

emotion

# slow.

RUNTERKOMMEN • GENIESSEN • EINFACH LEBEN

## BERLIN- GUIDE

*Fair & green  
- die besten  
Adressen*

**TOLERANTER WERDEN**  
*Spiritual Coach Gabrielle  
Bernstein sagt, wie das geht*

**WALDWUNDER IN  
SÜDSCHWEDEN**  
*Zu Besuch in der  
Schlemmer-Kommune  
„Stedsans in the Woods“*

**BEAUTY KITCHEN**  
*Neu und ungewöhnlich:  
Rezepte, die innen und  
außen schön machen*

## Spürst du den Sommer?

ENDLICH WIEDER BARFUSS LAUFEN - WIR ZEIGEN, WO'S AM SCHÖNSTEN IST

EINE EDITION VON emotion

02 / 2018 DEUTSCHLAND 6,90 €  
ÖSTERREICH 8,20 € / SCHWEIZ 11,50 CHF / BELGIEN, LUXEMBURG 8,50 €  
ITALIEN, SPANIEN 9,90 €







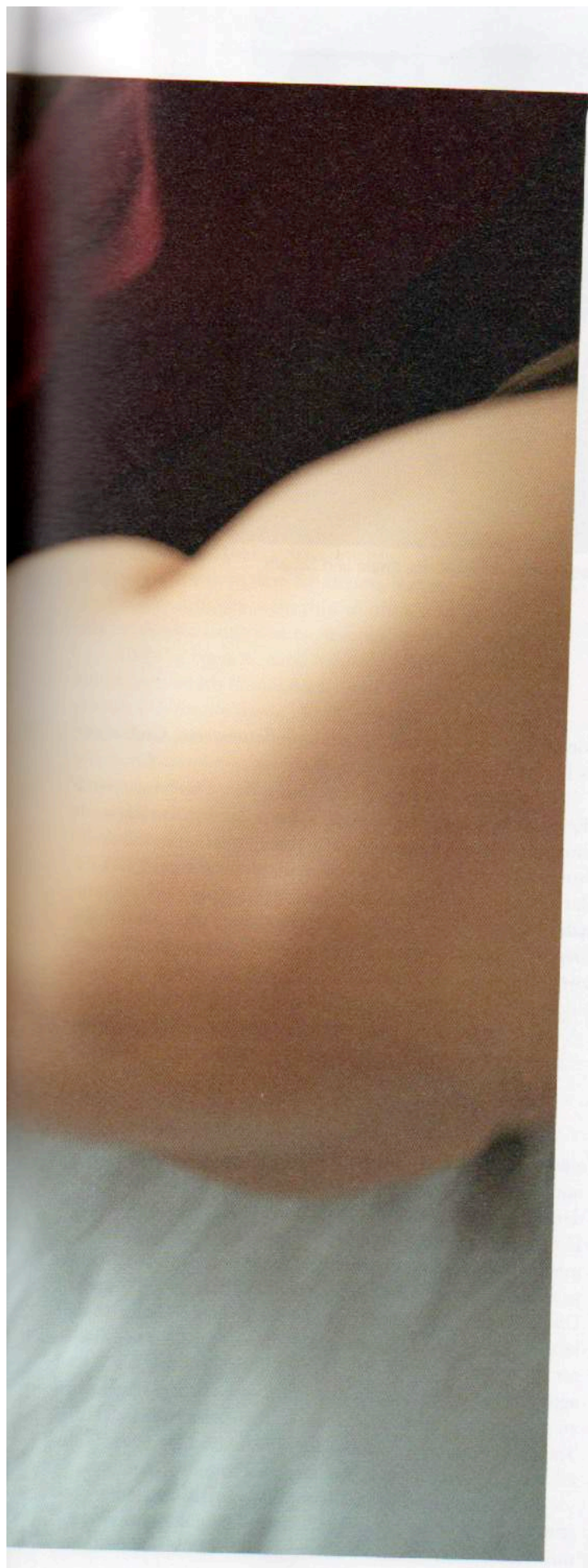
# *Ich möchte mich* WIEDER SPÜREN



*Über TANTRAMASSAGEN ist schon einiges geschrieben worden. Auch wir hatten erst Vorbehalte, als uns unsere Autorin einen Selbstversuch vorschlug. Von ihrem Bericht waren wir nicht nur überrascht, sondern ehrlich berührt ...*

TEXT MIRNA FUNK





Zwei Jahre hatte ich keinen Sex. Auch nichts, was in irgendeiner Weise in diese Richtung gehen würde. Ich hatte keinen Sex, weil ich eine Tochter gebar, ihren Vater sechs Monate nach der Geburt verließ und mich danach wirklich andere Sorgen einnahmen, als in irgendeiner Bar zu stehen oder mit einer Dating-App drei Stunden lang auf meinem Display hin- und herzuwischen.

