

Redebeitrag zur Petrivision „Lust“ aus der Reihe „Störung“, 6. Mai 2017

Silke Meyer, Syst.-integr. Paar- und Familientherapeutin (DGSF)

Maria hat Lust auf Nähe, Martha Lust zu dienen, Franziskus Lust zu verzichten, junge Männer auf ein gut trainiertes Sixpack und das Kind... hat Lust auf Eis.

Es gibt nicht DIE Lust-. Lust ist für jeden etwas anderes. Und- ein sehr persönliches Thema!

Jede/r kennt die vielen Facetten von völlig überwältigender Lusterfüllung bis zur frustrierten Lustlosigkeit. Von der kreativen Lust etwas zu erschaffen bis zur Zerstörungslust.

Und! Die Sehnsucht: nach Erregung, Schauern der Lust, die uns verrückt machen- verrücken in eine andere Welt- jenseits von Kontrolle und Selbstbeherrschung.

In den letzten Jahren hat unser Lusterleben eine enorme Bedeutungssteigerung erfahren;- Mir scheint, Lust dominiert nicht nur unser Denken, sondern ist fast schon zur Pflicht geworden.

Kaum im Internet, begegnen uns unwillkürlich eine ganze Palette medialer Verheißungen: Zeit,- und kostenaufwendiger Körperkult, Model-Hype bis zur Selbstaufgabe. Und Lust- Butler versprechen: Ich- mach's Dir leidenschaftlich, heiß und erregend. Na: Lust auf ein Abenteuer?

So. Angefixt vom irrealen Gaukel-Spiel, kann man durch unzählige, freizügige Portale, Chat und Dating-Rooms-treiben, sich in Phantasien suhlen- immer gieriger auf der Jagd nach noch mehr geiler Erregung.

So, von unserer Umgebung sexualisiert, merken wir kaum, dass im Drang nach dem Kick, die endlosen Steigerungs-Versuche von schicker, schneller, länger- immer drastischere Formen annehmen. Autobahnen werden inzwischen auch 5-spurig ausgebaut, alles muss schnell wachsen- ...und wie viele Orgasmen hattest Du die letzte Woche?

Geht's hier um Masse oder Klasse?

In diesem Heißhunger, Befriedigung zu erlangen, bleiben wir oftmals hinter unseren Illusionen zurück. Jede Erfüllung weckt, wie im Märchen vom „Fischer und sein Frau...“ oft noch tieferes Verlangen.

Wen wundert's, dass gerade in Zeiten des Überflusses uns nährenden Befriedigungen knapper geworden sind.

Ach: Es ist eine Last mit der Lust!

Noch dazu in einer Jahreszeit, in der nicht mal klar ist, ob man sich besser anziehen oder ausziehen soll. Und Sie kennen dieses Phänomen,... dass die unverhüllten, die ganz nackten Tatsachen eher Lustkiller sind. Und nun?

DAS kann doch noch nicht alles gewesen sein?!

Aller Anstrengungen zum Trotz: Lust folgt eigenen Gesetzmäßigkeiten. Lust ist widerspenstig! Sie lässt sich nur mühsam zähmen! schon gar nicht kontrollieren! Die Lust steckt voller Paradoxien: was leicht zu haben ist, wird oft unattraktiv.

Erotische, sexuelle Lust wird eher durch Unberechenbarkeit, individuelle Differenzierung, das Zündeln mit der Fremdheit stimuliert.

Und. Viel wichtiger als das, was wir tun ist, wie wir es tun. Achtsam und präsent, wach und aufmerksam in Liebe zu mir selbst, zum Augenblick und dann dem Menschen an meiner Seite.

Wer das Hohe Lied Salomons hört, nimmt wahr: Die Sexualität zwischen Mann und Frau wird dort keinesfalls als Mittel zur Fruchtbarkeit und Fortpflanzung, sondern als die große Kunst des lustvollen, spielerischen, zügellosen, Miteinanders besungen.

Wenn wir ein Gourmetessen zu uns nehmen, wissen wir noch lange nicht wie es gekocht wurde.

Lustvoller Sex will auch gelernt sein. Nur-bedauerlich, dass es in unserer Kultur dafür keinen Lehrplan gibt. Zum Glück stimmt auch hier: Lebenslanges Lernen! Es ist nie zu spät: wieder phantasievoll zu Spielen- mit Anziehung und Erregung mit Verführerischer Neugier und auch der Erlaubnis zu scheitern.

Werden wir klüger, je älter wir werden? Oder setzen wir unsere Kräfte anders ein, weil die Kraft nachlässt?

Mich treibt' s zunehmend weniger mit 200 Sachen über die Schnellstraßen der Lust, im Verkehr geht's gerne auch mal über' s Land oder mit dem Zug in' s Blaue.

Was für ein glücklicher Zug- denn: Überraschung! In der Entspannung kann sich Lust erst so richtig ausdehnen, zu ganz neuen Dimensionen aufschwingen.

Bei allem, was ich inzwischen als reifere Frau lernen durfte: LUST ist nicht das Ziel sondern der Weg. Und Ich muss mich wieder und wieder entscheiden: will ich den Weg schnell oder langsam zurücklegen?

Ich werde empfindsamer, wenn ich meine Geschwindigkeit drossle, wenn ich mich von der Sensation zur Sensibilität, von der stillen, genüsslichen Lust, in absichtslosen Erkundungsreisen, langsam und authentisch an die eigenen Bedürfnisse herantaste und entspannt genieße.

Alles- auch mein Sex wird dann zu einem sättigenden freudvollen Fest. Wer hätte das gedacht?

Ein lustvolles Leben und Lieben. Kann das so einfach sein? Ich frage mich?

Sind es eher die außergewöhnlichen Reize, die meine Grenzen dehnen? Sicher auch.

Doch ganz besonders sind es grad die kleinen, feinen sinnlichen Genüsse, die ich l a n g s a m und achtsam genieße. Wenn ich nichts sein, darstellen, erfüllen muss, ohne Leistungsdruck im HIER und JETZT meiner Lust folge. Dazu gehört unter anderem auch: Zartbitterschokolade auf der Zunge zergehen lassen, prickelnd kaltes Wasser auf meiner Haut, den Duft von Wildrosenblättern einsaugen, guten Wein auskosten, in Zeitlupe berühren und liebkosen...

Meine Redezeit würde gesprengt, wenn ich so fortführe.

Und, was für ein gigantisches Lust-Potential für soooooo viele kostbar-befriedigende Momente mit Festcharakter.

Mein Fazit! LANGSAM IST DAS NEUE SCHNELL:

Das heißt: LUST-VOLL laaaange das Verlangen genießen.

Das heißt: Mit einer Suchbewegung als Haltung.

Das heißt: Im Spiel der Lüste weg von der Selbstverleugnung

Das heißt: in sinnlicher Absichtslosigkeit weg von der

Orgasmus Fixierung & den schnellen Arrangements

Das VER-HEISST: sinnlich-himmlisches Lustvergnügen und das: ...schon hier auf Erden!