

Jürgen Fischer

# Sexuelle Liebe mit 50+

Tantra und energetische Liebe  
für erwachsene Menschen

NEUE  ERDE

# Inhalt

*Einführung* 7

Gibt es ein Tabu »Sexualität älterer Menschen«? 11

Let's Talk About Sex: Was ist »gute Sexualität«? 23

Energetische Liebe – ein persönlicher Überblick 42

Energetische Sexualität 54

Schmerzkörperarbeit in der Paarbeziehung 111

*Weiterlesen* 133

*Über den Autor* 136

*Einzelberatungen und Seminare* 138

Bücher haben feste Preise.  
1. Auflage 2016

Jürgen Fischer  
*Sexuelle Liebe mit 50+*

© Neue Erde GmbH 2016  
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag:  
Fotos: Squaredpixels/istockphoto.com,  
coka/shutterstock.com (hinten)  
Gestaltung: Dragon Design, Elbe

Satz und Gestaltung:  
Dragon Design, Elbe  
Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe  
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-680-4

Neue Erde GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken  
Deutschland · Planet Erde  
www.neue-erde.de



# Einführung

Ich möchte über Sexualität sprechen – zu dir und deinem Partner beziehungsweise deiner Partnerin. Ich möchte dich inspirieren, dich auf einige Gedankengänge einzulassen und das gesamte Thema Sexualität noch einmal neu aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Ich habe über diese Themen mit vielen Menschen geredet, die das Bedürfnis haben, sich angemessen und intelligent über das Thema Nummer Eins auszutauschen.

Ich bin kein Therapeut, kein professioneller »Sexual-Fachmann«, ich führe zum Thema Sexualität keine speziellen Seminare durch und biete keine Übungen und schon gar keine Gruppenerfahrungen an. Was ich hier beschreibe, ist das Ergebnis vieler Gespräche mit interessierten Menschen und vor allem meiner eigenen Erfahrungen und jahrzehntelanger, intensiver praktischer und theoretischer Auseinandersetzung mit der Frage: »Was ist eigentlich gesunde, erfüllende Sexualität?«

Ich möchte dich auch mit einer neuen ganz praktischen Sicht auf die Sexualität vertraut machen: der *energetischen Liebe*. Es könnte sein, dass du durch das, was ich hier beschreibe, zu neuen Einsichten gelangst und damit dem sexuellen Glück, dem Erleben sexuell erfüllter Liebe, neue Chancen gibst, die innerhalb deiner charakterlichen Möglichkeiten und den Möglichkeiten deines Partners oder deiner Partnerin liegen. Ob und in welcher Form ihr meine Gedanken nutzen könnt, liegt ganz bei euch, an den charakterlichen Bedingungen, die ihr in eure Beziehung einbringt und am Grad der gesellschaftlichen Kontrolle, die auf euer sexuelles Leben Einfluss nehmen kann.

Dieses Buch ist ganz bewusst in einem sehr persönlichen Ton geschrieben. Ich spreche viel von mir, von meinen eigenen Erfahrungen,

und ich möchte euch damit ermutigen, miteinander viel von euch selbst, von euren Erfahrungen mit der Sexualität zu reden.

Ich bin jetzt in meinem letzten Lebensdrittel. Ich habe keine Lust mehr, meinen Mund zu halten, schamhaft Rücksicht zu nehmen auf genau die moralischen Vorbehalte, die ein wesentlicher Grund für das weitverbreitete sexuelle Unglück sind. Und so, wie mir, geht es vielen älteren Menschen. Ich lasse mir einfach nicht mehr sagen, dass ich oder ein anderer Mensch auf sein sexuelles Glück aus diesem oder jenem Grund verzichten muss. Ich nehme mir mein Recht, sexuell glücklich zu sein, indem ich deutlich sage, was ich will, und es auch tue. Und damit bin ich bisher gut gefahren, bin auch recht oft auf die Nase gefallen, habe tiefe Beziehungen erlebt, die dann auch teilweise wieder grausam gescheitert sind und bin wieder aufgestanden, habe von vorne begonnen und aus den vermeintlichen Misserfolgen »erfolgreiches Scheitern« machen können, indem ich aus meinen Erfahrungen gelernt und Konsequenzen gezogen habe.

Vieles von dem, was ich hier beschreibe, mag provokant klingen, nicht nur weil ich über die Sexualität älterer Menschen schreibe. Ich schreibe über Tabus, also über gesellschaftlich stark verankerte Irrtümer, die nicht nur als Gedanken und Moral existieren, sondern die als Gefühle und Emotionen in den Charakterstrukturen der Menschen tief verinnerlicht sind. Und ich blicke auf neue Tabus und neue Irrtümer, die in den letzten Jahren mit Neo-Tantra, Karezza, Tao-Sex und weiteren Angeboten das »Spirituellen Supermarktes« aufgetaucht sind. In diesen Angeboten liegen einerseits viele gute neue Ansätze verborgen, sich grundlegend neu mit dem Thema Sexualität zu beschäftigen, und es werden andererseits dennoch immer wieder die alten patriarchalischen Dogmen bedient. Deshalb bemühe ich mich, sehr genau hinzusehen, auch wenn dabei einige Wunschträume platzen sollten, es gäbe schnelle und schmerzlose Auswege aus der sexuellen Misere.

