

Leseprobe aus:

**Naomi Wolf**

**Vagina**



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).

Naomi Wolf

# VAGINA

Eine Geschichte der  
Weiblichkeit

Aus dem Englischen von  
Barbara Imgrund, Gabriele Gockel  
und Karola Bartsch

Rowohlt

Die Namen und kennzeichnenden Charakteristika von einigen  
der in diesem Buch dargestellten Personen sind geändert worden,  
um ihre Privatsphäre zu schützen.

Ähnlichkeiten mit lebenden oder verstorbenen Personen  
sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2012  
unter dem Titel «Vagina. A New Biography»  
unter dem Imprint ecco bei HarperCollins, New York.

1. Auflage Mai 2013

Copyright © 2013 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Alle deutschen Rechte vorbehalten

«Vagina. A New Biography» © 2012 by Naomi Wolf

All rights reserved

Lektorat Theda Krohm-Linke und Marion Grunert

Satz aus der Janson PostScript (PageOne)

bei Dörlemann Satz, Lemförde

Druck und Bindung CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN 978 3 498 07375 6

Für A.



*Wie sonderbar und ungeheuerlich es war, nackt unter dem Himmel zu stehen. Wie herrlich! Sie fühlte sich wie neugeboren, als schlage sie in einer vertrauten und doch ganz und gar unbekanntem Welt die Augen auf.*

Kate Chopin, *Das Erwachen*<sup>1</sup>



## *Inhalt*

Einführung 11

### *I Hat die Vagina ein Bewusstsein?*

- 1 Lernen Sie Ihre unfassbaren Beckennerven kennen 25
- 2 Ihr verträumtes vegetatives Nervensystem 40
- 3 Selbstvertrauen, Kreativität und das Gefühl,  
mit allem verbunden zu sein 56
- 4 Dopamin, Opioide und Oxytocin 72
- 5 Was wir über die weibliche Sexualität «wissen»,  
ist überholt 95

### *II Geschichte:*

#### *Eroberung und Kontrolle*

- 6 Die traumatisierte Vagina 109
- 7 Am Anfang war die Vagina heilig 154
- 8 Die viktorianische Vagina: Medikalisierung und  
Unterwerfung 172
- 9 Die Moderne: «Befreiung» der Vagina 192



### *III Wer gibt der Vagina ihren Namen?*

- 10 «Das schlimmste Wort, das es gibt» 225  
11 Ist das nicht lustig? 244  
12 Die pornografische Vagina 258

### *IV Die Göttinnenmatrix*

- 13 «Mein Geliebter bin ich» 283  
14 Radikale Lust, radikales Erwachen:  
Die Vagina als Befreierin 321  
Schluss: Die Wiedereroberung der Göttin 389

### *Anhang*

- Anmerkungen 397  
Ausgewählte Bibliographie 426  
Register 429  
Quellen 439  
Danksagung 440

## *Einführung*

### *Was ist das: die Vagina?*

Warum überhaupt ein Buch über die Vagina?

Ich habe mich immer für die weibliche Sexualität und die Geschichte der weiblichen Sexualität interessiert. Die Art, wie eine beliebige Kultur auf die Vagina blickt – sei es respektvoll oder verächtlich, fürsorglich oder geringschätzig –, steht stellvertretend dafür, wie in der betreffenden Zeit und an dem betreffenden Ort auf die Frau schlechthin geblickt wird. Es gibt so viele Sichtweisen der Vagina – «Konstrukte» nennen es Studierende der Ideengeschichte –, wie es Kulturen gibt und gab. Am Anfang dieser Reise ging ich davon aus, dass ich, wenn ich von diesen verschiedenen historischen Blickwinkeln aus auf die Vagina blickte, eine ganze Menge über uns Frauen lernen würde, und zwar als Lustobjekte ebenso wie als Mitglieder der Gesellschaft. Diese Untersuchung würde sicherlich darüber Aufschluss geben, wo wir in Bezug auf das Thema heute stehen. (Da ich eine Frau bin und Spaß an der Lust habe, war ich natürlich auch gespannt darauf, Dinge über die weibliche Sexualität zu erfahren, die ich vielleicht noch nicht wusste.) Ich ging davon aus, dass ich die Wahrheit über die Vagina herausfinden würde, indem ich all diese «Konstrukte» genau studierte. Ich glaubte, dass sich einige als generell zutreffend und andere als vollkommen unzutreffend erweisen würden. Doch mittlerweile glaube ich, dass sie alle nur zum Teil stimmen und dass einige Konstrukte – unsere eigenen eingeschlossen – durch und durch subjektiv sind und vor falschen Informationen strotzen.

