

Karlheinz Valtl

SEXUELLE LEBENSKUNST LEHREN

Hinter dieser Überschrift scheint ein Fragezeichen zu fehlen. Müsste es nicht heißen: „Lässt sich sexuelle Lebenskunst lehren?“ Aber diese Frage zu stellen hieße bereits zu akzeptieren, dass es eine *sexuelle Lebenskunst* gibt. Müsste also das Fragezeichen nicht schon nach diesem Begriffspaar stehen, so dass der Titel hieße: „Gibt es eine sexuelle Lebenskunst?“

Erster Zugang: Verneinung

Es gibt keine *Sexuelle Lebenskunst*. Oder genauer: Es gibt keine *isolierte sexuelle Lebenskunst*.

Reden wir nicht lange herum: Es gibt keine ‚sexuelle Lebenskunst‘, wie es auch für andere Teilbereiche des Lebens keine Bereichs-Lebenskunst gibt. Es gibt keine *Sportlebenskunst*, keine *Essenslebenskunst*, ja nicht einmal eine *Schönheitslebenskunst*. Lebenskunst meint immer das Ganze des Lebens. Das, was dabei als *Kunst* angesprochen wird, ist gerade und zu einem wesentlichen Teil diese integrative Leistung, all das Verschiedene miteinander zu verweben, allen Bereichen die ihnen angemessene Gewichtung zu geben und dabei auch noch mit dem zurecht zu kommen, was einem das Leben so an gemischten Ereignissen serviert und was oft genug quer steht zu den schönen Entwürfen dessen, wie wir uns ‚das Leben‘ wünschen. Sexuell halbwegs über die Runden zu kommen, ist eine ‚Kunst‘, weil es nicht leicht ist.

Aus dieser ersten Einsicht können wir folgern: Wenn es eine Lebenskunst im Bereich der Sexualität gibt, so besteht sie zu einem wesentlichen Teil darin, die Sexualität in das gesamte Leben zu integrieren, sie als *eine* Quelle der Lust, der Freude und des Glücks neben anderen im Rahmen des individuellen Verlaufs des Lebens zu nützen. Sie ist nicht der ferne *Traum* vom sexuellen Glück in einem mythischen Land von Tausend und einer Nacht,

sondern sie ist die bestmögliche *Verwirklichung* des sexuellen Glücks im konkreten eigenen Leben, mit all seinen Problemen und Unvollkommenheiten. Sexuelle Lebenskunst ist damit der *sexuelle Aspekt* einer alle Lebensbereiche umfassenden Kunst der Lebensführung. Sie ist die Einbeziehung des Sexuellen in die mehr oder weniger bewussten Anstrengungen und Anläufe, das Leben gelingend zu führen. Und so gesehen wäre eine Lebenskunst ohne Sexualität auch schwer vorstellbar – außer als bewusst gewählte Option einzelner.

Doch wenn wir hier von bewusster Führung des Lebens sprechen, so müssen wir einschränkend hinzufügen, dass zur Lebenskunst auch – mindestens in der Sexualität, vielleicht aber auch allgemein – das punktuelle Loslassen gehört, das gelegentliche Aufgeben von zu strenger Führung und zu angestrenzter Bewusstheit. Wir könnten das Bild einer Saite heranziehen, die am besten klingt, wenn sie nicht zu straff und nicht zu locker gespannt ist. Aber selbst das ist schon wieder zu normativ, denn ein weiteres Kennzeichen ‚des Lebens‘ ist, dass es nicht mit einem einzigen, dann rigiden Prinzip zu meistern ist. Lebenskunst besteht eher darin, widersprechende Prinzipien wie die Bälle einer Jonglage gleichzeitig im Spiel zu halten.

Und noch in einem anderen Sinne gibt es keine isolierte sexuelle Lebenskunst: Sie würde falsch verstanden, wenn wir sie uns als eine Zentrierung auf Sexuelles oder gar Genitales vorstellten. Sie ist sicher nicht eine Weltmeisterschaft im Blasen, Spritzen und Fummeln – obwohl eine Fokussierung darauf durchaus der Inhalt der persönlichen Lebenskunst einzelner Menschen sein kann, wenn sie das so gewichten wollen (was aber sicher eine Herausforderung für sie selbst darstellen dürfte, zumindest auf Dauer).