Ich gebe zwar auch Anregungen, wie du mit deinem Partner zu neuen, erfüllenderen sexuellen Erfahrungen kommen kannst, indem ich die energetische Liebe vorstelle, aber ich zeige dir eben auch, dass dies nicht automatisch alle eure sexuellen und emotionalen Probleme lösen kann. Im Gegenteil: Ich zeige euch, wo die Probleme stecken, die Menschen – also auch ich, genauso wie ihr – in ihren eigenen Strukturen mit sich herumschleppen und die anzusehen eventuell sehr schmerzhaft sein kann. Die aktuelle Sexualaufklärungsliteratur vermeidet es, diese Probleme aufzuzeigen, denn es sollen Workshops, Bücher, Videos und Jahrestrainings verkauft werden. Deshalb werden diese Produkte mit dem Image der Hoffnung verkauft: »Tue dies – also kaufe das Buch, die DVD, den Workshop oder diese Therapie –, und du wirst glücklich werden!« Wieder einmal wird Sex zum Marketing missbraucht. Ich glaube nicht daran, dass es eine wohlfeile Lösung aus dem Jammertal des allgemeinen sexuellen Elends gibt, und ich erkläre auch, warum.

Deshalb richte ich meinen Blick nicht nur darauf, wie erfüllend und befreiend Sexualität sein kann, sondern auch darauf, wo die Probleme verborgen liegen, wenn Menschen versuchen, aus der Falle der Lieblosigkeit auszubrechen. Das mag oft sehr unangenehm sein und auch deinen Widerspruch provozieren. Gut so. Es geht mir nicht darum, dich zu manipulieren, dich von meinen Gedanken zu überzeugen, sondern ich möchte, dass du selbst über das, was ich hier schreibe, nachdenkst, und vor allem, dass du mit deinem Partner/deiner Partnerin zu reden beginnst. Ich kann euch nichts versprechen. Ich sage nicht: »Tut dies und das, macht jene Übungen, diese Therapie, und alles wird gut.« Es geht mir nur darum, euch mit neuen Gedanken über die sexuelle Liebe vertraut zu machen. Was ihr daraus macht, ist eure Sache. Ich wünsche euch dabei viel Erfolg, viel Liebe, viel Glück und Erfüllung.

Es gibt keinen Grund, Vertrauen in eine Methode zu setzen, *bevor* sie ihre Wirksamkeit bewiesen hat. Solange sie nicht funktioniert, gibt es auch keinen Grund, an sie zu glauben. Und wenn die Methode Wirkung zeigt, sollte für Sie klar sein, dass das nicht daran liegt, dass Sie fest daran geglaubt haben. Es ist umgekehrt: Weil es funktioniert, glauben Sie daran. Ich erwarte also von Ihnen nicht, dass Sie für bare Münze nehmen, was ich Ihnen sage. Vertrauen Sie der eigenen Erfahrung.

Manche Autoren ermuntern Sie, sich sozusagen an der Hand nehmen und von ihnen führen zu lassen. Ich dagegen sage: Vertrauen Sie mir nicht. Denn Sie haben keinen Grund dazu, und es wäre auch Ihrer Differenzierung nicht förderlich. Wenn Sie mir vertrauen, ändert sich nichts bei Ihnen. Entscheidend ist vielmehr, dass Sie Vertrauen *zu sich selbst* haben (und *aus eigenem Impuls* aktiv werden). (*David Schnarch, Die Psychologie sexueller Leidenschaft, S. 23*)

## Gibt es ein Tabu »Sexualität älterer Menschen«?

Ich höre immer wieder, dass die Sexualität älterer Menschen ein »Tabu« sei, ein Thema, über das deshalb noch weitgehend schamhaft geschwiegen wird. Ich sehe das nicht so, aber ich verstehe, was mit »Tabu« gemeint ist. Das Thema ist in der Öffentlichkeit bisher wenig präsent. Ich denke, das wird sich jetzt bald gründlich ändern. Das Thema des sexuellen Tabus, über das ich in diesem Buch schreibe, betrifft jedoch nicht in erster Linie die Sexualität im Alter, sondern dieses: »die sexuelle Erfüllung in *jedem* Lebensalter«.

Es mag durchaus so sein, dass in unserer Kultur die Ansicht verbreitet ist, dass die Sexualität im Alter nachlässt und dass ältere Menschen das Interesse daran verlieren. Das ist natürlich richtig beobachtet. Aber meiner Ansicht nach liegt das nicht in erster Linie daran, dass das Thema »Sexualität im Alter« tabuisiert ist, sondern daran, dass einseitig eine Art von Sexualität verbreitet ist, die langfristig zur Verödung der Gefühlswelt führt und die von den Menschen dann als Belastung erlebt wird. Warum sollten sich ältere Menschen, wenn sie sich nach getaner Arbeit intensiver um ihre Lebensqualität kümmern können, ausgerechnet mit dem belasten, was ihnen über Jahrzehnte hinweg vor allem Probleme bereitet hat?