Ich habe aber nicht nur keine Zeit. Ich will nicht. Ich will niemanden an diesen Körper oder in meine Wohnung lassen. Ich will auch nicht in einer fremden Wohnung einschlafen und schon gar nicht in einer fremden Wohnung aufwachen. Dieser Körper gehört nur einer Person: meiner Tochter. Meine freie Zeit, die neben einer Vollzeitstelle und ungefähr 25 anderen Projekten sowieso schon knapp ist, soll niemand anderem gewidmet werden. Keine verliebten SMS, keine stundenlangen Telefonate, keine romantischen Abendessen sollen mich davon abhalten, Quality time mit meinem Kind zu verbringen. Ich will für es da sein. Und nur für es. 100 Prozent. Ohne dass diese Anwesenheit in irgendeiner Weise gestört wird.

Wieso ich so radikal denke? Weil ich meiner Tochter das schlimmste Trauma ihres Lebens zugefügt habe. Sie hat nun einen abwesenden Vater. Und daran bin ich schuld. Dass ein anwesender Vater in diesem Fall noch schlimmer wäre, spielt keine Rolle. Dass er kein guter Vater ist und seine Abwesenheit das Beste, was ihr passieren konnte, spielt auch keine Rolle. Den Schmerz über diesen Verlust, den habe ich zu verantworten. Mein Leben lang. Und vor dieser Verantwortung werde ich niemals davonlaufen. Dieser Verantwortung werde ich mich stellen. Und aus dieser Verantwortung resultiert, dass ich ihr auf keinen Fall auch noch eine durch kopflose Verliebtheit abwesende Mutter vor die Nase setzen werde. Deswegen habe ich entschieden, körperlich allein zu bleiben. Erst mal. Am liebsten aber bis zu ihrem Auszug.

Weil ich nicht wollte, dass diese radikale Einstellung dazu führt, den Kontakt zu meinem Körper zu verlieren, entschied ich, zu einer tantrischen Heilmassage zu gehen. Das erste Mal in meinem Leben.

Ich hatte schon Thaimassagen, Ayurvedamassagen, Rückenmassagen, Fußmassagen und Kopfmassagen, aber eine tantrische Massage, die hatte ich noch nie. Ich googelte also „Tantrische Massage“, klickte mich durch etliche Webseiten und stieß nach einer halben Stunde Suche auf Julia Komaritzan. Auf dem Bild, das sie von sich auf die Seite gestellt hat, sitzt sie nicht nackt auf einer Decke, sondern lächelt warm in die Kamera. Sie weist sich als Traumatherapeutin aus und bietet ganzheitliche therapeutische Körperarbeit an. Genau das wollte ich. Ich wollte erst einmal nur, dass mein Körper wieder berührt wird. Aber eben auch dort, wo er →





Wer sich für eine Tantramassage auszieht, entblößt zuerst seine eigene Angst und Scham

zwei Jahre lang nicht berührt worden war und die zwei Jahre davor nur besonders unbeholfen. Ich hatte vier lange Jahre keine wirklich wohltuende Körpererfahrung gemacht. Mir war nichts Schlimmes passiert, aber eben auch nichts außergewöhnlich Schönes. Der Vater meiner Tochter kann einfach keine Intimität leben. Er kann nur Masturbation aneinander, die dann in seinem Fall auch nur 30 Sekunden dauert. Zwei lange Jahre brach er nach 30 Sekunden unser körperliches Zusammensein ab. Jede Frau, die das schon einmal erlebt hat, weiß, wie man sich fühlt. Aber diese Problematik war nicht der Trennungsgrund und wäre es auch nie geworden. Sie war ein Symptom für seine Unfähigkeit, in Beziehung zu treten.

Vier Jahre lang hatte mein Körper verschiedenen Zwecken gedient. Erst war er Gummipuppe für meinen Expartner, dann das Nest für einen Embryo, danach Aufwärmort und Futterstätte für ein Kind. Er war nicht mein Körper. Der Weg zu Julia sollte auch ein Weg zurück zu meinem Körper sein. So eine Art Selbstermächtigungsmove. Ich war mir sicher, nur so könnte ich auch eine wirklich gute Mutter und eine glückliche Frau sein.

Als ich an einem Samstagmorgen bei Julia ankam, stieg ich in den Mutterleib zurück. Es war dunkel und warm in dieser ebenerdigen Wohnung. Es roch nach Kräutern und Öl. Hier leuchteten nur Kerzen und ein kleines Licht. Es fühlte sich geborgen und ruhig an.

Wir setzten uns in Korbstühle und tranken Tee. Ich erzählte von mir, meinen vergangenen Jahren, meinen Ängsten und meinen Wünschen. Und während ich von mir erzählte, schaute ich auf diese in der Mitte liegende riesengroße Decke. Diese Decke, auf der ich irgendwann bald liegen würde. Auf die ich mich freute, vor der ich aber auch Angst hatte, weil ich fürchtete, sie würde irgendetwas von mir wollen. Schon

wieder. Schon wieder müsse ich irgendetwas sein. Und wenn es für die Decke war.