Zweiter Zugang: Affirmation

Was wir uns konkret vorstellen, wenn wir von sexueller Lebenskunst sprechen.

Bisher sind wir davon ausgegangen, dass es sexuelle Lebenskunst nicht gibt, zumindest nicht als etwas Isoliertes. Und dennoch haben wir schon, uns selbst widersprechend, einige Charakterisierungen vorgenommen: Sie ist eine Integrationsleistung, ein Versuch, konkret erfüllt zu leben unter den realen, nicht immer optimalen Umständen des Lebens, eine höchst individuelle Aufgabe usw. Diese Aussagen bleiben dabei noch relativ abstrakt, sie wirken wenig greifbar und unverbindlich.

Gleichzeitig aber dürfte bei jeder und jedem von uns ein Vorstellungsbild von dem entstehen, was sexuelle Lebenskunst sein könnte. Mein Bild wird wahrscheinlich nicht dasselbe sein wie Ihres, aber ich gebe zu, ich habe eines. Ich kann sogar einen Katalog dessen zusammenstellen, was ich in *sexueller Lebenskunst* gerne alles vereint hätte. Einen Auszug davon will ich kurz vorstellen.

Sexuelle Lebenskunst beinhaltet für mich z.B.:

- *Verfeinerung der Wahrnehmung*: die Fähigkeit, subtile erotisch-sexuelle Qualitäten sinnlich erfassen zu können, sie zu verstehen und darauf antworten zu können.
- *Verfeinerung des Tuns*: Sexualität so differenziert gestalten können, wie man ein Instrument spielt; das Spiel in Tempo und Dynamik so gestalten können wie ein Musikstück, mit Taktgefühl für das, was im jeweiligen Augenblick angemessen ist. Damit kämen wir schon sehr nahe an die Sphäre der schönen Künste.
- Das *Herz öffnen*, aufmerksam sein für den Anderen/die Andere, ihn/sie als echtes ‚Du‘ wahrnehmen, als ein eigenständiges Subjekt und nicht als Objekt zur beliebigen eigenen Verfügung erfahren. Das ist die Grundlage aller Moral – aber diese wiederum sollte nicht ‚vorschmecken‘. Das wäre eine doppelte Kunst: Offen zu sein für das Subjekthafte im

doppelte Kunst: Offen zu sein für das Subjekthafte im Anderen unter gesellschaftlichen Bedingungen, die den Menschen heute über weite Strecken zum Objekt machen – und dies dann auch noch in einer wohldosierten Weise.

- *Energie halten* können: Lust in sich ‚halten‘ (im Sinne von *containment*) und sexuelle Spannung und Erregung über einige Zeit ‚aushalten‘ können, etwas von Steigerung der Energie verstehen und, falls das ein Thema sein sollte, die Ejakulation kontrollieren können – ohne sich dabei zu verkrampfen.
- *Teilen können*: Sich auch um die Lust des/der Anderen kümmern, aber doch wieder nicht zu sehr; pendeln können in der Aufmerksamkeit auf meine und auf deine Lust.
- *Befriedigung* zulassen können, sie voll spüren können, in ihr verweilen können. „Mit ruhigem Geist dort verweilen, wo Befriedigung zu erlangen ist“ – das ist nach Gampopa, einem tantrischen Meister des 12. Jahrhunderts, der Inbegriff aller Lebenskunst.
- *Frustrationstoleranz*: auch Enttäuschung ertragen können, resilient sein, nicht schnell verzagen und zusammenbrechen, sondern dranbleiben und Durststrecken überdauern können.
- *Zeit-Management*: der Liebe, der Zärtlichkeit, dem Sex Zeit einräumen, ihnen einen Platz im Ablauf des Lebens gewähren oder nötigenfalls zuweisen, ihnen bewusst eine Prioritätsstufe geben, der sich bisweilen anderes unterordnen muss.
- *Work-Life-Balance*: neben der Arbeit auch die (sexuelle) Muße ernst nehmen. Das ist eine Frage der Wertung: Wie viel gelten mir Sexualität und Partnerschaft?
- *Entspannen* können, hinsinken können, den eigenen Körper wahrnehmen können, sich wohlfühlen darin und das Spiel der ‚mutual regulation‘ beherrschen, also sich gegenseitig das geben können, was uns den Kreislauf von Spannung und Entspannung als befriedigend erleben lässt.

