

ulrike tourneur

# ganz. schön. wichtig.

LESEPROBE



satt & glücklich

Herausgeberin:

Eva-Maria Zurhorst



**Ulrike Tourneur** ist Dipl. Soz. und Gesundheitspädagogin. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht die Frage, wie wir die eigene Lebensqualität ganz praktisch verbessern können. Die Autorin ist seit über 25 Jahren verheiratet und hat drei erwachsene Kinder.

[www.ulriketourneur.de](http://www.ulriketourneur.de)

[www.sattundgluecklich.de](http://www.sattundgluecklich.de)

## **Attraktivität – Erotik, Sinnlichkeit, Sex**

Es ist mir unangenehm. Es ist ein heikles Thema. Noch dazu anders heikel, als Sie vielleicht vermuten. Deshalb will ich auch nicht lange drum herum reden. Ich sag es, wie es ist.

Ich bin attraktiv. Ja, ich weiß. Viele von Ihnen werden jetzt den Kopf schütteln und ganz anderer Meinung sein. Aber was soll ich machen? Es ist so. Ich bin immer wieder überrascht, wenn ich Rückmeldungen von Männern bekomme. Zum einen kann ich mich nach sechsundzwanzig Jahren Ehe auf dem freien Markt nicht mehr wirklich aus. Zum anderen tue ich nichts dafür. Ich meine damit nicht, dass ich herumlaufe wie eine Schlampe. Es ist nur so, dass ich durch mein Gewicht uneitel geworden bin. Ich liege so weit außerhalb der landläufigen Normen von Attraktivität, dass ich mir dazu wenig Gedanken gemacht habe. Ich kann deshalb ganz ich selbst sein, weil ja die gängigen Maßstäbe ohnehin nicht zutreffen. Wozu also kämpfen?

Doch kürzlich passierte es wieder: Ein Mann, der noch dazu gute zehn Jahre jünger war und mich auf einer größeren Veranstaltung nicht aus den Augen ließ, sagte mir, er sei zu allem bereit. Ich müsse es ihn nur wissen lassen. Na, das ist doch mal ein Angebot. Ich lehnte dankend aber durchaus

geschmeichelt ab. Ich mag Männer . Und Männer mögen mich. Das war so, als ich schlank war. Und das ist heute so. Auch wenn es mich selbst überrascht, und ich es oft gar nicht glauben kann. Früher dachte ich dann, ich habe eine Nudel im Gesicht, wie bei Lorient. Ich glaubte nicht, dass ich wirklich gemeint war. Tatsächlich habe ich erst in den letzten Jahren gelernt, es so anzunehmen, wie es offensichtlich gemeint ist.

Viele Frauen mögen mit meinem Outing Probleme haben. Ich passe ja nun wirklich nicht ins Bild von dem, was als attraktiv gilt. Aber Attraktivität ist wohl mehr als bloß ein schlanker Körper.

Sie sind entrüstet oder verwirrt über meine Äußerung? Tja, da kann ich nichts machen. Sie werden sich daran gewöhnen müssen. Das muss ich auch. Ich bin attraktiv , trotz meines Gewichtes. Sie müssen mich ja deshalb nicht attraktiv finden. Auch Ihr Mann nicht. Aber es gibt eben genug Männer, für die ich es bin. Auch mein eigener Mann gehört dazu. Er ist zwar kurzsichtig, aber nicht blind. Er fand mich attraktiv als ich schlank war , findet mich jetzt attraktiv und würde mich attraktiv finden, wenn ich abnehmen würde. Vorausgesetzt ich bleibe, wie ich bin. Und ich bin offensichtlich mehr als die Anzahl der Kilo, die ich auf den Rippen habe.

ganz.

Bevor Sie glauben, dass ich mir etwas vormache oder unter einer Wahrnehmungsstörung leide... Ich habe Gespräche mit dicken Frauen geführt, die mir durch ihre Lebendigkeit auffielen und habe mich getraut, nachzufragen, wie es denn mit diesem heiklen Thema bei ihnen aussehe. Auch sie vertrauten mir hinter vorgehaltener Hand ganz ähnliche Erfahrungen an. Über gewichtige Frauen leiden meist viel und heftig unter ihrem Gewicht. Aber das bedeutet nicht automatisch, dass es ihnen an Beachtung in der Männerwelt fehlt. Dazu passt auch eine Untersuchung, über die Richard David Precht in seinem Buch „Liebe- ein unordentliches Gefühl“ schreibt. Eine Gruppe von Wissenschaftlern untersuchte das Schönheitsideal in zweiundsechzig Kulturen. Bei der Hälfte davon gelten dicke Frauen als attraktiv, weitere dreißig Prozent lieben es vollschlank und nur zwanzig Prozent der Kulturen sehen schlanke Frauen als Schönheitsideal. Auch Prof. Dr. Hebebrand weiß zum Thema Schönheitsideal zu berichten, dass Frauen eher schlanke Frauen als attraktiv empfinden, Männer aber oft anderer Meinung sind.

