

Unten rum ...

Die Scham ist nicht vorbei

Das Buch, von Claudia Haarmann im Jahre 2005 geschrieben, erzählt die Geschichten von Frauen, die ihre Erlebnisse vom Entdecken des Frauseins bis zu ihren sexuellen Erfahrungen, mit ihr als Psychotherapeutin teilen.

Die Frauen sind zwischen 30 und 70 Jahre alt, das bedeutet, die beschriebenen Erlebnisse sind aktuell, können aber auch bis zu 60 Jahre zurückliegen.

Und nein, ich möchte hier nicht den Buchinhalt beschreiben, aber mir liegt das Thema „Scham“ sehr am Herzen. Denn heute – im Jahre 2022 – ist dieses Thema nach wie vor aktuell. Das Wort Scham begegnet uns z.B. in der Bezeichnung „Schambereich“ für den Bereich der primären weiblichen Geschlechtsmerkmale, der Vulva für den äußeren Bereich und der Vagina für den inneren Bereich.

Weg von der Scham, hin zur Kraft der Weiblichkeit

In den letzten Jahren haben sich alternative Begriffe etabliert. Anstelle von „Schambereich“ benutze ich in der Begleitung von Frauen die Begriffe „Schoßbereich“ oder „Schoßraum“. Durch diese neue Bezeichnung haben wir Frauen die Chance, weg von der Scham zu kommen und hin zur weiblichen Kraft und Sinnlichkeit.

Der erste Schritt zu Kraft und Sinnlichkeit kann sein, sich mit der Scham zu versöhnen. Dieser Weg öffnet uns Frauen für die wahrhaftige Kraft und Größe unserer Weiblichkeit. Und diese Essenz, die wir in uns neu entdecken, darf sich in einem wertschätzenden Namen für den Schoßbereich ausdrücken. Ein wertschätzender Name hat immer eine öffnende Wirkung, d.h. frau ist bereit weiter zu gehen. Weiter in die eigene Wahrnehmung und ins Spüren und letztendlich ins Strömen und Fließen, was immer sich da auch zeigen mag. Es gibt auch Begriffe, die eher eine verschließende Wirkung auf den Schoßbereich und somit auf das gesamte Sein der Frau haben. Auf diese Namen möchte ich in diesem Artikel nicht eingehen.

Wertschätzende Namen für den Schoßbereich

Gerne möchte ich ein paar Impulse für neue Namen teilen, wie Sie ihren Schoßraum nennen können. Einen Begriff möchte ich vorwegnehmen, der in der heutigen Sexualkultur von uns Gesundheitspraktikerinnen, Tantramasseurinnen und Lehrenden in diesem Bereich benutzt wird – es ist der Begriff



Bild: Nina Sponer, „Mein weiblicher Zyklus beginnt“

„Yoni“. Der Begriff „Yoni“ für den Schoßbereich stammt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet „Ursprung“. Dieser Begriff hat sich über den tantrischen Weg hier in unserer Kultur verankert. Deshalb werden z.B. Frauenmassagen die den Schoßbereich von außen und von innen mit einbeziehen, „Yonimassagen“ genannt.

Die Namen, die ich Ihnen gerne als Impulse mitgeben möchte, bieten verschiedene Assoziationen an, z.B. Namen von Orten, Blumen oder auch Tiernamen.

Orte	Tiere	Blumen	Obst	Sonstiges
Lustgrotte	Schmetterling	Lotusblüte	Pfirsich	Juwel
Moosbettchen	= Farfalla (ital. Bez.)	Blütenkelch	Pflaume	Vulvina
Jadetor	Schnecke	Orchidee	Granatapfel	Yoni
Zauberritze	Zuckerschnecke	Meine Blume		Punani
Liebesnest	Bärin			
Liebeshöhle	Waschbärin			
Erdbeermund	Kätzchen			
Keich				
Wunderhöhle				
Yoniversum				



Renata Berner
Gesundheits-
praktikerin^{DGAM} für Sexualkultur
Heilpraktikerin für Frauen-Heil-Sein
www.koerperlicht-praxis.de



Ich hoffe, ich konnte ein paar Inspirationen geben für einen neuen Weg für den eigenen weiblichen Schoßbereich, um mehr Kraft, Lebendigkeit und Sinnlichkeit zu entdecken und zu leben.

Vielen Dank fürs Lesen!