- *Qualität statt Quantität*: Darunter lässt sich die Einsicht verstehen, dass in der sexuellen Lebenskunst der Genuss und nicht die Leistung zählt. Wie beim Essen geht es nicht darum, möglichst oft möglichst viel zu verschlingen, sondern das Richtige zur passenden Zeit, in angemessener Menge und mit Zeit zum Genießen und Verdauen. Es gibt auch in der Sexualität eine Art von individueller Diät, die einem am besten bekommt und die es in längerer Selbsterfahrung herauszufinden gilt. Doch Diät sollte auch hier nicht zu Rigidität führen; ein gieriges Verschlingen kann vorkommen, wenn der Hunger groß und die Situation danach ist, Fastenzeiten sind unvermeidlich, und *candlelight dinners* sind auch hier eher selten.
- *Intimität*: Die Qualität, um die es in der sexuellen Lebenskunst letztlich geht, scheint mir Intimität zu sein, jene tiefe Vertrautheit und jener innige Austausch, nach denen unsere Seele sich sehnt und für die die körperliche Vereinigung ein Medium, ja manchmal sogar nur ein Platzhalter ist. Gleichzeitig braucht es aber auch die Freiheit zur Heftigkeit, zum Schweiß und zur Ekstase – die Fähigkeit zu einem freien Fluss der körperlichen und seelischen Energien.
- *Übung*: Vieles davon setzt kontinuierliche Übung, ein An-sich-Arbeiten voraus, und zwar gar nicht so sehr im Bereich der „Techniken der körperlichen Liebe“, wie sie der Buchmarkt schön illustriert andient, sondern eher in Bereichen wie Energieaufbau und Atmung, dem Halten-Können der aufgebauten Energie und des Kontakts, der Befreiung der Energien des Beckens, dem Aufarbeiten hinderlicher mentaler Muster usw. (vgl. Valtl 2004).
- *Kontakt zum/zur Anderen*: Da sein an der Kontaktfläche zum Anderen („to really show up“), den Anderen/die Andere willkommen heißen *im* Feld der eigenen Wahrnehmung und dabei das wahrnehmen, was wirklich da ist (und nicht nur im Anderen die eigenen Projektionen und Übertragungen sehen).
- *Kontakt zu sich selbst*: Sich selbst spüren, Kontakt zu den eigenen Gefühlen haben, alle davon annehmen, die eigene Erfahrung nicht abwehren, sein können mit allem was jeweils ist, und ohne ein Zuviel an Urteil und Präferenz mit dem Fluss gehen können. Das kann in eine sehr tiefe, von manchen ‚spirituell‘ genannte Dimension führen.
- *Zentrierung*: Ganz bei der Sache sein, sich nicht ablenken und raus bringen lassen, voll da sein, kurz: Präsenz. Diese zu entwickeln, setzt einiges an Übung voraus und bringt Sexualität in die Nähe von Meditation.
- *Hingabe*: Loslassen, geschehen lassen können, Kontrolle aufgeben können, Vertrauen, Transzendieren der Unterscheidung von Ich und Du.
- Aber auch *Begehren*: Wollen und zugreifen, sich etwas holen, Grenzen bewusst und sensibel überschreiten können, stark sein dürfen im Ausdruck der eigenen Sexualität. Begehren ist der Antrieb, der alle sexuelle Lebenskunst erst ermöglicht. Ohne Begehren wirkt alles Nachdenken über sexuelle Lebenskunst leer, wie ein Hochschrauben der Ansprüche zur Vermeidung des Konkret-Werdens, kurz: eine defensive mentale Ersatzbefriedigung.
- Auseinandersetzung mit den eigenen *Charaktermustern*: Das, was unsere sexuelle Entwicklung v.a. im Erwachsenenalter begrenzt, sind mehr allgemein psychologische als spezifisch sexuelle Hindernisse: unsere Selbstbilder, unsere konstruierten Meinungen über die Geschlechter, unsere Abwehrmechanismen und Widerstände, unsere Objektbeziehungen (im Sinne M. Mahlers), das internalisierte Beziehungsvorbild unserer Eltern, unsere destruktiven Impulse und unsere verdrängten Schatten. Daran im Alltag intimer Beziehungen, in Selbstreflexion und -erziehung und in spezieller Therapie zu arbeiten, kann ein ganzes Leben durchziehen.
- Sexuelle Lebenskunst beinhaltet auch, mit den eigenen *Grenzen* leben zu können und das Beste daraus zu machen. Das betrifft z.B. das Aussehen (in der Regel suboptimal), das Altern (unausweichlich), kleinere und größere Beeinträchtigungen

