

SACHBUCH



SACRED SEX

Sexualität scheint so frei wie noch nie zu sein. Alles darf, nichts ist mehr Tabu.

Doch Sex kann viel mehr, als einfach nur geil sein. Reduzieren wir Sex darauf, entgeht uns die Möglichkeit, das Wunder und das Geheimnis der Sexualität zu erschließen: Sex als intimes Gebet, Sex als heiliges Geschenk, Sex als

Möglichkeit, das Leben in seiner Essenz zu erfahren, zu feiern und zu ehren.

Dieses Buch ist eine Einladung in den heiligen Raum der Sexualität. Damit wir diesen betreten können, müssen wir alten Glaubensmustern, Konditionierungen und Ängsten ins Auge sehen.

Damit wir dort sein können, müssen wir alle Konzepte über Sex

hinter uns lassen und uns ganz auf diesen einen Moment einlassen. Dann zeigt sich Sex in seinem höchsten Ausdruck: als intimes Gebet.

Autorin: Vivian Dittmar
232 Seiten, gebunden
Edition Est
Euro 17,50 (D)
ISBN 978-3-940773-18-0

“Sex verliert seine natürliche Heiligkeit durch Standardisierung und Abspaltung”

Im Interview erzählt uns die Autorin Vivian Dittmar, wieso „heilig“ und „Sex“ sich nicht widersprechen müssen, was genau das Wort „heilig“ für sie bedeutet, und wie sie die aktuelle Entwicklung sieht, was Sex in Deutschland betrifft

Buch-Magazin: Die Wörter „heilig“ und „Sex“ so nah beieinander zu sehen, war für mich sehr ungewohnt. Teilweise empfand ich die beiden als Gegensätze. Geht es vielleicht auch anderen so? Woher mag das kommen?

Vivian Dittmar: Da sind Sie bestimmt nicht die Einzige. Ich führe das vor allem auf unsere kulturelle Prägung zurück, die lange stark durch die Religionen bestimmt war. Im christlichen Kontext wurde Sexualität lange buchstäblich verteufelt und mit Sünde gleichgesetzt. Zugleich ist es jedoch so, dass viele Menschen Sexualität trotz dieser Prägung intuitiv als etwas Heiliges empfinden. Nüchtern betrachtet ist das gar nicht verwunderlich, schließlich können wir im Sex ekstatische Zustände erleben, die uns sonst nur in der Meditation oder unter dem Einfluss bewusstseinsweiternder Substanzen zugänglich sind – und zwar auch ganz ohne entsprechende Schulung, ganz natürlich.

Was verstehen Sie unter dem Wort „heilig“?

Das ist eine wichtige Frage, denn nur wenn wir die beantworten, können wir auch klären, ob Sex nun heilig ist oder nicht. Ich habe

AUTORIN

Vivian Dittmar ist Impulsgeberin, Referentin, Autorin und Seminarleiterin. Als Unternehmensberaterin begleitet sie Unternehmer und Führungskräfte in Wandlungsprozessen hin zu einer zukunftsfähigen Wirtschaftsweise, die eine ganzheitliche Definition von Wohlstand und Nachhaltigkeit in den Vordergrund stellt.

mich hier an die Definition des amerikanischen Kulturphilosophen Charles Eisenstein gehalten. Er definiert das Heilige als das, was zugleich einzigartig und verbunden ist. Ich mag diese Definition, denn sie grenzt sich in meinen Augen auf wohlthuende Art und Weise von religiösen, moralisierenden oder esoterischen Definitionen ab, ermöglicht dennoch eine differenzierte, vielleicht sogar nüchterne Betrachtungsweise des Themas. Ich habe diese Definition in meinem Buch noch um zwei Aspekte ergänzt, die Eisensteins Definition in keiner Weise widersprechen, sie jedoch vervollständigt, und das ist der Aspekt der Ganzheit und der Heilung. Heilig ist also in meinem erweiterten Verständnis Eisensteins das, was einzigartig, verbunden, ganz und heilsam ist.

Was wäre dann „heiliger Sex“?
Genau das: Sex, der einzigartig,

verbunden, ganz und heilsam ist. Das geschieht vor allem durch Bewusstheit, Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit. Dadurch entfaltet jede Begegnung ihre Einzigartigkeit, und Verbindung entsteht auf natürliche Weise zwischen den Liebenden. Der Aspekt der Ganzheit und der Heilung offenbart sich dann Stück für Stück quasi von selbst, so lange wir es nicht unterbinden.

Und was wäre „unheiliger Sex“?

Sex verliert seine natürliche Heiligkeit durch Standardisierung und Abspaltung. Standardisierung geschieht vor allem durch Konzepte, die wir über Sex haben. Diese können von der Kirche propagiert sein, von der Pornindustrie, den Aufklärungsseiten der „Bravo“ oder aber von der Tantrabranche, das ist letztendlich egal. Jedes Konzept, jedes Bild, das uns diktiert, wie Sex zu sein hat, trennt uns von unserem

ureigenen Erleben und damit von uns selbst und unserem Partner. Auch die Werbung spielt hier eine unheilvolle Rolle. Die meisten Menschen haben heute ein sehr gestörtes Verhältnis zu ihrem eigenen Körper, da sie ständig mit konstruierten Bildern von perfekten Körpern bombardiert werden. Das verhindert, dass sie ihre ganz eigene Schönheit erkennen und mit anderen Teilen, auch in der Sexualität.