Selbst von Experten, also von Sexualwissenschaftlern, Therapeuten und von aufklärenden Organisationen wird »Sex« als ein monolithisches Thema behandelt, es gibt nur »den Sex«, bei dem man (zumeist) ins Bett geht, sich selbst und den Partner in Erregung versetzt, um diese Erregung dann mehr oder minder schnell

wieder loszuwerden, es geht ums »Sex-Machen« mit Betonung auf »machen«. Da geht es also vorwiegend um sexuelle Erregung und dessen Lösung im Orgasmus. Es geht um die Quantität, also darum, wie oft und wie geschickt man es macht und wie stark die erlebte Erregung ist, und es wird kaum oder gar nicht über den Grad an Befriedigung und Erfüllung geredet, der tatsächlich erlebt wird. Das Bild, das in der Öffentlichkeit von Sexualität gegeben wird, ist derart banal und eingeschränkt. Viele – vor allem Frauen und ältere Menschen – können dieser Form von Sexualität ganz zu Recht nichts mehr abgewinnen. Und ich denke, sie haben allen Grund dazu.

In jungen Jahren scheint diese Art, erregenden Sex zu erleben, auch mehr oder weniger natürlich zu sein. Es ist aufregend, einen anderen Körper – meist aufregender, als den dazugehörenden Menschen – zu entdecken. Dieser andere Mensch ist dann eben oft nur die Hülle, *das obskure Objekt der Begierde*, das einem selbst zum Genuss gegeben ist. Dahinter steht ein Bild von Sexualität, das nicht zwischen *Geschlechtsreife* und *sexueller Reife* unterscheidet. Für junge Menschen, die ihre sexuelle Potenz erforschen, reiht sich eine sinnliche Sensation an die andere. Die Erlebnisse sind überwältigend machtvoll und durchdringen den ganzen Menschen in allen Aspekten des Seins. Das verstellt den Blick darauf, dass die Schönheit der Sexualität nichts mit der Potenz, der Erektionsfähigkeit und anderen sichtbaren und messbaren Bedingungen zu tun hat. Man fragt nicht: »Wie erfüllt bist du von der Begegnung? Wie tief ist das Erkennen deines Partners? Erlebst du die Dimensionen der Auflösung des Ichs und der Verschmelzung zu einer sinnlichen und geistigen Einheit? Vergisst du Zeit und Ort und alle beschränkenden Gedanken des unvollkommenen Alltagslebens?« Nein, gefragt wird: »Wie oft kommst du zum Orgasmus? Welche Sexualtechnik macht dich geil? Wie schnell hast du nach der Ejakulation eine erneute Erektion? Kommst

du zu früh oder zu spät? Kannst du deine Frau (deinen Mann) geschickt zum Orgasmus bringen? Welche Anreize benutzt du, um erregt zu werden?«

In den meisten Lehrbüchern zu den Themen menschliche Sexualität, Entwicklung in der Pubertät oder Familienleben ist zu lesen, Männer würden ihre sexuelle Reife erreichen, noch ehe sie zwanzig sind, Frauen dagegen einige Jahre später – und darin läge angeblich unser Grundproblem. Viele Psychotherapeuten erliegen demselben Irrtum und verwechseln *Geschlechtsreife* mit *sexueller Reife*. [...]

Das körperliche Entwicklungstempo ist nur ein Indikator der sexuellen Reife. Diese hat in erster Linie mit Ihrer *persönlichen Reife* zu tun. Genau deshalb ist Sexualität nicht von Natur aus etwas Schönes, sondern erst, wenn wir etwas Schönes daraus machen. Die Verwechslung von Geschlechts- und sexueller Reife hindert viele Menschen daran, ihr sexuelles Potential zu entfalten. Denn was das menschliche Liebesleben in erster Linie angeht, können Siebzehnjährige gesunden Sechzigjährigen nicht im Entferntesten das Wasser reichen! (*David Schnarch, Die Psychologie sexueller Leidenschaft, S. 91*)

Diese Art des »Sex-Machens«, des gegenseitigen »Sich-Benutzens«, baut auf Sensationen auf, wie sie Jugendliche im ersten Rausch von Sex erleben, die mit zunehmendem Alter immer weiter gesteigert werden müssen, damit sie langfristig den Grad der Erregung bieten können, den sie früher einmal für den jungen Menschen hatten. Irgendwann erreichen die Menschen dann das Ende dieser Spirale. Je älter sie werden, desto mehr Aufwand muss getrieben werden, um dieses »Kribbeln im Bauch«, diese ungeheure Sensation zu spüren. Dann machen Menschen immer öfter die Erfahrung, dass Sex eben keinen besonderen Spaß mehr macht, dass

sie immer öfter Frustration, Langeweile, Ernüchterung erfahren und dass sie immer drastischere Maßnahmen ergreifen müssen, um diese enorme Erregung des potenten jugendlichen Entdeckers zu ermöglichen.