trächtigungen (von der Blasenentzündung bis zur Impotenz) sowie Geld, Status, Bildung – d.h. alle Fragen des eigenen sexuellen Vermögens und der eigenen Chancen auf dem Beziehungsmarkt. Diese gilt es realistisch einzuschätzen. Und ebenso geht es darum, im Anderen, in einer konkreten, ebenso begrenzten und unvollkommenen Person doch das Bild des Ersehnten erahnen zu können, noch im Bruchstück, in der Gebrochenheit das Ganze zu erkennen (ein literarisches Beispiel dafür ist Alexis Sorbas).

- *Partnerschaft*: Sich nicht von kleinen Fehlern des/der Anderen den Spaß verderben lassen; überhaupt: Nicht gleich bei den ersten Konflikten die Beziehung aufgeben, sondern daran arbeiten und die Entwicklungschancen nützen. Lebenskunst, oder hier vielleicht besser: Lebensklugheit, besteht zu einem großen Teil darin, nicht zu viel zu erwarten¹ und sich lieber vom Vorhandenen überraschen als vom Fehlenden quälen zu lassen. Speziell von intimen Beziehungen gilt es, kein rosa Idyll zu erwarten, sondern sich den Herausforderungen und Konflikten zu stellen, die – und das ist das Wundersame daran – oft genau die richtigen Wachstumsanreize für uns bereithalten. Die intime Beziehung ist eine ganz zentrale Disziplin in der Schule des Lebens (neben wenigen anderen wie Arbeit, Geld, Kinder, Gesundheit...). Sie ist eine der Arenen, in denen wir unsere z.T. neurotischen Persönlichkeitsmuster aktualisieren, und in denen wir sie deshalb auch bearbeiten und heilen können, wenn die Beteiligten den Rahmen dafür halten können.
- Und, weil ich Lebensklugheit schon angesprochen habe: Zur Lebenskunst gehört auch Weisheit. Auf Lateinisch heißt Weisheit *sapientia*, und das kommt von *sapere*, schmecken. Weise ist der oder diejenige, die die verschiedenen Töne des Lebens geschmeckt hat, sich auf sie eingelassen und Erfahrungen damit gemacht hat, auf den Geschmack gekommen ist, die Geschmäcker zu unterscheiden und schätzen gelernt hat, und

¹ Für die Sexualität eindrücklich dargestellt in Bernhard Ludwigs Kabarett „Anleitung zur sexuellen Unzufriedenheit“.

zwar sowohl die süßen wie die herben Töne – wie ein Feinschmecker², der nicht immer nur Zuckerwatte essen will, sondern auch die Herbheit des Weins und die Erdigkeit der Kartoffel zu schätzen weiß – weil ... ja, weil sie so sind, wie sie sind, weil er sie in ihrem Wesen kennen lernen will.³ In dieser Haltung, so können wir das fortschreiben, schätzt der oder die Weise auch die manchmal herbe Vielgestaltigkeit des Sexuellen und lässt sie an sich herankommen, setzt sich ihr aus, schmeckt und verdaut sie, differenziert sein bzw. ihr Verständnis davon und genießt genau diese wissende Vertrautheit mit dem Nuancenreichtum der Sexualität.

Dies war eine Aufzählung von 22 Elementen, 22 Gesichtern der sexuellen Lebenskunst, der sich leicht noch weitere hinzufügen ließen. Aber die schiere Menge und der hohe Anspruch des Aufgezählten lassen auch einen Zweifel aufkommen: Zielkataloge dieser Art gibt es in der Pädagogik öfter, und sie sind billig aufzustellen, indem man Ideal an Ideal reiht und das dann als etwas real Anzustrebendes ausgibt. Demgegenüber ist in unserem Fall einzuwenden: Vollendete tantrische MeisterInnen mögen das alles und vielleicht noch mehr beherrschen, aber ein solcher Katalog beschreibt eben nicht *reale Lebenskunst*, sondern *seltene Meisterschaft*. Er beschreibt einen sexuell außergewöhnlich hoch entwickelten Menschen. Doch sexuelle Lebenskunst muss sich, wie oben ausgeführt, auch auf anderen Ebenen als der der Vollendung abspielen können, weil sie auch die Kunst des Umgangs mit dem Realen und seinen Einschränkungen ist.