Ist die Vagina eine Pforte zur Erleuchtung, wie sie es für die Praktizierenden des indischen Tantra war? Oder ein «goldener Lotus», wie es die chinesische Philosophie des Tao behauptete? Ist sie

das «Loch», das das Elisabethanische Zeitalter in ihr sah? Oder eine Art «Prüfstelle» für die weibliche Reife, ein Organ, das die Frauen von den Mädchen unterscheidet, wie Sigmund Freud glaubte? Oder ist sie das, als was sie amerikanische Feministinnen seit den 1970er Jahren betrachten: ein eher sekundäres Organ und als solches der gelobten Klitoris nachgeordnet? Oder ist sie das, als was sie die zeitgenössische Massenpornografie zeigt: eine «scharfe», aber im Grunde austauschbare Körperöffnung und jedermann zugänglich, der ein Modem besitzt? Oder aber ist sie das, wofür sie der sexpositive Postfeminismus der Nullerjahre hält: eine flotte Lustmaschine für lüsterne Frauen, die auf Knopfdruck Befriedigung fordert, sei es durch Zufallspartner, mit denen man sich telefonisch zum Gelegenheitssex verabredet, oder durch vibrierende Hightech-Elektronikgeräte?

Ich habe Bücher gelesen, etwa *Sex at Dawn* von den beiden Evolutionsbiologen Christopher Ryan und Cacilda Jethá<sup>1</sup>; ich habe den *Hite-Report* der Soziologin Shere Hite<sup>2</sup> noch einmal durchforstet; ich habe Geschichtsbücher über die Vagina studiert, etwa *The Story of V* von der Kulturhistorikerin Catherine Blackledge<sup>3</sup>; und ich habe mir in wissenschaftlichen Datenbanken wie den *Archives of Sexual Behavior* die jüngsten Forschungsergebnisse zum weiblichen Orgasmus angesehen. Ich fuhr in Laboratorien, in denen innovativste neurobiologische Forschungen zur Funktion der weiblichen sexuellen Lust angestellt werden – Laboratorien wie dem von Dr. Jim Pfaus an der Concordia University in Montreal, Quebec, wo bahnbrechende Experimente gezeigt haben, dass die weibliche Lust selbst bei niederen Säugetieren eine wichtige Rolle für die Partnerwahl spielt.

Mich beschlich das Gefühl, dass all diese Bücher, Artikel und Einrichtungen lediglich Teilchen eines viel größeren Puzzles waren.

Aus persönlichen wie auch aus verstandesmäßigen Gründen begann ich zu erkennen, dass es in Wahrheit um etwas geht, über das außerhalb eines kleinen Kreises nur selten gesprochen wird: nämlich um eine tiefgreifende Verbindung zwischen Gehirn und Vagina, durch die meiner Meinung nach mehr Erkenntnisse über

dieses Thema zu gewinnen sind als durch alles, was ich sonst untersucht habe. Im Keim war dieses Buch als historische und kulturelle Reise angelegt, doch es wurde rasch eine sehr persönliche und notwendige Entdeckungsreise daraus. Ich musste die Wahrheit über die Vagina herausfinden, denn mir war durch Zufall ein kleiner Einblick in eine reale Dimension vergönnt, die ich noch nie an ihr wahrgenommen hatte.

Während einer gesundheitlichen Krise machte ich eine nachdenklich stimmende, aufschlussreiche Erfahrung, die eine wichtige Beziehung zwischen Vagina und dem weiblichen Bewusstsein als solchem nahelegte. Je mehr ich erfuhr, desto mehr verstand ich, auf wie vielfältige Weise die Vagina mit dem weiblichen Gehirn und damit auch mit der Kreativität, dem Selbstvertrauen und sogar der Persönlichkeit der Frau verknüpft ist.