Die Standardlösung, die viele Männer kennen, ist die »Midlife Crisis«, also der Versuch, sich in etwas fortgeschrittenem Alter eine junge Geliebte zu nehmen, sich in aufregende Affären zu stürzen oder eine unangemessene, aufgesetzte Jugendlichkeit zu leben, um an den sexuellen Kick zu kommen. Man(n) stellt fest, dass nur noch extreme Formen von Sexualität wie Domina-Sex oder andere Rollenspiele, die ständige Zufuhr von »Frischfleisch« über Partnertausch, Prostituierte oder Swingerclubs, die exzessive Nutzung von Pornographie und viele andere Mittel und Methoden nötig werden, um überhaupt noch eine sexuelle Erregung zu ermöglichen, die an die Erlebnisse des potenten Jugendlichen erinnert. Bei Frauen führt die sexuelle Frustration dagegen oft dazu, sich dem Sex vollständig zu verweigern und ein weitgehend unsexuelles Leben zu wählen. Natürlich sind das Verallgemeinerungen, es sind Tendenzen, die auf den einzelnen nicht passen müssen und oft auch umgekehrt auftreten können.

Unser Problem ist, dass wir uns blind das zu eigen gemacht haben, was ich das »Frischfleisch«-Modell der Sexualität nenne. Wir verklären einen »straffen Po« und makellose Haut zum Gipfel der sexuellen Attraktivität und verehren Jugendlichkeit als das A und O der Erotik. [...]

Es zählt jedenfalls nicht zu unseren Aufgaben im reifen Erwachsenenalter, uns in Verzicht zu üben und unsere Sexualität »zurückzuschrauben«. Dies ist vielmehr die Phase, in der wir unser sexuelles Potential entscheidend erweitern können. Die meisten von uns sind erst ab einem gewissen Alter in der Lage, gängige Denkfehler hinter sich zu lassen.

Isadora Duncan traf den Nagel auf den Kopf, als sie schrieb, dass die meisten von uns 25 oder 30 Jahre verschwenden, ehe sie die konventionellen Lügen über die Sexualität, die in unserer Gesellschaft herrschen, durchschauen. (*David Schnarch, Die Psychologie sexueller Leidenschaft, S. 94f*)

In dieses Bild von Sexualität, das einem unkritischen Jugendwahn verfallen ist, passen ältere Menschen tatsächlich nicht hinein. Wenn Menschen sich selbst mit ihren angeblichen Defiziten nicht mehr nackt im Spiegel sehen mögen, weil die Haut runzelt, weil Brüste und Po hängen, weil dicke Rettungsringe Bauch und Schenkel zieren, und wenn sie diesen Anblick auch ihren Partnern nicht zumuten wollen, dann hat die Falle des »Frischfleisch«-Modells zugeschlagen. Sich diesem Diktat zu unterwerfen, bedeutet, die sexuelle Erfüllung an den biologischen Sexualtrieb zu binden. Wenn man die eigene Sexualität an den Möglichkeiten von Teens und Twens orientiert, ist es völlig logisch, dass die Sexualität mit den Jahren an Intensität einbüßt und im fortgeschrittenen Alter völlig zu versiegen droht.

Aber das »Frischfleisch-Modell« ist nicht die Ursache dieser Situation, sondern auch nur ein Symptom für die tiefere Ursache: Die meisten neurotisch »normal blockierten« Menschen haben aufgrund ihrer *Charakterstruktur* keinen Zugang zu wirklich tiefen Empfindungen. Sie fürchten die Hingabe, den *Kontrollverlust*, die Ekstase. Und das geht alle Menschen an, auch diejenigen, die als Sexualtherapeuten, als Ärzte, als Sexualberater oder als Tantralehrer in der Öffentlichkeit auftreten und in Büchern, in Zeitschriftenartikeln, in Fernsehdokumentationen und in verschiedenen Therapie- und Seminarangeboten das öffentliche Klima von »Sexualaufklärung« bestimmen. Dies ist eine Kultur von fast hundert Prozent sexuell unglücklichen Menschen, und auch die »Fachleute« gehören dazu. Das sollten alle im Hinterkopf

behalten, die glauben, sie könnten in den Medien und in Seminaren angeboten eine kompetente Hilfe erwarten. Ich würde mich auch nicht von einem Blinden, der die Farbenlehre nur vom Hörensagen kennt, in Malerei unterrichten lassen.

Es gibt in der aktuellen, hitzig erotisch aufgeladenen Medien- und Werbelandschaft sehr viel Sexualberatung – eben weil jeder darüber schreiben kann, unabhängig davon, ob er selbst sexuell glücklich ist oder nicht. In Frauenzeitschriften, in der Boulevard-Presse, in Fernsehdokumentationen, auf Web-Portalen – überall springen uns irgendwelche »Sex-Tips« an. Dabei dürfte klar sein, dass es in den meisten Angeboten weder um Aufklärung noch um die Verbesserung des sexuellen Erlebens geht, sondern um das Prinzip »sex sells«.

