

# «Selbstbestimmte Sexualität braucht Mut»

Mit ihrem Vortrag «Sexualität und Spiritualität» zeigte Psychologin Erika Toman auf, wie Seele und Körper in diesem Bereich zusammenwirken. Pfarrer Andrea Bianca schlug die Brücke zum christlichen Glauben.

**Philippa Schmidt**

«Was soll das jetzt, muss die Kirche das machen?», habe die Tochter eines Bekannten moniert, führte Andrea Bianca am letzten Donnerstag ein. In intemem Rahmen – passend zum Thema – lauschten die Zuhörer den Ausführungen der Küsnachter Psychologin Erika Toman. Schlüpfriig wurde es dabei nicht, doch manch neue Erkenntnis, was im Kopf bei der schönsten Nebensache der Welt so vorgeht, mag die eine oder der anderen überzeugt haben.

Die erste überraschende Parallele des Abends ergab sich wohl für das Plenum zwischen Nahrungsaufnahme und Sexualität. Nicht nur dass der Vortrag im Rahmen der Reihe «Essen & Ethik» der Reformierten Kirchengemeinde Küsnacht veranstaltet wurde, auch die Tatsache, dass eine gestörte Sexualität und ein gestörtes Essverhalten nicht weit auseinanderliegen, wurde offensichtlich. Sowohl bei Essstörungen als auch bei einer gestörten Sexualität gehe es um die Frage, wie sehr man auf Kriegsfuss mit den Bedürfnissen seines Körpers sei, erklärte Toman, die Präsidentin des Experten-Netzwerks Essstörungen ist. Die Autorin des Buchs «Sex &



Dr. phil. Erika Toman.

Foto: phs.

Seele» skizzierte drei verschiedene Formen der Sexualität: die entfremdete, die authentische und die absolute Sexualität.

## Körper als innerer Kompass

Doch vorerst wollte sie von den Anwesenden wissen, was sie mit Sexualität assoziieren. Auswählen konnten die Befragten aus verschiedensten Begriffen: Liebe, Begehren, Treue, Moral, Macht, Fortpflanzung, Selbstbestimmung, Leidenschaft, Fremdbestimmung, Ehe und noch einiges mehr ...

Dass Sex je nach Raum und Zeit mit unterschiedlichen Wünschen und Vorstellungen assoziiert werden muss, machte ein Beispiel von Toman klar. So habe Königin Viktoria ihrer Tochter vor der Hochzeitsnacht gesagt: «Schliesse die Augen und denke an England!» Da ging der Gedankengang wohl eher in Richtung Fortpflanzung als in Richtung Liebe – oder in Richtung Macht. «Das Einzige, bei

dem immer eine Verbindung besteht, ist Sex und Macht», gab die Referentin einen Überblick über Sexualität in der Geschichte der Menschheit. Doch nicht nur gesellschaftliche Erwartungen an die Sexualität, auch biologische Gesetzmässigkeiten erläuterte sie. «Männliche Individuen gehen eher auf die Quantität der Paarung, während weibliche Individuen auf Qualität setzen», analysierte Toman und ergänzte: «Das ist etwas, was nach wie vor den Geschlechterunterschied stark prägt.» Das unterschiedliche Verhalten begründete sie damit, dass Männer und Frauen unterschiedlich viel Zeit und Aufwand in die Nachkommenschaft investierten.

Wichtig sei, dass man diese Unterschiede mit Jugendlichen diskutieren könne, so Toman, die fortfuhr, dass viele Gesellschaften unbewusst darauf reagierten – mit einer massiven Unterdrückung der Frau. Praktische Erfahrungen aus der Jugendarbeit lieferte an diesem Punkt Andrea Bianca, der in Bezug auf den Konfirmandenunterricht zum Thema Sexualität von geschlechtsspezifischen Unterschieden berichtete. So würden sich Mädchen mehr für Beziehungsfragen interessieren, während bei den Buben unterschiedliche Techniken zentral seien.