Als ich die neurobiologischen und physiologischen Hintergründe dessen kennenlernte, was ich selbst erlebt hatte, beeinflussten die vielfältigen Verbindungen zwischen dem Gehirn der Frau und der Vagina meine Auffassung auch von anderen, typisch weiblichen Themen. Sobald ich es als erwiesen betrachtete, dass diese Verbindungen Realität waren, hatte ich das Gefühl, dass ich damit den Schlüssel zu vielen Dingen, die den Frauen im Laufe der Geschichte widerfahren waren, in Händen hielt. Ich hatte auch das Gefühl, dass es wichtig war, die Frauen von heute (aber auch jeden, dem Frauen am Herzen liegen) über diese Verbindungen – sowie neue Einsichten über die weibliche Sexualität und das Frausein an sich – in Kenntnis zu setzen, denn sie können uns helfen, uns so viel besser zu verstehen und mehr wertzuschätzen.

Bei dieser Untersuchung wollte ich auch wissen, was Männer über ihre Beziehung zur Vagina zu sagen haben – und zwar jenseits der zweidimensionalen Geschichten, die unsere pornoübersättigte Kultur uns erzählt. Als ich über mein Thema zu sprechen begann, reagierten viele Männer aus meinem Bekanntenkreis auf meine Frage nach ihrer Vagina-Beziehung mit ermutigenden, ja liebevollen Antworten. Oft, wenn auch nicht immer, erschien ein Ausdruck von etwas wie Verehrung oder sogar Liebe auf den Gesichtern der

Männer, die bereit waren, ihre Gefühle für diesen weiblichen Körperteil zu beschreiben. Die Gefühle, die diese Männer beschrieben, waren alles andere als herabwürdigend oder pornografisch – obwohl sowohl die Männer als auch ihre Aussagen zufällig ausgewählt waren.

Zu meiner großen Überraschung drückten viele heterosexuelle Männer eine Art umfassende (das heißt nicht rein sexuelle) *Dankbarkeit* für die Vagina aus; zudem führten sie den Lustaspekt nicht abgetrennt von einem Gefühl der Erleichterung und Freude darüber ins Feld, dass sie selbst so restlos «akzeptiert» und ganz und gar «willkommen» geheißen wurden. Tatsächlich tauchten die Wörter «Akzeptanz» und «willkommen» immer und immer wieder in meinen Gesprächen mit heterosexuellen Männern auf. So kam ich zu dem Schluss, dass wir Frauen unterschätzen, wie wichtig es den Männern ist, von uns akzeptiert zu werden.

Sicherlich wurden einige dieser Antworten durch den Umstand begünstigt, dass es eine Frau war, die die Fragen stellte; doch die Tatsache, dass so viele Männer immer und immer wieder denselben emotionalen Ton anschlugen, ließ mich zu der Ansicht gelangen, dass darin ein Körnchen Wahrheit liegen musste. Wenn ich die Beziehung beschrieb, die ich zwischen der Vagina, der Kreativität und dem Wohlbefinden der Frau entdeckt hatte, bestätigten mir einige Männer, dass diese vermutete Beziehung auch ihren eigenen Erfahrungen mit den Frauen entsprach.

Die erwähnten Erkenntnisse über die Gehirn-Vagina-Verknüpfung und die eher subtileren Wahrheiten über emotionale und sexuelle Reaktionen der Frau, die ich daraus ableitete, veränderten mein eigenes Leben, meine Beziehung und meine Art, auf die Dinge zu blicken, zum Besseren hin. Sie machten mich – bei allem Respekt für die Männer – auf eine neue Art unglaublich *glücklich*, eine Frau zu sein, und sie halfen mir, besser zu verstehen, *warum* wir Frauen uns glücklich schätzen können, unseren Körper zu haben.