Warum springen die Menschen darauf an? Was macht das Thema so interessant, dass fast jeder einen Blick darauf werfen mag? Die meisten Menschen sind sexuell unerfüllt. Ein jeder ist auf der Suche nach einem Ausweg aus der eigenen Katastrophe. Und die Menschen sollen unerfüllt bleiben, damit dieser Werbeträger auch weiterhin noch lange funktioniert.

Was mir jedoch auch bei der ernsthaften Sexualberatungs-Literatur aufgefallen ist: Die anscheinend »seriösen« Autoren stellen sich meist auf einen abgehobenen medizinisch-psychiatrischen oder auch auf einen esoterisch-spirituellen Standpunkt, und es werden irgendwelche Übungen, Rituale und Techniken gegeben, wie man sein Sexleben auf die eine oder andere Weise aufpeppen kann. Die Sexualberatung, die von professioneller Seite gegeben wird, hat im Hintergrund die Erfahrung der Therapeuten und Berater, die bei ihren Klienten die verschiedensten Funktionsstörungen aufarbeiten. Das ist der Beruf dieser Fachleute und daran ist nichts falsch. Aber es entsteht folgerichtig ein eigenartig verzerrter Blick auf die Sexualität: Im Vordergrund steht das Kranke, die Störung, die behoben werden soll. Und was dabei leicht aus

den Augen verloren geht, ist die Frage: Was ist überhaupt gesunde, erfüllende Sexualität? Was soll das Ziel einer Therapie oder Beratung sein, das über die Behandlung der individuellen Verzweiflung des jeweiligen Klienten hinausgeht? Und wenn die Berater selbst kein überzeugendes Bild davon abgeben können, was erfüllende Sexualität sein könnte – könnte es vielleicht daran liegen, dass sie selbst es nicht wissen, dass sie selbst es nicht leben? Für mich liegt diese Vermutung sehr nahe.

Da ich, durch meinen Beruf bedingt, viel mit Psychotherapeuten zu tun hatte, kann ich voller Überzeugung sagen: Sie haben dieselben Probleme wie alle anderen auch. Ja mehr noch: Gerade weil sie sich als »Fachleute« qualifizieren wollen, scheinen sie besonders ängstlich auf »Seriosität« zu achten. Und deshalb scheuen sie sich, selbst persönlich Farbe zu bekennen. Ihr emanzipatorisches Image ist oft aufgesetzt. Nur weil man Psychologie studiert hat und eine Praxis für Sexualberatung betreibt oder weil man einen mehrjährigen Tantra-Ausbildungskurs absolviert hat und nun Seminare und Trainings veranstaltet, muss man der eigenen sexuellen Erfüllung keinen Schritt näher gekommen sein. Mir kommt es jedenfalls so vor, als würden Kurse in Farbenlehre von Blinden angeboten.

Die Menschen in den westlichen Gesellschaften werden immer älter. Die Lebenserwartung steigt Jahr für Jahr um drei Monate. Um 1840 betrug die Lebenserwartung etwa 40 Jahre. Bis heute hat sie sich etwa verdoppelt. Und die Steigerung ist weiterhin linear. Ein Mädchen, das heute geboren wird, hat eine statistische Wahrscheinlichkeit von 50%, über 100 Jahre alt zu werden. Das heißt für das Thema Sexualität im Alter: Es gab in früheren Jahrzehnten einfach viel zu wenige alte Menschen, die mit 50, 60, 70, 80, 90 oder mehr Jahren noch so vital waren, um sich ernsthaft und existentiell mit dem Thema »Sexualität« zu konfrontieren. Dass



über die Sexualität älterer Menschen nicht geredet und geforscht wurde, ist also nur zum Teil als Tabu zu sehen, es gab einfach viel weniger alte Menschen, und die waren dann auch noch im patriarchalischen Rollenverständnis ihrer Generation gefangen. Klar, das hat den Geschmack von Tabu, aber es ist nachvollziehbar, dass Menschen ihre Lebenseinstellungen nicht ohne weiteres verändern. Daher wandelt sich das Rollenverständnis älterer Menschen eben sehr viel langsamer, als dies bei jüngeren der Fall ist. In einer Gesellschaft, in der bald mehr als fünfzig Prozent der Menschen über 60 Jahre alt sein werden, wird sich die Haltung zur Sexualität im Alter in den nächsten Jahren und Jahrzehnten grundlegend ändern.

Ich bin ein typischer Repräsentant einer Generation, die man »die 68er« nennt, einer durch die Alternativkultur geprägten Generation. Ich habe mein Leben fast ausschließlich in alternativen Rand- und Gegenkulturen verbracht. Ich habe jedoch auch etwa fünfzehn Jahre lang versucht, mich als Ehemann, Vater und Geschäftsmann in die Mainstream-Gesellschaft zu integrieren – das aber eher mit wenig Erfolg: Mir ist dann doch irgendwann klar geworden, dass in dieser Art der Existenz für mich keine wirkliche Erfüllung zu finden ist – eben weil ich beide Lebensentwürfe sehr gut kennengelernt habe.