² Das erinnert an Mathias Horx' (2007) Feststellung eines Trends zum Gourmet-Sex („eine Sexualität, die nicht mehr Kuschelsex und Triebabfuhr ist, sondern die inszeniert ist wie ein Sechs-Gänge-Menü“), meint aber doch etwas anderes, denn es hat nichts von der Hochnäsigkeit des „nur das Beste ist gut genug“.

³ In der Erzählung seiner tantrischen Lehrzeit bei einer der letzten authentischen Meisterinnen des kaschmirischen Tantrismus berichtet Daniel Odier (1997) davon, wie viel Wert darauf gelegt wurde, sich das Wesen (das „tattva“) der Dinge (z.B. das des Wassers) unmittelbar in der eigenen Erfahrung bewusst zu machen.

Das heißt nun nicht, dass alles das, was zuvor aufgezählt wurde, nicht gilt. Aber es muss doch eine entscheidende Zusatzbotschaft hinzukommen: Alle aufgeführten Elemente sexueller Lebenskunst sind wichtig und können individuell angestrebt werden. Es ist gut, sich dorthin auf den Weg zu machen. Aber: Das Glück findet immer nur *hier* statt, genau da, wo wir jeweils stehen, nicht in einer fernen Zukunft, sondern immer in der Gegenwart, nicht im erdachten Ideal und in der Verwirklichung von Meisterschaft und v.a. auch nicht erst dann, wenn wir einen ähnlich vollkommenen Partner gefunden haben, sondern jeweils unter den gemischten Verhältnissen des Realen. Die Lebenskunst besteht genau darin, dass wir uns aussöhnen mit der Tatsache, dass wir und unsere Verhältnisse nicht vollkommen sind, dass wir uns selbst annehmen, wie wir sind, dass wir uns nicht selbst voraus eilen und einem Ideal hinterher hecheln – denn damit wären wir nicht in Kontakt mit dem, was jeweils ist, sondern wir wären ständig im ‚Anderswo‘, und dort ist keine Befriedigung zu finden. Diese gibt es nur in der Präsenz, im Hier und Jetzt.

Sexuelle Lebenskunst würde damit bedeuten, zwar offen zu sein für das Viele, was möglich ist an Entwicklung, Begegnung und Lust, aber gleichzeitig in einem engen, freundschaftlichen Kontakt zu bleiben mit dem vielleicht manchmal Wenigen, was gerade da ist – damit ‚zufrieden‘ zu sein, aber nicht in einem resignativen Sinne von ‚sich zufrieden geben‘, sondern in einem wertschätzenden Annehmen und differenzierten Genießen dessen, was der Augenblick jeweils bietet, ohne die ebenso real gegebene Chance der Weiterentwicklung aus den Augen zu verlieren.

Dritter Zugang: Versuch einer Systematik

Zusammenfassung und Zusammenhänge

Zunächst sei hier eine Arbeitsdefinition von ‚Sexueller Lebenskunst‘ versucht: Sexuelle Lebenskunst ist eine je individuelle Form der Integration von Sexualität in das eigene Leben, einschließlich ihrer Einbettung in Beziehung, Gesellschaft usw., und zwar so,

dass sie zu möglichst wenig Leid und möglichst viel Glück beiträgt. Oder, vorsichtiger formuliert, sie ist der Versuch dazu, das stets erneute Bemühen darum.