Eine Quelle des Unbehagens darüber, eine Frau zu sein, entspringt in unserer Kultur dem schrecklichen Vokabular, mit dem wir über

unseren Körper und die Vagina im Besonderen sprechen. Die allgemein verbreitete Fehlinterpretation der Vagina als «bloßes Stück Fleisch» ist ein Hauptgrund für dieses Unbehagen. Bei der weiblichen Lust geht es, wenn man sie richtig versteht, nicht nur um Sexualität oder nur um Genuss. Sie fungiert darüber hinaus auch als Medium weiblicher Selbsterkenntnis und Hoffnung, von Kreativität und Mut, von Konzentration und Initiative, von Glückseligkeit und Transzendierung und als Medium einer Sensibilität, die sich so sehr nach Freiheit anfühlt. Wenn man die Vagina wirklich verstehen will, muss man erkennen, dass sie nicht nur mit dem weiblichen Gehirn verknüpft, sondern im Grunde auch Teil der weiblichen Seele ist.

Als ich diese Aspekte der Vagina besser durchschaute, begann ich, auch Frauen und Forscher zu befragen, die die Verknüpfung der Vagina mit der Kreativität, dem Selbstwertgefühl und der Verbundenheit der Frau zu Dingen und Menschen untersuchten. Die Antworten, die ich erhielt, bestätigten mir, dass ich die richtige Richtung eingeschlagen hatte.

Bevor ich mit meinen Untersuchungen begann, waren mir viele Aspekte der Vagina in Geschichte und Gesellschaft rätselhaft geblieben: angefangen bei der Frage, warum so viele Schriftstellerinnen und Künstlerinnen nach sexuellen Erweckerlebnissen wahre Kreativitätsschübe entwickelten, über die Frage, warum manche Frauen süchtig nach Liebe werden, und warum sich heterosexuelle Frauen so oft hin und her gerissen fühlen zwischen einem Interesse an bösen Jungs und guten Männern, bis hin zu der düsteren Frage, warum die Vagina in der westlichen Geschichte immer wieder zum Ziel von Missbrauch, Gewalt und Unterjochung wurde.

Je mehr ich über die Neurologie der Vagina und die biochemischen Vorgänge erfuhr, die sie im Gehirn in Gang setzt, desto mehr lösten sich all jene Rätsel auf, die ich mein ganzes Leben lang als kulturell bedingt betrachtet hatte. Die Antworten auf diese scheinbaren Mysterien liegen auf der Hand, sobald man erkannt hat, was Wissenschaftler in den fortschrittlichsten Laboratorien und Kliniken weltweit mittlerweile bestätigen – nämlich dass die Vagina und das Gehirn im Wesentlichen ein Netzwerk oder ein «geschlossenes

System» bilden, wie es gern genannt wird, und dass die Vagina uns Frauen Selbstbewusstsein, Kreativität und Spiritualität schenkt.

Im ersten Abschnitt dieses Buchs untersuche ich die gravierendsten Missverständnisse in Bezug auf die Vagina. Indem ich jüngste Forschungsergebnisse heranzog und sowohl persönlich als auch online Befragungen anstellte, fand ich heraus, dass die Erfahrungen mit der eigenen Vagina – auf einer biologischen Ebene – uns Frauen ein gesteigertes Selbstwertgefühl schenken beziehungsweise zu mangelndem Selbstwertgefühl führen können; sie können weibliche Kreativität entfesseln oder diese blockieren. Diese Erfahrungen tragen dazu bei, dass eine Frau ein genussvolles Gefühl für die Verknüpfung von stofflicher und spiritueller Welt entwickeln kann – oder dazu, dass sie sich voller Trauer bewusst wird, es verloren zu haben. Sie können ihr helfen, einen Zustand mystischer Transzendenz zu erreichen, der großen Einfluss auf den Rest ihres Leben hat – oder sie an der Schwelle zu diesem Zustand mit der Ahnung verlassen, dass da doch noch «mehr» sein muss. Letztere Erfahrung wiederum kann nicht nur eine schwindende Lust auf Sex zur Folge haben, sondern auch dazu führen, dass sich im Leben der Frau eine existenzielle Depression oder gar Verzweiflung einnistet.

Der zweite Abschnitt dieses Buchs erforscht, inwiefern die soziale Kontrolle der Vagina und ganz allgemein der weiblichen Sexualität ein Instrument war, mit dem in der Geschichte des Westens das Denken und Innenleben der Frau gesteuert wurde.

Der dritte Abschnitt des Buchs nimmt unsere heutige Zeit unter die Lupe und zeigt, inwiefern moderne Zwänge, etwa die allgemeine Verbreitung der Pornografie, sowohl Männer als auch Frauen für das erhabeneren «Eigenleben» der Vagina unempfänglich machen.