Dass eben doch nicht nur die Genetik, sondern auch die Umwelt den Umgang der Jugend mit Sexualität bestimmt, machten die Beobachtungen Tomans klar, inwieweit das Internet Jugendliche beeinflusst. «Auf Facebook, im Internet wird alles gezeigt bis zur Intimrasur, aber Emotionen werden nicht preisgegeben. Man ist cool», gab die Psychologin einen

Einblick. Als Beispiel für entfremdeten Sex nannte sie etwa, wenn Sex dafür benutzt werde, um einen Streit zu vermeiden, um versorgt zu werden oder zur Bestärkung des Selbstwerts. «Der Körper weiss immer, wenn man lügt. Er reagiert darauf mit Ekel oder Fluchttendenzen», warnte sie.

Infolgedessen berichtete sie von Missbrauchsfällen einer Jugendlichen, die als Erwachsene nicht verstünde, warum sie nicht darüber hinwegkäme. «Ein beseelter Körper ist ein innerer Kompass», riet sie. Dass es dabei nicht einfach nur um vage Behauptungen geht, sondern dass dies auch Forschungsgegenstand ist, wurde alsbald klar. Heute wisse man, wo welches Hirnareal reagiere, wenn der Körper erregt sei, so Toman. Botenstoffe würden besonders stark ausgeschüttet nach einer befriedigenden Sexualität mit einer emotionalen Beteiligung.

Doch sie stellte auch klar, dass wir in der Liebe nicht völlig von Hormonen abhängen: «Man weiss nicht, wer bei wem diese Botenstoffe auslöst, das kann man nicht erforschen.» Vom entfremdeten Sex schlug sie die Brücke zum authentischen Sex: «Riechen, sehen, hören, das ist dabei zentral.» Die sexuelle Begegnung finde dabei in einem Gefühl von Präsenz, Ehrlichkeit, Offenheit und Neugierde statt. Allerdings: Auch heute lebten viele Menschen noch nicht in einer selbstbestimmten Sexualität, denn: «Selbstbestimmte Sexualität braucht Mut.»

Als mögliche dritte Stufe referierte die Psychologin über die absolute Sexualität. «Einige Paare drücken es

als das Erleben des Himmels auf Erden aus», erläuterte Toman.

## Nicht jedes Essen ist speziell

Und hier stellte die Fachfrau den Bezug zur Bibel und damit zum christlichen Glauben her: Ein plötzliches Erkennen des anderen wird schon in der Bibel erwähnt bei der Beschreibung von Adam und Eva.»

Auch auf den heiligen Apostel Paulus und dessen Aussage «Wisst Ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des heiligen Geistes ist?» kam sie zu sprechen. «Erkennen ist die Basis der absoluten Liebe», gab Toman dem Plenum mit auf den Weg. «Die absolute Sexualität ist der Idealfall, in dem Sex und Seele so zu einem verschmelzen, dass man nicht mehr merkt, was was ist», fasste Andrea Bianca das Gehörte zusammen.

Die Schilderung der absoluten Sexualität wurde von den Anwesenden aber nicht kritiklos hingenommen. «Nicht jedes Essen kann man zu einem Höhepunkt, zu einem speziellen Essen machen. Auch ein einfaches Essen ist schön», lautete etwa ein Einwand, dem auch andere zustimmten. «Es sollte nicht zum Druck werden», präzisiert Toman daraufhin und fügte an: «Was man beeinflussen kann, ist der Unterschied zwischen authentischer und entfremdeter Sexualität.»

Zwar fand keiner der Konfirmanden – trotz Einladungs-SMS – den Weg zur Veranstaltung. Aber trotzdem wäre es interessant gewesen zu wissen, ob besagtes Mädchen den Gegensatz zwischen Sexualität und Kirche nach dem Vortrag immer noch so stark empfunden hätte.