Für die Entwicklung dieser sexuellen Lebenskunst sind vier Elemente zentral:

- Sie basiert auf einer möglichst *umfassenden Entfaltung des individuellen Potenzials*. Dazu haben wir unter den obigen Elementen sexueller Lebenskunst bereits viele Punkte aufgezählt. Diese Entfaltung braucht einen Freiraum zur eigenständigen Erfahrung, eine Unterstützung durch pädagogische Angebote, die in einem geschützten Rahmen Reflexion, kompensatorische Erfahrungen, wertende Stellungnahme und Wissenserwerb ermöglichen, und einen kontinuierlichen Prozess der Selbstbildung. – Vieles davon hat die Sexualpädagogik der letzten zwei bis drei Jahrzehnte in differenzierter Weise entfaltet (vgl. z.B. Sielert/Herrath/Wendel u.a. 1993)
- Zur sexuellen Bildung und Selbstbildung benötigen wir *kulturelle Vorgaben*, an denen wir lernen und wachsen können. Viele der oben aufgezählten Elemente sexueller Lebenskunst werfen die Frage auf: Wie soll das konkret gelernt werden? Wenn es keinen gangbaren Weg gibt, auf dem wir diese Kompetenzen erwerben können, und keine realen Vorbilder, die den Wert dieser Ideen für das Leben belegen, die ihre Machbarkeit und Praxistauglichkeit geprüft haben und die diese Form sexueller Lebenskunst verkörpern, praktizieren und vorleben – wenn es dies nicht gäbe, dann wären das alles nur Mythen, die uns vorgegaukelt werden, damit wir im Glauben an sie das sozial Erwünschte tun, eine in Aussicht gestellte Belohnung, die nie eintrifft, ein hohler kultureller Überbau, der uns unser Elend vergessen machen soll.
- Diese beiden ersten Punkte sind expansive Momente. Daneben geht es, wie mehrfach betont, um die Auseinandersetzung mit dem Unvollkommenen und Begrenzenden, dem Mangel und dem Leid, der Durchschnittlichkeit und manchmal auch Banalität des eigenen Lebens – kurz: es geht um die Auseinander-

setzung mit den Bedingungen, die unserer Expansion die Flügel stützen. Das wurde oben ausführlich diskutiert, und dieses Element ist einer der charakteristischen Beiträge des Erfahrens von Sexualität aus dem Blickwinkel der Lebenskunst, es ist nach Schmid (1998) das *aristotelische Element der Lebenskunst*.

- Die Integration der expansiven, transgressiven Momente einerseits und der innerlich und äußerlich begrenzenden Momente andererseits im Prozess der Individuation bedeutet schließlich die Meisterung der *Dialektik von Lust- und Realitätsprinzip* als Lebensaufgabe eines jeden Menschen. Solange das Lustprinzip nicht dem Kontakt mit der Realität standhält, kann es nur ängstlich behütet werden gegen den Kontakt mit anderen Menschen und gesellschaftlichen Verhältnissen. Die Lust bleibt dann begrenzt auf den engen Raum von Autoerotik und romantischer Weltferne. Der Kontakt mit der Realität, ihren echten und vermeintlichen Bedrohungen, erschüttert dieses archaische oder regressiv bewahrte Lustprinzip. Wenn wir in dieser Erschütterung verharren und aus der Angst vor der Bedrohung heraus leben, so führt dies zu einer Art defensivem, bürgerlichem Realismus, der statt der Leichtigkeit der Lebenskunst die Rigidität der schützenden Einhausung der Welt entgegenstemmt. Erst wenn wir uns den Widrigkeiten und Konflikten in der Realität unseres Lebens stellen und sie bearbeiten, können wir zu einem geläuterten, zunehmend angstfreien Realismus gelangen und erkennen, dass dieses reife Realitätsprinzip nicht die Verneinung des Lustprinzips ist, sondern dessen Voraussetzung im realen Leben.⁴ Es bedeutet einerseits Geschmack daran zu finden, wie die Dinge sind, und andererseits zu wissen, wie wir unter diesen Bedingungen zu dem kommen, was wir uns wünschen. Das wäre dann sexuelle Lebenskunst im Rahmen einer ständig weiter voran-

⁴ „In Wirklichkeit bedeutet die Ersetzung des Lustprinzips durch das Realitätsprinzip keine Absetzung des Lustprinzips, sondern nur eine Sicherung desselben.“ (Freud 1975: 22)

schreitenden Individuation mit dem Ziel der personalen Verwirklichung in der realen Welt.