Der letzte Abschnitt widmet sich der Frage, wie sich «die Göttin zurückholen lässt» – wie sich also unser Bild und das unserer Liebhaber von der Vagina zurechtrücken lässt, und zwar in Bezug auf ihre neurologische Aufgabe, als Vermittlerin und Schützerin des höchsten, genussvollsten und unverbrüchlichsten Guts der Frau zu fungieren: nämlich ihres Selbstverständnisses. Ich werde einen Blick

darauf werfen, was Frauen wirklich – zur sexuellen Glückseligkeit und Erfüllung, aber auch zu ihrem allgemeinen Wohlbefinden – brauchen, und zwar vom Standpunkt der Neurowissenschaften aus wie auch auf der Grundlage dessen, was ich von verschiedenen tantrischen Meistern gelernt habe. Sie verbringen ihr Leben damit, Frauen zu heilen oder wachzurütteln, die sexuell und emotional verletzt sind oder dahindämmern.

Die meisten Beispiele in diesem Buch (vor allem die zur weiblichen Physiologie der Erregbarkeit und des Orgasmus) gelten für Frauen jedweder sexuellen Orientierung – ob sie nun lesbisch, hetero- oder bisexuell sind. Dennoch ist eines meiner vordringlichen Ziele die Erforschung der physischen und emotionalen Interaktion von heterosexuellen Frauen mit Männern. Einige der angeführten wissenschaftlichen Studien konzentrieren sich ausschließlich auf die Physiologie heterosexuellen Geschlechtsverkehrs.

Mein Fokus rührt nicht etwa daher, dass ich Erregung, Orgasmus, Beziehungen oder die Körper-Geist-Verbindung bei Lesbierinnen und Bisexuellen für weniger faszinierend als bei heterosexuellen Frauen hielte. Ich glaube (mittlerweile), dass die sexuellen Reaktionen wie auch die Körper-Geist-Verbindung der Frau so komplex sind und einer so vorsichtigen, individuellen Herangehensweise bedürfen, dass man ihnen durch den politisch durchaus korrekten Ansatz, alle weiblichen Erlebniswelten kategorisch in einen Topf zu werfen, nicht gerecht werden kann. Vielmehr bin ich der Meinung, dass die parallelen Fragen nach der Physiologie des lesbischen und bisexuellen Eros, der lesbischen und bisexuellen Körper-Geist-Verbindung und der Vagina im lesbischen und bisexuellen Kontext ein jeweils eigenes Buch verdient hätten.

Ebenso wenig richten sich die Fragen an Frauen, die sich gerade in einer Beziehung befinden; während sich, wie erwähnt, viele Beispiele auf die körperliche Liebe konzentrieren, rekurrieren diese Erkenntnisse in erster Linie auf die sexuelle Beziehung der Frau zu sich selbst.



## Was ist «die Göttin»?

In diesem Buch beziehe ich mich auf eine Gemütslage oder einen weiblichen Bewusstseinszustand, die ich der Einfachheit halber, aber auch weil es gut klingt, «die Göttin» nenne. Es ist ganz und gar nicht meine Absicht, Bilder von müslkauenden, heidnischen Gottesanbeterinnen auf Siebziger-Jahre-Frauen-Retreats in irgendwelchen Parks heraufzubeschwören; ebenso wenig habe ich damit ein allzu simplifizierendes Popkultur-Kürzel für «Selbstwertgefühl» im Sinn. Stattdessen schaffe ich einen rhetorischen Raum, der noch nicht existiert, wenn wir über die Vagina sprechen, der aber etwas sehr Reales meint.