Ich bin jetzt 65. Und ich fühle mich, was meine sexuellen Bedürfnisse angeht, überhaupt nicht eingeschränkt. Der tiefe Wunsch nach sexueller Erfüllung ist, soweit es mich angeht, eher stärker und bewusster, als das vor dreißig oder vierzig Jahren der Fall war. Und meine Möglichkeiten, diese Bedürfnisse tatsächlich auch umzusetzen, sind inzwischen erheblich einfacher zu realisieren, weil ich andere Prioritäten setzen kann und diese auch so konsequent wie möglich umsetze.

Ich habe bei vielen Menschen meiner Generation den Eindruck, dass sie nicht anders empfinden, nur dass ein großer Teil der älteren

Menschen nicht wissen, wie sie ihre sexuelle Sehnsucht tatsächlich leben können. Und ich denke, dass »wir« es mal wieder sind – die Revoluzzer-Generation, die einst »die 68er« waren – die dieses Thema, also »sexuelle Erfüllung im Alter«, in die öffentliche Diskussion bringen werden. Einfach, weil es unser Lebensproblem ist, so wie wir im jungen Alter die Jugendrevolte angezettelt, in Kommunen gelebt und in kollektiven Betrieben gearbeitet haben. Ich hatte das nicht getan, um »revolutionär zu sein«, sondern, weil mir einfach nichts anderes übrigblieb, wenn ich selbstbestimmt leben und arbeiten wollte, und weil ich in einer Gesellschaft lebe, die nicht die Freude an der Arbeit und die sexuelle Selbstverwirklichung in den Mittelpunkt stellt, sondern Leistung, materiellen Wohlstand und die ängstliche Absicherung in jeder Beziehung.

So werde ich, wie viele andere, jetzt genauso mit der Sexualität im Alter experimentieren, wie wir es vor 30 oder 40 Jahren mit der »Sexuellen Revolution« getan haben. Und es wird viele geben, die erkennen, dass ihnen nichts anderes übrigbleibt, als die Sexualität im Alter öffentlich zu thematisieren, wenn sie sich nicht der allgemein gelebten Frustration ergeben wollen. Es scheint das Schicksal dieser Nachkriegsgeneration zu sein, immer wieder neue Themen in die Öffentlichkeit zu bringen, die als »alte Zöpfe« unsere Lebensqualität beeinträchtigen.

Ich bin mir durchaus bewusst, dass es in diesem Prozess genau so viele Rückschläge, schräge Entwicklungen, Übertreibungen und viele unerfüllte und unerfüllbare Erwartungen geben wird, wie es auch in allen anderen Aspekten der Alternativkultur immer wieder zu Fehlentwicklungen gekommen ist. Natürlich glaube ich, dass ich mit dem Projekt der energetischen Liebe einen gangbaren neuen Weg gefunden habe – sonst würde ich ihn hier gar nicht vorstellen. Aber ich bin Realist genug zu wissen, dass die Menschen nun nicht sagen werden: »Oh, danke, schön dass du mir die Augen geöffnet hast, das wollte ich immer wissen, und jetzt werde

ich die energetische Liebe leben und für den Rest meines Lebens glücklich sein.« Natürlich weiß ich, dass es Widerstände gibt. Und die liegen sowohl in den Menschen als *unbewusste* neurotische Muster, die konsequente Verhaltensänderungen verhindern, als auch in der Gesellschaft, die sexuelles Glück nicht zulässt, weil das die Grundlagen der Ausbeutungsstrukturen untergraben könnte.

Dennoch glaube ich, dass ein solches Projekt, sexuelles Glück im Alter offensiv zu thematisieren und umzusetzen, durchaus realistische Chancen auf Verwirklichung hat, auch auf einer breiteren Ebene, also durchaus als eine Art »Massenbewegung«, indem sich sehr viele ältere Menschen jeweils paarweise um erfüllende Sexualität kümmern werden. Das Angebot, das ich hier mache, wird nur eines unter vielen sein.

Frauen und Männer verlassen im Alter den Produktionsprozess und sind erst einmal für diejenigen Wächter der Zivilisation, die mit durchsichtigen Motiven die Menschen davon abbringen wollen, erfüllt zu leben, relativ uninteressant. Ältere Menschen stehen nicht mehr im Zentrum des Interesses von Konsum und Produktion, sind immer noch eine Randgruppe, erst recht als alternativ lebende ältere Menschen. Wenn die Mainstream-Medien und die Sittenwächter darauf aufmerksam werden, dass hier etwas geschieht, wird das Thema schon längst gegessen sein: Die »Sexuelle Revolution« geht in die nächste Runde.