Alle vier Elemente umschreiben im Grunde eine einzige, in sich vieltalige Reibungsfläche zwischen den Polaritäten von

innen	↔	außen
Individuum	↔	Welt
Potenzial	↔	Verwirklichung
Ideal	↔	Realität
unverbunden	↔	verbunden
ich-fremd	↔	zentriert

Das ist die Reibungsfläche, die das Personsein des Menschen umschreibt. Zum Person-Begriff wäre viel zu sagen⁵, hier nur so viel: Wir begegnen darin einer Grundfrage des Menschseins, nämlich der, was es heißt, ein Ich an der durchlässigen Schnittstelle zur Außenwelt zu sein, einer Schnittstelle, die oft fälschlich für eine Grenze gehalten wird, während sie in Wirklichkeit mehr ein ‚interface‘ ist, ein geteilter Kontakt-Raum.

Auf einer weniger tiefen Ebene stellen diese Polaritäten einen Hinweis darauf dar, dass Sexualität an sich widersprüchlich und heterogen ist, mit verschiedenen, sich gegenseitig widerstreitenden Elementen (vgl. z.B. Sielert 1993: 43ff.: „Einheit des Widersprüchlichen“). Der zentralste der Widersprüche des *Sexuellen* (also bereits des Primärprozesshaften, noch bevor alle anderen Widersprüche im Kontakt mit der Welt hinzu treten) ist die gleichzeitige Präsenz des Wunsches nach Verschmelzung und Einsein und des Wunsches nach Getrenntheit, aus der heraus wir

⁵ Für einen kurzen philosophisch-pädagogischen Abriss vgl. Tröger 1976: 75-97.

den Anderen/die Andere begehren und die eigene Unabhängigkeit behaupten können. Wegen dieser in sich widersprüchlichen Struktur ist Sexualität per se eine schwierige Balance. Sie ist nicht schon ‚gebongt‘, keine klare Sache, die nur noch hingelegt werden muss, sondern sie stellt von ihrem Wesen her eine Herausforderung zur immer wieder erneuten Bewältigung der innewohnenden Polaritäten dar. Sexualität ist an sich eine Kunst, unabhängig von allem Philosophieren über ‚Lebenskunst‘.

Deshalb gibt es auch keine ‚Lösung‘ der sexuellen Frage, die für alle Menschen, alle Kulturen, alle Zeiten, alle sexuellen Identitäten, ja nicht einmal für alle Abschnitte im Leben eines einzelnen Menschen gilt, sondern es gibt nur die ständig erneute kreative Übung darin, alle jeweils gegebenen Möglichkeiten und Begrenzungen mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen unter einen Hut zu bringen. Sexuelle Lebenskunst ist individuelle Einzelanfertigung, nicht serielles Massenprodukt. Sie antwortet auf den Augenblick, nicht auf einen konstruierten, erwarteten, projizierten Standardfall. Und sie trägt dabei die Handschrift des Künstlers/der Künstlerin. Das heißt, die Abweichung vom Perfekten ist eher ein Qualitätsmerkmal. Dazu der koreanische Videokünstler Nam June Paik:

„When too perfect, lieber Gott böse“.

Vierter Zugang: Die Pädagogik sexueller Lebenskunst

Welche Wege gibt es, sexuelle Lebenskunst zu lernen, und wie lässt sie sich lehren?

Das wird jetzt ein schneller Showdown. Wir könnten hier zwar noch einmal in die Breite gehen und z.B. aufzählen, welche Zielgruppen wir ansprechen wollen, welche methodischen Wege wir empfehlen, welche Ziele wir anpeilen, welche Inhalte wir dafür auswählen und mit welchem Selbstverständnis wir als Lehrende auftreten wollen. Aber das sind keine neuen Themen, die speziell die sexuelle Lebenskunst betreffen. Dies sind die bekannten Grundthemen der Sexualpädagogik, und sie lassen sich nicht im

Vorbeigehen im Zusammenhang mit einem Detailthema wie dem der sexuellen Lebenskunst abhandeln.

