

Ein Aufruf zur sexuellen Meuterei

Meine Meuterei begann leise, nicht mit einem Knall, sondern mit einem Ziehen im Bauch, mit Müdigkeit, mit Schmerzen und mit Blutungen, die mir Monat für Monat zuflüsterten, dass es so nicht weitergehen kann.

Da war Angst – vor der Operation, vor dem Verlust meiner Gebärmutter, vor der Vorstellung, weniger Frau zu sein oder meine Lust zu verlieren. Und darunter lag eine tiefe, stille Scham, als müsste ich diesen Weg allein gehen, als dürfte man über all das nicht sprechen. Was mir schließlich half, war nicht die eine Lösung, sondern ein langsamer Weg zurück in meinen Körper. Ich begann, mir zuzuhören – nicht nur dem Schmerz, sondern auch dem Begehren. Ich hielt mich selbst, wenn die Müdigkeit kam, machte Pausen, wo früher nur Durchhalten gewesen war, und hörte auf, meinen Körper zu bekämpfen. Stattdessen lernte ich, ihn zu lieben, auch mit seinen Narben.

Getragen wurde ich von kleinen Ritualen der Zuwendung: von Berührungen ohne Ziel, von der Ruhe im Wasser, vom Lesen, vom Verwöhnt-Werden. Ich tanzte wieder vor dem Spiegel, ließ mein Becken schwingen, lachte, sang, atmete und gab meiner Stimme Raum. Dann trat die Kreativität in mein Leben – nicht als Leistung, sondern als Ausdruck. Beim Malen, Formen und Schreiben begann ich, mich selbst neu zu erforschen, neugierig und liebevoll, ohne Urteil. Ich erlaubte mir Fantasien, Bilder, Farben und Bewegungen, und in diesem geschützten Raum durfte auch die Lust langsam zurückkehren: zuerst leise, fast zaghaft, und dann immer selbstverständlicher.

So entdeckte ich meine Sexualität neu – langsam, zärtlich und wahrhaftig, ohne Druck und ohne Ziel, dafür mit Pausen, mit Humor und mit echtem Kontakt. Die größte Veränderung jedoch geschah in dem Moment, in dem ich aufhörte, eine Rolle zu spielen. Ich begann zu sprechen – mit meinem Mann, mit Frauen, mit Menschen, die den Mut zu unbequemer Ehrlichkeit haben. Frauen, die wissen, dass Sex nicht immer leicht und nicht immer schön ist, manchmal schmerzhaft oder verwirrend, und doch zutiefst lebendig. In diesen Gesprächen löste sich meine Scham, weil plötzlich spürbar wurde, dass wir alle diese Themen in uns tragen.

Meine Meuterei war schließlich kein Aufstand gegen etwas im Außen, sondern die Entscheidung, nicht länger zu funktionieren, sondern zu fühlen. Ich wollte Lust, Verbindung und Wahrheit finden, getragen von meinem eigenen Tempo, geborgen in meinem eigenen Körper und verwurzelt in meiner eigenen Geschichte.

Barbara Hassler, MSc



Psychosoziale Beratung | Lebens -Sozialberaterin

Kommunikations- und Betriebspsychologie

Bewegungstrainerin | Kleinkindpädagogin

Supervisorin | Klinische Sexologin

Telefon : +43650 2926 666

Email: bodyfit.hassler@gmx.at Website: www.bodyfit-hassler.at

