhöhe ein. Sie wird spröder und unabhängiger. Im Netz kursieren hierzu Reels, die mit der Pointe: „I became a man", schließen. Diese Veränderung kann eine enorme Wachstumschance für eine Ehe sein, ein Erwachsenwerden mit erhöhter Freiheit und Spielfähigkeit in der Beziehung, aber auch zu Streit und Konfrontationen führen, insbesondere, wenn der Partner auf einem konservativen Modell von Männlichkeit besteht. Dabei darf aber nicht vergessen werden, dass auch bei ihm durch langsamen Testosteronrückgang ein analoger Prozess ausgelöst wird, der allerdings oft abgewehrt, aber auch zu einer Annäherung der Partner führen kann. Einfach gesagt: Er wird milder, sie durchsetzungsfähiger. Manchmal kann das Leben auch gerecht sein.

Auch aus energetischer oder spiritueller Perspektive finden bemerkenswerte Veränderungen statt. Dieser Sichtweise zufolge gibt es in unserem Körper mehrere Energiezentren, die alle gleichermaßen wichtig und jeweils für bestimmte Lebensbereiche und Gefühlswelten zuständig sind. Je weiter oben im Körper ein solches Zentrum liegt – bis hinauf zum Scheitelchakra –, desto feiner ist seine Energie. Mit dem Versiegen der Menstruation, so die Idee, wandert ein Teil der Energie aus dem Sakralchakra, das für Sexualität und Fortpflanzung steht, nach

oben ins Herzzentrum der Frau. Hierdurch eröffnen sich Möglichkeiten für eine neue, oft spirituelle Ausrichtung, für eine neue leitende oder dienende Verwirklichung in der Welt: sei es als Lehrerin, Großmutter oder Priesterin.

Aber zurück zur Eingangsfrage – den Veränderungen in der weiblichen Sexualität – und zu den Möglichkeiten damit umzugehen. Zu den bekannten östrogenmangelbedingten Beschwerden wie Schlafmangel, Schwitzen, Foggy Brain, Herzrhythmusstörungen, Verdauungsprobleme oder veränderte Haarstruktur gesellt sich bei den meisten Frauen die sogenannte „vaginale Trockenheit" und die hierdurch bedingte erhöhte (Schmerz-) Empfindlichkeit beim penetrativen Sex. Die Schleimhaut wird nicht nur trockener, sondern auch dünner und damit schmerzempfindlicher. Bei Dehnung können unangenehme Mikrorisse entstehen. Klar, gegen die Trockenheit kann man Gleitgel oder – natürlicher – ein hochwertiges pflanzliches Öl verwenden. Ich empfehle Mandel-, Sesam- oder Kokosöl, aber bitte ohne Zusätze wie Geruchsstoffe oder Konservierungsmittel. Auch die einen Feuchtigkeitsfilm herstellenden Zäpfchen von Vagisan wie Cremolum oder die entsprechenden Generika haben eine nachweislich erleichternde Wirkung. Doch die Empfindlichkeit bleibt. Zum Glück ist

„Der Fokus wird auf den Zustand des Verbundenseins gerichtet, nicht auf die Bewegung."

nicht jede Frau betroffen, aber manche empfinden diese Veränderung als große Einschränkung, weil sie penetrativen Sex nicht mehr genießen können.

Auf einem Tantra Teacher Training an der Pazifikküste Mexikos lernte ich eine Körperarbeitskollegin kennen, deren Vaginaleingang mit dem Wechsel so empfindlich, eng und trocken wurde, dass sie auf Sex mit ihrem Mann komplett verzichten musste. Auf sie traf das Statement meiner früheren Frauenärztin nicht zu, denn ihr war Sexualität ein Leben lang sehr wichtig gewesen. Schließlich bezeichnete sie sich selbst als „Sexbomb". Auch eine von mir im Rahmen der Ausbildung äußerst behutsam, achtsam und langsam durchgeführte Vulva- und Vaginalmassage half nicht. Das stimmte sie sehr traurig. In einem solchen Fall kann eine lokale Hormontherapie mit Östrogen- und Progesteroncremes Abhilfe schaffen, aber nicht alle Frauen können oder wollen das, beispielsweise aufgrund von familiärer oder eigener Belastung durch einen hormonsensiblen Tumor.



Neben Gleitmitteln gibt es eine weitere, sehr tantrische Möglichkeit der Schmerzreduktion: nicht auf den Sex zu verzichten, wohl aber auf die Bewegung – zumindest weitgehend, denn sie ist es, die der Frau beim Sex vor allem wehtut. Menschen, die Neotantra praktizieren, bevorzugen das sogenannte nicht lineare und nicht friktionale Lovemaking. Das heißt, sie gehen – wie etwa die berühmte Vertreterin dieser Schule, die einstige Osho-Schülerin Diana Richardson – davon aus, dass Frauen und Männer unterschiedliche energetische Polaritäten verkörpern. Bringt oder „steckt" man sie zusammen, beginnt die Energie zu fließen. Das muss nicht unbedingt penetrativ sein – die Verbindung kann auch in einer Umarmung oder rein energetisch entstehen. Man kann sich das wie einen Stromkreis vorstellen: Verbindet man Plus- und Minuspol, fließt der Strom. Auf Sex übertragen heißt das: äußerst langsam und behutsam vorzugehen und anzufangen, sich und den anderen, die andere genauer zu spüren. Bei Paaren, die schon länger zusammen sind und über Langeweile klagen, rät Richardson beispielsweise dazu, sich genauer auf diese Langeweile zu konzentrieren und die darin vorhandenen Gefühlskomponenten genauer lesen zu lernen. Nach dem Motto: Ihr langweilt euch? Wunderbar: Genießt die Langeweile.

Konkret bedeutet dies: Nach einem sehr langsamen Eindringen wird der Fokus auf den Zustand des Verbundenseins gerichtet, nicht auf die Bewegung. Kann das energetische Geschehen genau genug entschlüsselt werden, kommt die Ekstase von ganz allein. Dann kann die sexuelle Energie in einem oder in beiden Körpern zirkulieren und das orgasmische Potential ins Herzzentrum gezogen werden. Und genau hier kommt Anahata ins Spiel, das Herzchakra: Durch die menopausalen Veränderungen ist es ein Stück großzügiger und rezeptiver geworden. Es geht jetzt also mehr um Liebe und weniger um Erregung: This is ecstasy. Simply enjoy. ♥

Dr. Stefanie Graul hat in Philosophie promoviert und arbeitet als Paar- und Sexualberaterin in München. Ihre Leidenschaft gilt einerseits fernöstlichen Methoden, die Sexualität unter einem energetischen und spirituellen Aspekt sehen, andererseits der Genauigkeit und Tiefe der Psychoanalyse.
stefanie-graul.de

Foto: Nadia/peopleimages.com/stock.adobe.com