So gesehen ist das angebliche Tabu eher eine Chance. Denn es bedeutet, dass das Thema »Sex im Alter« einige Aufmerksamkeit erregen und nicht weiter schamhaft unter den Tisch fallen wird. Gerade weil ältere Menschen nicht mehr in das Bild einer von Jugendlichkeit geprägten Sexualität hineinpassen, kann aus dieser Generation der starke Impuls ausgehen, dieser Kultur des »Frischfleisch-Sex« eine andere, lebensbejahende Sicht auf die Sexualität zu eröffnen, die sexuelle Erfüllung nicht auf sexuelle Potenz, sondern auf sexuelle Reife zurückführt. Und das kann durchaus

auch auf das Verständnis von Sexualität in den jüngeren Generationen zurückwirken.

Wenn ältere Menschen feststellen, dass sie viel stärkere Stimulation benötigen, um sexuelle Erregung zu erleben, und dass sie viel länger brauchen, um zum Orgasmus zu kommen, gibt es eben nicht nur die Auswege, die bisher propagiert und gelebt werden: die sexuellen Reize zu steigern, immer mehr und immer ausgefallenerer Stimulanz zu suchen. Das führt unweigerlich zum Ausweg, den viele dann finden: die Sexualität einzustellen und ein unsexuelles Leben zu wählen. Es ist ein Ausweg in die Resignation und die Frustration, denn die Sehnsucht nach der sexuellen Erfüllung stirbt nicht.

Wenn die Reaktionsschwellen sich nach oben verlagern, ziehen sich viele beim Sex innerlich vom Partner zurück und kapseln sich durch ihre Ängste von ihm ab. Infolgedessen sinkt das Erregungsniveau noch weiter. Dieser Zusammenhang dürfte ihnen allerdings verborgen bleiben, falls sie an Intimität und emotionale Nähe zum Partner ohnehin nicht gewöhnt sind. Jedenfalls kann es auf diese Weise zu massiven genitalen Funktionsstörungen und einer Schwächung des sexuellen Verlangens kommen. (*David Schnarch, Die Psychologie sexueller Leidenschaft, S. 107*)

Es wird also Zeit, ganz offen und ohne Scham darüber zu reden, was neben Erregung und biologischem Trieb das Schöne und Anziehende der Sexualität ausmacht, was Menschen langfristig Erfüllung und nicht nur Sensation bietet. Es wird Zeit, sich Gedanken darüber zu machen, welche Funktion die sexuelle Erregung hat, wie Sexualität erlebt und gestaltet werden kann, wenn die Erregung und deren Lösung im Orgasmus nicht mehr das einzige oder das vordergründige Ziel der Sexualität ausmacht.

Das ist die große Chance, die ältere Menschen haben: sich einer neuen, lebendigen Form von Sexualität zuzuwenden, weil sich die alten Muster als unzureichend erwiesen haben, langfristige sexuelle Erfüllung zu bieten.

## Let's Talk About Sex: Was ist »gute Sexualität«?

Diese Frage steht bewusst am Anfang dieses Buches. Sie sollte der Anfang jeder Sexuaufklärung junger Menschen sein. Sie sollte am Anfang jeder Beziehung stehen, auch wenn ältere Menschen, die wahrscheinlich schon einige sexuelle Beziehungen gelebt haben, es oft bereits zu wissen glauben. Frage dich und deinen Partner/deine Partnerin ehrlich: »Was ist gute Sexualität?« Redet darüber. Es ist möglicherweise eure einzige Chance, der sexuellen Not zu entkommen und die Schönheit der Sexualität zu entdecken.

In der allgemeinen sexuellen Sprachlosigkeit wird diese Frage trotz aller scheinliberalen Aufklärung höchst selten gestellt und noch seltener beantwortet. Wenn ich wissenschaftliche Ratgeberliteratur lese oder entsprechende Artikel in Zeitschriften, wenn ich die Sexszenen in Spielfilmen sehe, wenn ich »die Stellen« in der Literatur aufschlage – überall wird so getan, als wüssten es die Menschen, also wird kein Wort darüber verloren. Da geht es fast immer nur darum, Erregung herzustellen, Lust aufzubauen – und dann geht es los. Da wird gestöhnt, gelect, gekratzt, gestoßen und verzückt geblickt; es wird gemacht, gemacht, gemacht. In Filmszenen wälzen sich die Paare ständig hin und her, und oft sieht es so aus, als ginge es um eine spezielle Form von Gymnastik. Von Pornos will ich hier gar nicht reden, da wird das ganze einfach nur stupide auf die Spitze getrieben.

Offenbar geben die Menschen, die diese Literatur und Filme herstellen, ihre eigene unhinterfragte Version von Sexualität wieder. Sie wissen es wohl nicht besser.

## Über den Autor

Ich habe mich seit etwa vierzig Jahren intensiv mit dem Werk Wilhelm Reichs beschäftigt, seine Geräte hergestellt, viele Bücher über die Lebensenergie und über spirituelle Themen veröffentlicht und betreibe seit 1994 mit [www.orgon.de](http://www.orgon.de) eine umfangreiche Webseite zum Thema Lebensenergie.