Es mag sie ja geben, die sexuelle Lebenskunst, aber auf dieser grundsätzlichen Ebene gibt sie nicht viel her. Wenn wir die Frage nach dem Lehren der sexuellen Lebenskunst ernsthaft stellen wollen, dann müssen wir zur Kenntnis nehmen, dass wir diesen speziellen Akzent der Kunst aus den Augen verlieren, sobald wir der Sache des Erlernens und des Lehrens von sexuellen Kompetenzen zu genau auf den Grund gehen wollen. Wenn wir der sexuellen Lebenskunst ihr Element des Künstlerischen lassen wollen, dann müssen wir zugeben, dass wir sie nicht lehren können. Nicht, weil es keine Gelegenheit gäbe, sie zu lernen. Das ganze Leben ist voll davon, kein Tag vergeht, an dem wir nicht dazu herausgefordert werden, dem Leben mit dieser Form von Kunst zu begegnen. Aber sie ist nur ein Hauch, der über den Basiskompetenzen der sexuellen Lebensführung liegt, eine besondere Duftnote, ein persönlicher Stil.

Ihre Basis, die mehr oder weniger systematisch zu lehren versucht werden kann, handelt von der Sexualität allgemein, von all den vielen Details, die es zu lernen gibt, bis wir sexuell kompetent, erwachsen und vielleicht einmal ‚reif‘ sind. Das ist das volle Themenspektrum der Sexualpädagogik bzw. der sexuellen Bildung (vgl. Valtl 2008). Das Zielbild der sexuellen Lebenskunst, wie es im zweiten Abschnitt gezeichnet wurde, ist nichts weiter als eine Beschreibung eines sexuell gebildeten Menschen.

Auf dieser Ebene brauchen wir den Begriff der sexuellen Lebenskunst also nicht mehr, ja er steht uns sogar im Weg. Worum es geht, ist sexuelle Bildung, und nur als ein Akzent davon taucht die Frage nach der sexuellen Lebenskunst noch auf. Wenn wir die Frage nach der sexuellen Bildung sensibel und mit Weitblick beantworten können, dann haben wir die Frage nach der sexuellen Lebenskunst gleich mit beantwortet – wissend, dass alle Antworten bruchstückhaft und perspektivisch verzerrt sind und die Fülle des Seins nicht einholen können.

Literatur

- FREUD, Sigmund (1975): Formulierungen über die zwei Prinzipien des psychischen Geschehens. Studienausgabe, Band 3. Frankfurt/Main.
- HORX, Matthias (2007): [http://www.Europolitan.de/ Panorama/ Vermischtes/Schlechter-Sex-war-gestern-Der-neue-Trend-heisst-Gourmet-Sex/278,12453,0,0.html](http://www.Europolitan.de/Panorama/Vermischtes/Schlechter-Sex-war-gestern-Der-neue-Trend-heisst-Gourmet-Sex/278,12453,0,0.html).
- KAZANTZAKIS, Nikos (1988): Alexis Sorbas. Berlin.
- KORNFELD, Jack/FELDMAN, Christina (Hg.) (1997): Geschichten des Herzens. Das Öffnen der inneren Tür. Freiamt.
- ODIER, Daniel (1997): Tantra. Eintauchen in die absolute Liebe. Eine Initiation im Himalaya. Bergisch Gladbach.
- SCHMID, Wilhelm (1998): Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung. Frankfurt/Main.
- TRÖGER, Walter (1976²): Erziehungsziele. Analyse und Lösungsvorschläge für ein aktuelles pädagogisches Problem. München.
- SIELERT, Uwe (1993²): Sexualpädagogik. Konzeption und didaktische Anregungen. Weinheim und Basel.
- SIELERT, Uwe/HERRATH, Frank/WENDEL, Heidrun u.a. (1993): Sexualpädagogische Materialien für die Jugendarbeit in Freizeit und Schule. Weinheim und Basel.
- VALTL, Karlheinz (2008): Sexuelle Bildung. Neues Paradigma einer Sexualpädagogik für alle Lebensalter. In: SCHMIDT, Renate-Berenike/SIELERT, Uwe (Hg.): Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung. Weinheim und München, S. 125-140.
- VALTL, Karlheinz (2004): Tantra: Vision einer ganzheitlichen Sexualität und Anregung zu einer neuen Sexualpädagogik. In: TIMMERMANN, Stefan/TUIDER, Elisabeth/SIELERT, Uwe (Hg.): Sexualpädagogik weiter denken. Postmoderne Entgrenzung und pädagogische Orientierungsversuche. Weinheim und München, S. 161-178.