Der Psychologe William James begründete eine Denkrichtung, die als «biologisches Bewusstsein» bekannt ist – also die Erforschung, wie der physische Körper die Gemütsverfassung beeinflusst. 1902 veröffentlichte James seinen Klassiker, *Die Vielfalt religiöser Erfahrung*<sup>4</sup>. In diesem Buch, auf dem ein Teil meiner Argumentation aufbaut, untersuchte er, welche Rolle transzendente Erfahrungen – die viele Menschen nur andeutungsweise und flüchtig erleben, die aber der aktuellen Forschung zufolge dennoch den meisten Menschen bis zu einem gewissen Grad zuteil werden – bei der Heilung von Traumata oder Depressionen spielen.<sup>5</sup> Ohne Behauptungen über die objektive Natur «Gottes» oder «des Erhabenen» aufzustellen, vermutete James in der Neurologie die Grundlage für diese allgemeinen mystischen Erfahrungen. Er vertrat die Meinung, dass die Wandlung eines Menschen dann möglich sei, wenn das Gehirn jene Zustände erlange, die mit diesen Erfahrungen in Zusammenhang stehen, auch wenn es vor allem körperbetonte Erfahrungen sind: «Es ist ein psychologisches Faktum, daß mystische Zustände ab einer bestimmten Ausprägung für die Betroffenen meist richtungsweisend sind.»<sup>6</sup>

James glaubte, dass wir durch das Tor des Unterbewusstseins jene Gefühlslagen erlangen, die er und wir «mystisch» nennen und die der Dichter William Wordsworth als ein uns allen zuweilen eigenes Gefühl der Vertrautheit mit einer «Herrlichkeit» beschrieb,

welche von anderswoher rührt.<sup>7</sup> «Von mystischen Zuständen geht nicht allein deshalb schon Autorität aus, weil sie mystische Zustände sind ... Sie erzählen von der Überlegenheit des Ideals, von Unermesslichkeit, von Vereinigung, von Geborgenheit und von Ruhe. Sie bieten uns *Hypothesen* an, Hypothesen, die wir willentlich ignorieren, aber denkend nicht außer Kraft setzen können.»<sup>8</sup> Diese Zustände sind flüchtig und passiv, doch James betonte, dass als Ergebnis solcher Bewusstseinszustände oft Heilung, Kreativität und sogar Glückseligkeit in großem Maße ins Leben der Betroffenen Einzug hielten. Waren viele Menschen tatsächlich glücklicher, liebevoller und kreativer, weil sie für einen Moment lang «Gott» oder «das Erhabene» geschaut hatten, gleichgültig, ob diese Gefühlslagen «nur» durch biochemische Vorgänge herbeigeführt wurden? James jedenfalls vertrat diese Meinung.

Noch bevor die jüngsten Erkenntnisse der Neurowissenschaften erbrachten, dass das weibliche Gehirn beim Orgasmus eine Aktivität zeigt, bei der sich gewissermaßen die Grenzen des Egos auflösen, bei der sich eine mystische oder transzendente Erfahrung einstellt (sie mag nicht identisch mit dem sein, was James untersuchte, aber doch in der Auswirkung nicht viel anders), wusste die Wissenschaft, dass es einen sehr alten Zusammenhang zwischen Orgasmus und der Ausschüttung von Opioiden im Gehirn gibt. Opiode – eine bestimmte Form von Neuropeptiden – bringen Erfahrungen von Ekstase, Transzendenz und Glückseligkeit hervor. Sigmund Freud setzte sich in seinem 1930 erschienenen Buch *Das Unbehagen in der Kultur* mit dem auseinander, was Romain Rolland als «ozeanisches Gefühl» bezeichnet hatte. Rolland umriss damit die emotionale Dimension von Religiosität, das «ozeanische» Gefühl der Grenzenlosigkeit. Freud nannte diese Sehnsucht infantil.<sup>9</sup>

Aber Freud war ein Mann; jüngste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Frauen – zumindest im Orgasmus – auf einzigartige Weise sehr wohl dieses ozeanische Gefühl erleben. Kernspintomogramme, die 2006 von Janniko Georgiadis und seinem Team erstellt wurden, zeigten, dass Areale des weiblichen Gehirns, die mit Selbstwahrnehmung, Hemmung und Selbstkontrolle korreliert sind, wäh-

rend des Orgasmus kurzfristig stillgelegt wurden.<sup>10</sup> Das kann sich für die betreffende Frau wie das Wegschmelzen jeglicher Begrenzung anfühlen, wie ein Verlust des Ich und – sei das nun beglückend oder beängstigend – ein Kontrollverlust.