Julia und ich redeten drei Stunden lang. Das tat gut, weil dieses Nicht-auf-die-Uhr-Gucken genau das war, was ich auch brauchte. Dieses In-den-Tag-Hineinleben, ohne ihn aber zu verschwenden. Ich erzählte Julia auch von meinem Gefühl der Decke gegenüber. Dass ich vor ihr Angst habe. Und Julia nahm mir diese Angst. Sie nahm mir mein zweckorientiertes Denken und machte klar, dass dieser Ort dazu diene, endlich zweckfrei sein zu können.

*„Meine Vagina ist ein Körperteil, der zweckfrei berührt werden sollte“*

Nach unserem Gespräch ging ich ins Bad, duschte mich, wickelte mich in ein Tuch und legte mich auf die Decke, die mir keine Angst mehr machte, sondern der Ort sein würde, an dem ich einfach nur sein dürfte. Julia massierte sanft meine Haut. Meine Finger, meine Ellenbogen, meine Kniekehlen, meine Zehen, meinen Bauch. Sie massierte meine Ohren und in meinen Ohren. Meine Nase, meine Stirn, meine Wangen. Und in diesen Momenten dachte ich an die Geburt, an die letzten zwei Jahre. Ich sah mich mit dem Vater meiner Tochter streiten und lachen. Ich sah mich als Kind und als Teenager. Diese Bilder kamen sanft und gingen, ohne viel Aufsehen zu erregen oder bleiben zu wollen. Manchmal spürte ich die Tränen hinter meinen Augäpfeln. Die meiste Zeit aber fühlte ich mich einfach nur angekommen und angenommen.

Irgendwann bat Julia darum, mich auf den Bauch zu legen, und ich rollte langsam auf meinen Bauch. Sie massierte meinen Rücken, meinen Nacken, meinen Hinterkopf. Meine



Hacken, meinen Po und meine Handflächen. Dann legte sie ihren Kopf auf meinen Rücken, nahm meine Hände in ihre Hände, und ich konnte das erste Mal seit Jahren endlich wieder einatmen. Es war, als würden sich meine Lungen plötzlich in meinem gesamten Brustkorb ausdehnen können. Nachdem sie zuvor eingesperrt waren. Ich atmete Ewigkeiten ein und Ewigkeiten aus. Ich genoss diesen Moment des Atmenkönnens sehr und fürchtete deshalb, dass sich meine Lungen wieder verkleinerten, sobald Julia den Kopf von meinem Rücken nehmen würde. Aber dem war nicht so. Auch jetzt, in dem Moment, in dem ich diesen Text schreibe, sind meine Lungen weiterhin so offen und groß, wie sie es eine lange Zeit nicht mehr waren.

Als Julia begann, auch meine Vagina zu massieren, wusste ich immer noch nicht, was passieren würde. Die Ängste davor, möglicherweise erregt zu werden, zu kommen oder noch schlimmer – eben nicht zu kommen –, gab es nicht mehr auf dieser Decke. Ich ließ die Dinge einfach geschehen, ohne ein Ziel im Kopf zu haben. Ohne Befürchtungen. Ohne Druck.

Nach drei Stunden war ich überrascht, wie wenig sexuell die Massage am Ende war, obwohl sie selbst mein Inneres massiert hatte. Ich, geboren in der DDR, Anfang der 80er-Jahre, war immer davon überzeugt gewesen, dass auch unsere Sexualorgane nichts anderes als normale Körperteile sind, die eine Art Doppelfunktion, aber eben keinen Zweck an sich haben. Und zu spüren, dass es genau so ist, wie ich es immer gefühlt habe, war gut, gesund und sehr heilsam.

Ich habe nichts gegen Sex. Im Gegenteil. Ich liebe Sex. Aber ich habe etwas gegen diese verwirrende sexualisierte Welt. Weil sie einen irreführt und wegführt von der Wahrheit. Der Wahrheit, dass deine und meine Vagina Körperteile sind, die zweckfrei berührt werden sollten. Die zweckfrei behandelt, aber vor allem zweckfrei gesehen werden müssten.

Ja, eine Vagina kann vieles. Sie kann erregt werden durch einen selbst und durch andere. Sie kann ein Kind gebären. Und sie kann frei von Erregung berührt werden.

Diese Erfahrung zu machen ist das eigentlich Besondere an einer tantrischen Massage. Nicht dass man plötzlich den Orgasmus seines Lebens hat – so wie viele glauben –, sondern dass der Körper wieder zu einem Ganzen wird. ●



PRIMAVERA®

# frauen wohl

## HITZEWALLUNGSSPRAY BIO

SPÜREN SIE DIE ERFRISCHENDE &  
AUSGLEICHENDE WIRKUNG

100% NATURREINER PFLANZENKRAFT



Mit der  
Wirkkraft des  
Muskatellersalbeis

BIO



VEGAN

100% naturrein

www.primaveralife.com