Kann jeder von uns solchen Sex haben?

Natürlich, eigentlich ist es die einfachste Sache der Welt. Es braucht jedoch Bewusstwerdung und vielleicht auch eine gewisse Sehnsucht, aus dem Standardprogramm auszubrechen.

Sie sind weit gereist und haben viele Erfahrungen im Ausland gesammelt. Spielen diese Erfahrungen in Ihrem Buch auch eine Rolle?

Ich denke schon. Die Tatsache, dass ich in sehr unterschiedlichen Kulturen aufwachsen und leben durfte, schärfte meinen Blick für universell menschliche Themen, während es mir zeitgleich klarmachte, dass es unzählige Sichtweisen auf so ziemlich alles gibt. In meinen Büchern bemühe ich mich daher immer, Erfahrungen und Einsichten zu teilen, ohne diese zu Patentrezepten oder absoluten Wahrheiten zu erheben. Das macht meine Bücher zwar etwas anspruchsvoller als die klassischen Ratgeber, doch genau das schätzen meine Leser auch an ihnen.

Wie entstand die Idee für dieses Buch?

Ehrlich gesagt war es, wie jedes Buch von mir, eine Eingebung. In diesem Fall habe ich lange mit ihr gehadert, denn das Thema Sex ist für mich persönlich nicht so zentral wie Gefühle oder Beziehungen, die Themen meiner anderen Bücher. Das liegt vor allem daran, dass ich mit Gefühlen und Beziehungen früher große Pro-

bleme hatte, mit Sex jedoch nicht, was sicher auch mit der Art und Weise zu tun hat, wie ich aufgewachsen bin. Doch seit vielen Jahren kamen Menschen immer wieder auf mich zu und baten mich, meine Einsichten zu diesem Thema mit ihnen zu teilen. Irgendwann wurde mir klar, dass die meisten Menschen hier wirklich große Probleme haben, und gerade weil das bei mir nie der Fall war, kann ich viel unbefangener über das Thema schreiben als andere.

Also war Sexualität nicht schon immer ein Thema, mit dem Sie sich intensiv auseinandersetzen?

Wie gesagt, nicht übermäßig. Ich empfinde Sex als ein ganz zentrales menschliches Thema, nicht nur für mich persönlich. Sex war für mich immer etwas sehr Freudvolles, Natürliches und auch Magisches oder Heiliges. Zugleich wurde mir schon als junge Frau bewusst, dass das Thema für die meisten Menschen sehr belastet ist und dass die Sehnsucht nach einem anderen, tieferen Erleben von Sexualität in vielen Menschen vorhanden ist. Es waren die Fragen meiner Klienten, die mich das Thema immer tiefer durchdringen ließen.

Woraus schöpften Sie Informationen und Erkenntnisse für Ihr Buch?

In diesem Fall war es tatsächlich sehr vielschichtig. Wichtigste Quelle meiner Erkenntnisse ist immer mein eigenes Erleben, gepaart mit Eingebungen, die ich zu Themen bekomme, wenn ich mich intensiv mit ihnen auseinandersetze. Das ist eine Gabe, die ich schon sehr früh entdeckte, auch wenn ich sehr lange brauchte, um zu erkennen, dass diese Eingebungen tatsächlich auch für andere Menschen relevant sind. Wichtige Inspiration sind hierbei tatsächlich oft Fragen, die Menschen an mich herantragen. Neu war in diesem Buch, dass ich auch über Bereiche

geschrieben habe, die ich nur zu einem geringen Ausmaß aus meiner eigenen Erfahrung kenne, die jedoch einen wichtigen Aspekt beleuchteten. Ich spreche hier von dem Thema BDSM. Hierfür habe ich mich mit Wissenschaftlern und Therapeuten ausgetauscht, die sich seit vielen Jahren intensiv damit befassen.

Wie sehen Sie die aktuelle Entwicklung vom Verhältnis zu Sex der Deutschen?

Auffällig finde ich, dass die Deutschen die Treue wiederentdecken, was ich durchaus positiv finde. Das stellt Paare jedoch vor ganz neue Herausforderungen, denn anders als früher gehört eine erfüllende Sexualität heute für die meisten Menschen einfach dazu. Doch wie gelingt das, wenn man über lange Zeit mit nur einem Partner intim ist? Meines Erachtens gelingt dies nur, wenn man in die Tiefe geht, wenn man eine neue Dimension in der Sexualität entdeckt und kultiviert. Genau dazu möchte mein Buch einladen.

Haben Sie einen Tipp für jemanden, der unzufrieden mit seinem Sexleben ist?

Pauschal ist das tatsächlich schwierig, denn es kommt ja darauf an, warum die Person unzufrieden ist. Was ist ihre Situation? Ist es die Qualität oder die Quantität – oder beides? Ein wichtiger Schritt ist sicher die Ehrlichkeit mit sich selbst und gegebenenfalls auch mit dem Partner, dass es gerade nicht gut läuft. Ein weiterer wichtiger Schritt kann sein, die eigene Sexualität wieder als etwas Gesundes, Schönes und natürlicher Weise Freudvolles zu erkennen. Das geschieht zunächst ganz privat, in jedem Einzelnen. Eine solche Auseinandersetzung hat dann auch eine Wirkung nach außen – auf den eigenen Partner oder auf Menschen, die man attraktiv findet.

Interview: Sandra Kielmann