Vor einigen Jahren habe ich einen Roman gelesen, bei dem ich mich weder an den Titel, noch an die Autorin erinnern kann. Es war eine etwas mystische Geschichte, die in den schwedischen Schären spielte. Die Hauptfigur, eine Frau, erzählt, wie sie zufällig an den Ort zurückkehrt, wo sie als Kind die Sommerurlaube und viel Zeit mit den Kindern einer

großen Familie, denen das Sommerhaus nebenan gehörte, verbrachte. Sie findet den Ersatzschlüssel, der immer noch an der gleichen Stelle liegt, geht überwältigt von alten Erinnerungen durchs Haus und schläft auf einem der Betten im oberen Stockwerk ein. Als sie aufwacht, bemerkt sie voller Schrecken, dass sie nicht allein ist. Sie trifft auf den ältesten Sohn der Familie, in den sie früher heimlich verliebt war. Nach anfänglichen Irritationen entschließen die beiden sich, den Abend gemeinsam zu verbringen. Alles ist sehr lakonisch und ohne größere Gefühlsäußerungen geschrieben. Fast beiläufig wird erzählt, wie die beiden im Bett landen, wobei keinerlei Zweifel daran besteht, dass dort die Post abgeht.

Und dann steht da dieser eine göttliche Satz, weshalb mir das Buch überhaupt in Erinnerung geblieben ist: „An der Art wie er mich anfasste merkte ich, dass seine Frau dünn sein musste.“

Was soll ich da noch hinzufügen? Ja, so ist es. Oder so kann es sein. Unsere Attraktivität hängt viel weniger mit unserem Körpergewicht zusammen, als wir glauben.

Kennen sie Herrn Tur Tur aus dem Puppenspiel „Jim Knopf und Lukas, der Lokomotivführer“ der Augsburger Puppenkiste? Tur Tur hat das Problem, dass viele Angst vor ihm haben und davonlaufen, weil er ein Riese ist. Dabei ist er ein Scheinriese. Je näher er kommt, umso kleiner wird er. Die meisten warten das aber gar nicht ab, sondern laufen schon

vorher davon. So ist es auch mit dicken Frauen. Wir sind dick, wir sehen auch so aus. Aber wir fühlen uns nicht so an.

Wir fühlen uns weich und weiblich und sinnlich an, wenn wir uns trauen, uns so zu fühlen. Es gibt mehr als genug Männer, die das mögen. Wir müssen uns nur trauen, nicht davon zu laufen.

Ähnliches schreibt auch die Autorin Julia Onken, Vollfrau und Leiterin des Frauenseminars Bodensee, in ihrem Buch „Zurück ins Gleichgewicht“. Frauen haben unabhängig von ihrem Gewicht sexuell befriedigende wie unbefriedigende Erfahrungen. Männer mit Gewichtsproblemen scheinen größere Probleme mit Vollfrauen zu haben, als normalgewichtige Männer. Wen wundert das? Was ich an mir selbst ablehne, mag ich auch da draußen nicht. Das gilt für Männer wie Frauen.

Natürlich will ich nicht ernsthaft behaupten, dass ich der große Brüller bin. Ein echter Kracher auf dem heiß umkämpften Männermarkt... Ich will auch nicht sagen, alle Männer fänden mich attraktiv. Ich finde ja auch nicht alle Männer attraktiv. Es geht auch nicht um die Aussage, dass nur dicke Frauen attraktiv sind. Das wäre Blödsinn.

Aber ich behaupte, dass auch dicke Frauen attraktiv sind, weil ich es erfahren habe. Und viele andere ebenfalls. Selbst wenn es einigen Menschen immer noch schwer fällt, das zu glauben. Aber warum ist das so schwer?