Viele Neurowissenschaftler haben in den letzten 30 Jahren mehr oder weniger bestätigt, dass James auf biochemischer Ebene recht hatte: Es sind tatsächlich Veränderungen im Gehirn zu verzeichnen, die zu einer Erfahrung des «Erhabenen» passen. Menschen, die solche Gefühlslagen quasi kultiviert haben, profitieren enorm davon – durch tiefere Empfindungen von Liebe, Mitgefühl, Selbstakzeptanz und Verbundenheit. Das haben auch Dan Golemans Buch von 1995 über «emotionale Intelligenz» und die Arbeiten des Dalai-Lama über Meditation bestätigt. Westliche Forscher konnten ebenfalls darlegen, dass Zustände meditativen Glücks mit der Ausschüttung von Opioiden einhergehen können. Alle Frauen können multiple Orgasmen haben, wie wir noch sehen werden; das erwähnte mystische oder transzendente Potenzial der weiblichen Sexualität erlaubt es der Frau, oft und auf einzigartige Weise, wenn auch nur kurz, ein leuchtendes, «göttliches» oder höheres Selbst (oder Nicht-Selbst, wie es im Buddhismus heißt) zu erfahren oder eine Verbundenheit zwischen allen Dingen zu spüren. Die Stimulation, die für diese Gemütsverfassung notwendig ist, ist Teil der evolutionären Aufgabe der Vagina.

Seit Jahrhunderten sprechen Philosophen von einem «von Gott geschaffenen Vakuum» im Menschen – der Sehnsucht des Menschen nach einer Verbindung mit etwas Größerem, die ihn dazu veranlasst, sich auf die religiöse und spirituelle Suche zu begeben. Oder wie es Blaise Pascal, der berühmte französische Philosoph aus dem 17. Jahrhundert, ausgedrückt hat: «Was schreit aus dieser Gier und dieser Unmacht, wenn nicht das, daß ehemals der Mensch wirklich im Glück war, wovon uns nichts blieb als die Narbe und die völlig leere Spur, die der Mensch nutzlos mit allem, was ihn umgibt, zu erfüllen trachtet, da er von dem Ungegenwärtigen erlangen will, was er von dem Gegenwärtigen nicht erlangen kann; wenn nicht das, daß alles hierzu ungeeignet ist, da diesen unendlichen Abgrund nur

ein Unendliches und Unwandelbares zu erfüllen vermag, das heißt nur Gott allein?»<sup>11</sup>

Wissenschaftler haben die Tatsache bestätigt, dass diese Sehnsucht, dieser Hunger danach, einen «unendlichen Abgrund» zu füllen, eine neuronale Anlage ist, mit der wir alle auf die Welt kommen, eine angeborene Fähigkeit, uns mit etwas zu verbinden, das sich subjektiv wie Transzendenz anfühlt. Die Arbeiten des Dalai-Lama über Meditation legen ebenso wie die von Dan Goleman, Lama Oser und dem E. M. Keck Laboratory for Functional Brain Imaging and Behavior nahe, dass bestimmte Areale im Gehirn aktiviert werden, wenn der Proband einen meditativen Zustand erreicht; und auch Neurowissenschaftler aus Stanford haben die Neurologie des Glücks entdeckt.<sup>12</sup> Üblicherweise fühlt man sich in dieser Gemütsverfassung eins mit sich selbst und dem Universum, und alle Qualen und Begrenzungen des Egos fallen weg. Künstler haben nach solchen Erfahrungen einige der großartigsten Werke der Musik, Malerei und Dichtkunst geschaffen.

In diesem Buch vertrete ich die These, dass es eine Art Verbundenheit mit dem «Erhabenen» gibt – selbst wenn auch sie wie Rolloys «ozeanisches Gefühl» nur ein neurologischer Trick unseres märchenhaft komplizierten Gehirns sein sollte –, die wir Frauen in und nach Momenten größter sexueller Lust erfahren können. Ich behaupte, dass dieses Gefühl unauflöslich verknüpft ist mit dem Erlebnis der Selbstliebe oder der Selbstachtung sowie mit einem Gefühl der Freiheit und des Tatendrangs. Deshalb ist die Frage, ob die weibliche Sexualität liebe- und respektvoll behandelt wird, auch so wesentlich. Solche Momente erhöhter sexueller Empfindsamkeit lösen in einer Frau das Bewusstsein aus, dass sie sich in einem Zustand der Vollkommenheit befindet, in Harmonie und Verbundenheit mit der Welt. In diesem Bewusstseinszustand verstummen die altbekannten inneren Stimmen, die der Frau sagen, sie sei nicht gut genug, nicht schön genug oder nicht anziehend genug für andere, und ein tieferes Gefühl der Verbundenheit – das ich aus Mangel an Alternativen das universelle oder göttliche Weibliche nenne – kann sich einstellen.