Wilhelm Reich hat mir die Natur – auch meine eigene – so erklärt, wie ich sie erlebe. Warum dieser weise Ansatz, die Welt zu verstehen, mich schon immer so angezogen hat, habe ich erst in den letzten Jahren verstanden. Er bezieht sich auf das grundsätzlich Gesunde im Menschen, das sich selbst regulierende Lebendige – er spricht in mir den genitalen Charakterkern an, »das Herz«. Das ist die Ebene, die nicht von Blockaden verzerrt ist, die einfach lebt und sich des Lebens freut. Ich habe verstanden, dass diese lebendige Ebene, die er »den Kern« nennt, in allen Menschen vorhanden ist. Manche können ihn deutlicher wahrnehmen und leben als andere. Er repräsentiert das strahlende, gesunde, wache, freundliche Wesen, als das sich jeder im Innersten empfindet.

Die andere Ebene der Erfahrung, mit der ich lange Jahre experimentiert habe, sind viele unterschiedliche spirituelle Wege, die ich meist sehr intensiv studiert und praktiziert habe, unter anderem Transzendente Meditation, tantrischer Buddhismus, der »Kurs in Wundern«, Eckhart Tolle, Jed McKenna und Barry Long. Und ich habe vor vielen Jahren eine Ausbildung zum Religionslehrer gemacht, jedoch nie damit praktisch gearbeitet.

Die spirituellen Lehrer und Lehren haben mir nur teilweise geholfen. Vieles wurde durch sie auch verschleiert, und sie haben mich oft zu großen Umwegen verführt. Inzwischen verstehe ich, dass spirituelle Lehrer und alle vorgefertigten Wege keine echte

Verwirklichung ermöglichen. Mein eigener Weg führte mich zur Erkenntnis, dass ich auf der Seelenebene ein Wesen aus reiner Energie bin. Diese Erkenntnis kommt nicht durch verstandesmäßiges Wissen zustande, sondern durch die reale, sinnliche, energetische Wahrnehmung, in der sich die Seele selbst erkennt.

## Einzelberatungen und Seminare

Die Themen, die ich in diesem Buch angesprochen habe, betreffen bei jedem Menschen, der sich ernsthaft mit der energetischen Liebe befassen will, höchst persönliche Lebensbereiche. Mit einem Buch können diese Themen immer nur angerissen werden, bleiben im Allgemeinen. Wenn es darum geht, alles das, was ich hier angesprochen habe, im eigenen Leben umzusetzen, haben sich persönliche Gespräche immer wieder als sehr nutzbringend herausgestellt. Ich stehe daher gerne auch für persönliche Gespräche zur Verfügung.

Ich habe in den letzten zwanzig Jahren viele Seminare zu Themen der Orgonomie und zur Energiewahrnehmung durchgeführt und werde das auch weiterhin von Zeit zu Zeit anbieten. Für die Themen »Sexuelle Liebe«, »Schmerzkörper« und »Gegenwärtigkeit« hat sich die Seminarform jedoch als weniger sinnvoll herausgestellt. Diese Themen möchte ich nur noch in Einzel- und Paarberatungen behandeln, da sie sehr viel mehr Intimität und Konzentration auf die Situation des einzelnen Menschen oder des Paares erfordern, als dies in einer Gruppensituation möglich und umsetzbar ist.

Auf [www.orgon.de](http://www.orgon.de) findest du die Bedingungen zur Anmeldung. Meine Preise halte ich bewusst so gering, dass sich jeder eine Einzel- oder Paarberatung auch leisten kann. Die erste Stunde ist immer kostenlos. Wir können in Ruhe besprechen, über welche Themen wir reden wollen oder was du von mir gezeigt bekommen möchtest. Du kannst im Engel-Energie-Akkumulator sitzen, eine Orgondecke benutzen und in der ruhigen Atmosphäre dieses besonderen Ortes ankommen – ich lebe und arbeite in einem verträumten, kleinen, uralten Fachwerkhaus auf einem Reiterhof, direkt an der wunderschönen Barockkirche Steinhausen (bei Bad Schussenried, das liegt zwischen Ulm und dem Bodensee).

WEITERE TITEL BEI NEUE ERDE:

**Sie finden unsere Bücher in Ihrer Buchhandlung  
oder im Internet unter [www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de)**

Im deutschen Buchhandel gibt es mancherorts Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE. Dann wird Ihnen gesagt, dieses oder jenes Buch sei vergriffen. Oft ist das gar nicht der Fall, sondern in der Buchhandlung wird nur im Katalog des Großhändlers nachgeschaut. Der führt aber allenfalls 50% aller lieferbaren Bücher.

Deshalb: Lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter **[www.buchhandel.de](http://www.buchhandel.de)**

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an unter

NEUE ERDE GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken  
Fax: 0681 390 41 02 · [info@neue-erde.de](mailto:info@neue-erde.de)