Das hängt mit all den Bildern und Vorstellungen in unseren Köpfen zusammen. Die sind uns dabei im Weg. Männer lieben durchaus rundliche Frauen. Aber in der Öffentlichkeit, in der Welt von „Mein Haus, mein Auto, meine Frau“ macht sich eine schlanke Frau einfach besser. Sie sieht so aus, wie man als Frau aussehen sollte.

Bei Attraktivität geht es um Begehren und begehrt werden und um die Wechselwirkungen in der Liebe. Um Sinnlichkeit, Erotik und Sex. Um all diese spannenden und oft so enttäuschenden Gewürze des Lebens. Da lohnt sich ein genauerer Blick. Das Thema ist mir so wichtig, dass ich an dieser Stelle die Thematik der Gewichtsproblematik verlasse und einen Exkurs über die Liebe einfügen möchte, in all ihren Facetten. Liebe ist ja das Wundermittel. Sie ist so wichtig, dass wir nichts auslassen sollten, um etwas über sie zu erfahren, selbst, wenn es über die Gewichtsproblematik hinausgeht. Also, los:

Sexualität ist ein Trieb. Die Natur verlässt sich in so wichtigen Dingen wie der Fortpflanzung nicht auf den Zufall. Wir Menschen haben aber die Möglichkeit, aus einem Trieb eine Kunstform zu machen. Das nennt man Kultur. Das ist beim Essen ganz ähnlich wie beim Sex. Zum Sattwerden reicht auch billiges Fastfood, aber Genuss ist etwas anderes. Was nicht heißt, dass ein Hamburger mal so zwischendurch nicht auch ganz lecker sein kann...

Kochen, gutes Essen sind die Kulturformen des Hungers. Erotik ist die Kultur zum Sex. Und die will gelernt sein, wie jede andere kulturelle Fähigkeit auch.

Erotik ist ein Versprechen, eine Ahnung, die Schönheit des Moments, im Hier und Jetzt und nirgendwo anders sein wollen. Sie ist untrennbar mit Sinnlichkeit verbunden – bin ich sinnlich, findet auch die Erotik schneller eine Landebahn. Sinnlichkeit geht auch allein – Musik, guter Wein, gutes Essen, aber nicht zuviel, der Geruch des Windes, eine bestimmte Bewegung, Kunst, eine Wiese im Morgengrauen – die Sinnlichkeit ist so vielfältig wie die Menschen. Erotik ist Sinnlichkeit, die auf einen anderen Menschen gerichtet ist. Der ewige Wunsch nach Ganzheit und Verschmelzung. Erotik ist Körperlichkeit und nicht perfekte Maße. Erotik ist die Freude, im Fluss des Lebens zu sein, statt nur am Rand zu stehen. Erotik ist der Spaß am Spiel der beiden Hälften dieser Welt. Erotik ist die Spannung zwischen Männlichkeit und Weiblichkeit. Erotik lässt uns fühlen, wer wir sind. Und Erotik sorgt dafür, dass es sich gut anfühlt, so zu sein, wie ich bin.

All das hat herzlich wenig mit dem zu tun, was uns der Markt derzeit so anbietet. Die sexuelle Reizüberflutung da draußen macht vielleicht hungrig, aber selten satt. Sie ist Fastfood, ohne Langzeitwirkung. Erotik ist aber ein Teil der Liebe.

Lassen Sie mich ein Bild wiedergeben, das die verschiedenen Arten der Liebe beschreibt. Es stammt aus den christlichen Traditionen. Wundern Sie sich also nicht, wenn es jetzt etwas spiritueller zugeht. Das Bild wird in Julia Onkens Buch „Geliehenes Glück“ wunderbar erklärt. Es geht um drei Arten von Liebe, die im Griechischen Eros, Philia und Agape genannt werden. Übertragen wir diese Begriffe auf das Bild eines Berges, den es zu besteigen gilt.

Am Fuß des Berges kreist Eros. Die ungeheure Kraft der Sexualität lässt uns in unser eigenes Leben aufbrechen, statt weiterhin auf dem Sofa der Eltern herumzuliegen. Eros ist Aufbruch und Suche nach dem oder der anderen. Eros ist die pure leidenschaftliche Liebe. Die will ausprobiert und gelebt werden.

