



# «Ich genieße es, nackt sein zu dürfen»

Berührt zu werden mit allen Sinnen, das gehört für die Künstlerin Miriflu aus Winterthur zu einer erfüllten Sexualität. Und so nimmt sie regelmässig an Veranstaltungen teil, um in der Gemeinschaft Genuss und Austausch zu erleben.

Aufgezeichnet von Janina Jetten Bild: Ariane Pochon

«Wenn mich jemand nach meinem Alter fragt, dann frage ich zurück, ob das eigentlich so wichtig ist. Mein ungewöhnlicher Vorname wirft auch oft Fragen auf, und ich schmunzle dann. Ich lasse mich nicht gern einordnen. So geht es mir letztendlich auch beim Sex. Dieser ist so viel mehr als «nur» der sexuelle Akt in einer Beziehung. Für mich spielen Spiritualität und Sinnlichkeit eine wesentliche Rolle für eine erfüllte Sexualität. Was das bedeutet? Ich will mich ganzheitlich verbunden fühlen, und das nicht ausschliesslich mit einem einzelnen Partner: Ich suche das Verbundensein mit der Natur und den Menschen in einer Gemeinschaft. Das funktioniert für mich vor allem über Berührung – auf seelischer, körperlicher und künstlerischer Ebene.

Ich komme aus einer berührungsmangelnden Familie. Mag sein, dass mir das deshalb so wichtig ist. Als ich mit dem Tangotanz anfing, war das für mich eine sinnliche Offenbarung. Wenn ich bis tief in die Nacht mit geschlossenen Augen tanze und nicht einmal mehr weiss, mit wem.

Tanzend zu verschmelzen mit dem Partner, der Musik, dem gemeinsamen Fluss im Raum – das hebt mich auf eine andere Ebene. Ich nehme mittlerweile unterschiedliche Angebote wahr, bei denen Körperlichkeit im Mittelpunkt steht, zum Beispiel die Kuschelabende bei uns in Winterthur. Dort umarmt man andere, meist wildfremde Menschen und kuschelt – angezogen – mit ihnen. Diese gemeinschaftliche Nähe verursacht ein tiefes Wohlgefühl.

Bei den sogenannten Puja-Ritualen, welche die Leiterin und Sexualtherapeutin Lucianna Braendle veranstaltet, wird ein sinnlich-spirituelle Raum geschaffen mit dem Ziel, das Göttliche im Gegenüber zu sehen. Also voll mein Ding. Im Laufe des Abends zieht man sich aus – so weit, wie man möchte – und berührt sich gegenseitig. Ich genieße es, wenn ich die Möglichkeit habe, nackt sein zu dürfen. Unsere Gesellschaft ist ja eher prüde, mit Nacktheit wird sofort etwas Begehrliches oder Verbotenes assoziiert. Für mich ist es natürlich und die

Berührung ohne Kleidung so viel schöner, weil man mit der Haut mehr spürt. Neuerdings gibt es das Puja-Ritual auch mit «Mehrerregung», das heisst, die Erregung entsteht durch Berührungen und ondulierende Bewegungen am ganzen Körper. Das habe ich jetzt einmal mitgemacht. Das mehrstündige Flow-Erlebnis am ganzen Körper hat bei mir Gefühle ausgelöst, die länger nachwirkten als jeder Orgasmus. Ich bin Stunden später in der Nacht erwacht, und die Erregung strömte nur so aus mir heraus. Das war unbeschreiblich.

Ich ziehe meine sinnlich-sexuelle Kraft aus solchen Events. Da ich momentan nicht in einer Beziehung bin, ist mir das besonders wichtig. Aber selbst mit Partner würde ich – ob er mit dabei wäre oder nicht – darauf nicht verzichten. Ich brauche die Gruppenenergie, um die Verbundenheit zu spüren. Dann fühle ich mich mit allen Sinnen berührt.»