Große kreative Schübe und beeindruckende Arbeiten können einer transzendenten Erfahrung dieser Art entspringen. Ich glaube fest daran: Wenn wir Frauen lernen, ein solchermaßen definiertes Bewusstsein für die «Göttin» zu erkennen und zu kultivieren, werden sich unser Verhalten uns selbst gegenüber und unsere Erfahrungen im Leben zum Besseren wandeln – denn selbstzerstörerisches Handeln, Scham und das Dulden von schlechter Behandlung können vor dieser inneren Einstellung keinen Bestand haben.

Aber ich möchte behaupten, dass «die Göttin» – weniger wörtlich, sondern eher als geschlechtsspezifisches Selbstverständnis gemeint, das Strahlkraft besitzt und ohne jeden Schaden, ohne Angst oder Furcht ist – jeder Frau innewohnt und dass wir Frauen es tendenziell intuitiv wissen, wenn wir einen kurzen Blick darauf erhascht oder es berührt haben. Wenn wir Frauen den Funken der «Göttin» in uns entdecken, zieht das gesündere, respektvollere Verhaltensweisen uns selbst gegenüber nach sich. Die Vagina dient physiologisch gesehen dazu, jene Matrix chemischer Stoffe zu aktivieren, die das weibliche Gehirn als «die Göttin» empfindet – das heißt als ein Bewusstsein für ihre eigene Würde und für eine große Selbstliebe als Frau, als strahlender Teil des universellen Weiblichen.

Die Vagina mag ein «Vakuum» sein, aber eines, das, wenn man es richtig versteht, die Göttin geschaffen hat.

I

*Hat die Vagina ein  
Bewusstsein?*



## I

### *Lernen Sie Ihre unfassbaren Beckennerven kennen*

*Poesie, Wissenschaft, Erotik – was kümmerte es die  
Phantasie, welchem Herrn sie diente?*

Ian McEwan, *Solar<sup>t</sup>*

Der Frühling 2009 war wunderbar. Ich war emotional und sexuell glücklich, intellektuell in Hochstimmung und frisch verliebt. Doch es war auch der Frühling, in dem ich langsam zu merken begann, dass etwas ganz und gar nicht mit mir stimmte.

Ich war sechsundvierzig. Ich hatte eine Beziehung zu einem Mann, der in verschiedener Hinsicht extrem gut zu mir passte. Seit zwei Jahren bescherte er mir großes emotionales und körperliches Glück. Ich hatte nie Probleme mit sexueller Reaktionsfähigkeit, und diesbezüglich lief alles sehr gut. Doch fast schleichend begann ich, eine Veränderung an mir festzustellen.

Ich war immer zu klitoralen Orgasmen fähig gewesen; in meinen Dreißigern hatte ich zudem gelernt, «gemischte» oder klitoral-vaginale Orgasmen zu haben, die dem Erlebnis eine weitere psychologische Dimension hinzufügten. Ich hatte stets einen postkoitalen Rausch positiver emotionaler und körperlicher Gefühle erlebt. Nach dem Orgasmus nahm ich, als ich älter wurde, für gewöhnlich Farben heller wahr, und die Details der Schönheit der Natur kamen mir schärfer und verlockender vor. Ein paar Stunden lang spürte ich die Verbindung zwischen allen Dingen deutlicher. Meine Laune hob sich, und ich wurde gesprächiger und energiegeladener.

Doch allmählich ging mir auf, dass sich etwas veränderte. Ich verlor langsam, aber sicher die *Empfindsamkeit* innerhalb meines Körpers. Und das war noch nicht das Schlimmste. Zu meiner Verwunderung und Bestürzung geschah nach dem Sex etwas mit mei-