Mit den Jahren wälzen wir uns selbst in glücklichen Beziehungen nicht mehr den ganzen Tag in sexueller Verzückerung im Bett herum. Wir haben auch noch anderes zu tun. Wir sind auf der Hälfte des Berges angekommen, der Philia. Es kommt etwas Neues hinzu. Es geht darum, die seelischen Qualitäten des Partners mehr und mehr zu schätzen. So etwas wie Gleichklang, Sympathie, menschliche Wärme, Nächstenliebe und freundschaftliche Gefühle machen sich breit. In der Partnerschaft, aber auch darüber hinaus. Philia ist die Liebe, die unsere Kinder, Familie und Freunde mit ein-

schließt. Philia ist nicht mehr so ausschließlich wie Eros, hat auch Platz für andere. Selbst ein erotisches Prickeln außerhalb der Partnerschaft ist erlaubt. Aber das stellt die Partnerschaft nicht in Frage. Denn Eros ist immer noch da und führt auf interessanten Wegen durch die grüne Vielfalt im Reich der Philia.

Die Spitze des Berges, Agape, ist hohe Kunst. Sie meint die allumfassende Liebe. Ich liebe mich, das Leben, die Menschen, die Natur, die ganze Welt. Es ist ein Zustand der Liebe, der mich das Göttliche in jedem und allem sehen lässt. Es ist die pure Hochachtung vor dem Leben, die Liebe, die nichts und niemanden ausschließt. Agape beinhaltet tiefes Mitgefühl für das Leid der Welt und ebenso tief empfundene Dankbarkeit für die Schönheit des Lebens. Man muss wohl erleuchtet sein, um diesen Zustand zu seiner Lebenshaltung machen zu können. Aber jeder, der ihn schon einmal, wenn auch nur kurz erfahren hat, weiß, was gemeint ist und kennt die Erhabenheit und Größe, die sich dahinter verbirgt. Findet Eros seinen Weg bis in diese Gefilde, so hat die sexuelle Vereinigung wenig mit dem zu tun, was wir als Sex bezeichnen. Hier geht es um wahre Verschmelzung des männlichen und weiblichen Prinzips. Der Begriff körperliche Liebe passt in diesem Zusammenhang besser als Sex. Es geht um den Kreislauf von Geben und Nehmen, um echte, grenzenlose Hingabe. Die Lehren des Tantra spiegeln diese Form der

körperlichen Liebe am ehesten wieder, wir finden sie aber auch im Hohelied der Liebe in der Bibel.

## **Doch wie sieht die Realität des Geschlechterkampfes aus?**

Eine Freundin von mir war lange in einen Mann verliebt. Es war eine Geschichte voller Sehnsüchte, Heimlichkeiten und erotischen Phantasien, ohne dass wirklich etwas passierte. Als sie ihm schließlich näher kam, war sie enttäuscht. Da, wo sie echte Leidenschaft und Hingabe vermutet hatte, war nur Sex. Ein bloßes Bedienen von Klischees ohne jeden Tiefgang. Ihre lang gehegte Erotik fiel zusammen wie ein Kartenhaus. Es blieb nichts davon übrig. Der Sex war bedeutungslos, wie eine Portion Pommes im Stehen.

Viele Männer und Frauen brausen ihr Leben lang aufgemotzt und auf laut knatternden Mopeds am Fuß des Berges herum, immer auf der Suche nach einem neuen Kick und ohne zu wissen, dass es da oben noch viel mehr zu entdecken gibt. Unten hält man Fastfood für ultimative und hohe Köchkunst. Dort braucht man Hilfsmittel, der Partner reicht schnell nicht mehr. Im Kopf laufen aber ganz andere Filme.

Eine rundliche Frau erzählte mir die Geschichte von ihr und ihrem Physiotherapeuten. Während der Behandlung, die

wichtig

sich über Wochen hinzog, bahnte sich etwas zwischen den beiden an. Die Erotik wurde immer greifbarer. Die Frau beschrieb, wie sie beide immer öfter sprachlos vor einander gestanden hätten. Es hätte ein Funke genügt, um ein erotisches Feuerwerk zu entfachen. Aber so in der Praxis? Und sie sagte mir, sie habe auch keine Lust auf ein schnelles Abenteuer gehabt. Schließlich verabredete man sich, um gemeinsam über ein Stadtfest zu bummeln. Es sollte der Abend der Abende werden, habe sie damals vermutet. Alles begann ganz langsam und harmlos, doch im Laufe des Abends stieg die Spannung auf beiden Seiten. Der verliebte Physiotherapeut habe schließlich zwei Gläser Champagner an einem Getränkestand gekauft und ihr beim Anstoßen tief in die Augen geschaut. Endlich ging es los. Dann sagte er den folgenreichen Satz: „Wenn wir erst zusammen sind, stricke ich dir ein ganz persönliches Fitness- und Abnehmprogramm!“ Die sympathische, attraktive, rundliche Frau kann inzwischen darüber lachen. Doch sie sagt auch, dass es damals in ihrem Kopf ein hässliches Geräusch gegeben habe. So, als ließe man mit einem fiesem Quietschen die Luft aus einem Ballon. Genauso sei bei ihr die Erotik verpufft. Es wurde nichts aus den beiden, weil der Frau klar war, dass die fertigen Bilder im Kopf des Physiotherapeuten stärker waren, als seine Bereitschaft, sich auf sie einzulassen. Mit ihren Pfunden auf den Hüften. Schade. Da hat wohl jemand Angst vor dem

Scheinriesen des Gewichtes gehabt und so vielleicht Er os, Philia und womöglich sogar Agape verpasst.

Viele Frauen und Männer haben aber nichts von all dem. Ein zölibatäres Leben ist für viele auch innerhalb einer Partnerschaft ungewollte Realität. Der amerikanische Therapeut Chuck Spezzano schlägt vor, dass der, der darunter leidet, zu wenig Sex zu haben, sich selbst fragen soll, was er tut, um ein attraktiver Sexualpartner zu sein. Damit ist nicht die körperliche Attraktivität gemeint. Es geht eher um ein Gefühl von Bedürftigkeit, das man dann ausstrahlt. Der Wunsch allein reicht also nicht. Wieder einmal muss ich bei mir selbst beginnen. Zu einer erotischen Ausstrahlung gehört, dass ich mich selbst mag. Oft suchen wir in der Liebe und beim Sex nur nach jemandem, der dem eigenen Körper endlich mal Beachtung schenkt, wenn wir es selbst schon viel zu wenig tun. Es ist meist viel schwieriger, sich so anzunehmen wie man ist, als Ansprüche an den Partner zu stellen.

Damit sind wir wieder bei der Selbstliebe. Gelingt es uns, uns selbst in unserem Körper wohl zu fühlen, folgt die erotische Anziehung meist auf dem Fuß. Die Weiblichkeit ist es, die echte Männer anzieht. Es ist unsere ganze Fülle und Pracht, unsere Warmherzigkeit und Sinnlichkeit. Wir brauchen keine bestimmte Form zu haben, um attraktiv zu sein, Sex zu haben oder um geliebt zu werden. Das Leben ist viel vielfältiger, als

wir uns durch all die Bilder und Dogmen in unser en Köpfen einreden lassen. Unsere Angst vor all dem ist oft größer, als die vermeintlich fehlende Resonanz in der Männerwelt.

Worauf warten wir eigentlich noch? Wir können offensichtlich nur gewinnen, wenn wir uns trauen und uns endlich so annehmen, wie wir sind. W ir brauchen dazu nur das, was wir sind – weiblich sein. Die Pfunde oder Kilo sind definitiv kein Hindernis:

Zwei der schönsten Komplimente meines Lebens bekam ich übrigens von Frauen. Die eine war fünf Jahre alt, die andere eine renommierte Journalistin, die ich auf dem F rauen-seminar von Eva-Maria Zurhorst traf.

Die Fünfjährige war ein Frühchen und sah deshalb aus, wie eine Zweijährige. Auf einem Kindergeburtstag kam sie immer wieder zu mir auf den Schoß, drückte sich an mich und lachte. Später erzählte mir die Mutter, sie sei zu ihr gekommen und habe gefragt, ob sie noch mal zu der Fau (also mir) auf den Arm dürfe. Ich sei so schön kuschelig.

Die Journalistin fragte mich am Ende des Seminars, ob sie mich in den Arm nehmen dür fe. Sie habe nämlich erst jetzt festgestellt, wie gut sich füllige Frauen anfühlten.



Ulrike Tourneur

**ganz. schön. wichtig.**

328 Seiten, Broschur

ISBN 978-3-89901-261-3

€ (D) 17,90

**jkamphausen**  
weltinnenraum.de

**J.Kamphausen** | Mediengruppe