

INTERVIEW MIT DIANA RICHARDSON

INTERVIEW **BETTINA FRAISL**
GEFÜHRT IM JULI 2023
FÜR DEN IMAGO SPIEGEL
ÜBERSETZUNG **VIKTORIA PAPEZ**



Imago Spiegel: Du bist weltweit bekannt als Slow-Sex-Lehrerin und Autorin zahlreicher Bücher. Zusammen mit deinem Mann Michael lebst du in der Schweiz und führst seit fast drei Jahrzehnten „Making Love Retreats“ für heterosexuelle Paare durch. Aufgewachsen bist du in Südafrika und hast dort ursprünglich Jura studiert. Wie bist du zu der „Slow-Sex-Person“ geworden?

Diana Richardson: Nun, alles, was ich über mein Leben sagen kann, ist, dass es sich einfach so entfaltet hat. Ich verließ Südafrika, als ich 25 war, nachdem ich ein sechsjähriges Jurastudium abgeschlossen hatte. Ich machte Urlaub in Europa und kehrte einfach nicht mehr zurück. Während dieser Zeit entdeckte ich Osho; von da an floss und entfaltete sich alles. Aber ich hatte keine Ziele, und ich denke, das ist wichtig für die Leute zu wissen: dass es nur persönliche Erkundung war, aus der sich mehr entwickelte. Es ist also nicht so, dass ich mir das Ziel setzte oder die Absicht hatte, Tantra-Lehrerin zu werden und Bücher zu schreiben.

Imago Spiegel: Du und dein Mann Michael, ihr veranstaltet seit 1995 „Making Love Retreats“, bei denen heterosexuelle Paare Slow Sex lernen und erleben. In dieser Zeit hast du mit Tausenden Paaren gearbeitet. Was sind die Erfahrungen, die Paare suchen, warum kommen sie?

Diana Richardson: Die Menschen kommen aus vielen verschiedenen Gründen, aber die Gemeinsamkeit ist, dass sie sich mehr Verbindung oder Verbundenheit wünschen. Manchmal kommen Paare, weil sie Schwierigkeiten im sexuellen Bereich haben, manchmal will ein Partner, eine Partnerin öfter Sex als der*die andere, oder eine Frau verliert das Interesse am Sex. Menschen agieren sexuell sehr stark aus dem, was sie für ihren Instinkt halten, was aber tatsächlich üblicherweise Konditionierung oder Prägung ist. Klärung ist einfach großartig.

Imago Spiegel: In der Imago Therapie konzentrieren wir uns auch darauf, Paaren zu helfen, ihre Verbindung wiederherzustellen. Die Wege, die wir gehen, scheinen jedoch unterschiedlich zu sein. Du arbeitest hauptsächlich von der körperlichen Erfahrung und der sexuellen Verbindung aus, während die Imago Therapie an sicheren Bindungserfahrungen durch Dialoge, also verbale und nonverbale Kommunikation, arbeitet. Wie denkst du darüber?

Diana Richardson: Ja, wir gehen unterschiedliche Wege, die zum gleichen Ziel führen – der Wiederherstellung von Verbindung. Wir beschäftigen uns ganz konkret mit Sex, deshalb steht der Körper im Vordergrund. Ich bin sicher, dass die Kommunikationswerkzeuge von Imago diese Bindung unterstützen.

Imago Spiegel: Was ist für dich das Wichtigste, das alle Menschen über Sex wissen sollten?

Diana Richardson: Ich denke, es ist wirklich gut, dass die Menschen wissen, dass es Alternativen gibt zu dem, wie wir geprägt wurden und was wir in Filmen sehen und leider auch in der Art, wie Pornographie Sex darstellt. Das vermittelt den Leuten einen falschen Eindruck. Wir hören oft von Leuten, vor allem von Männern: „Mein Gott, ich wusste nicht, dass eine andere Erfahrung möglich ist.“ Und wenn sie eine andere Erfahrung machen, auch wenn sie nur momenthaft ist, kann das einen Prozess in Gang setzen.

Für Menschen, die ein Trauma erlebt haben, ist Slow Sex heilsam, integrierend und verbindend. Je mehr du über Sex weißt und verstehst, desto mehr Vertrauen gewinnst du, denn Sex ist oft eine Quelle von Selbstzweifeln. Bei dem, was wir Slow Sex nennen, geht es darum, die sexuelle Temperatur zu senken, sich abzukühlen, damit du die Erfahrung verlängern kannst.

Ich möchte auch auf den Begriff „Slow Sex“ eingehen, der kürzlich geprägt wurde. Er ist gut, weil er ins Auge springt, aber eigentlich wäre die angemessene Bezeichnung für das, was wir unterrichten, „Bewusster Sex“. Denn langsam klingt nach einer Technik, und man könnte die Frage stellen: Wie langsam ist langsam? Aber wenn du beim Sex bewusst bist, wirst du naturgemäß langsamer. Dann stellt sich die Frage nicht, wie langsam ist langsam. Und wenn du langsamer bist, bist du auch sensibler.

Beim bewussten Sex nehmen wir immer mehr wahr, was wir tun und wie wir es tun. Man kann dies als einen Prozess des Verlernens und Wiedererlernens bezeichnen. Das Entwickeln (d.h. das Verlernen) von einem heißen Zugang benötigt Zeit und Geduld.

Imago Spiegel: Ich höre oft, dass Menschen – vor allem Männer – sagen, dass sie Sex wollen oder sogar brauchen, um Stress und Spannung abzubauen. Auf der anderen Seite ist Sex selbst oft ein belastendes Thema in der

Partnerschaft, und insbesondere Frauen erleben manchmal sogar eine Art körperliches Abschalten nach einer Phase schwindenden Verlangens. Wie siehst du solche Entwicklungen? Was denkst du, passiert da?

Diana Richardson: Nun, was den ersten Teil betrifft, dass Männer sagen, sie brauchen Sex, es ist es wirklich so: Das Leben ist stressig, und auch Männer haben viel Druck. Dieser Stress staut sich im Sexualzentrum. Das ist insofern bedauerlich, als dass Männer dann Sex benutzen, um ihre Spannungen abzubauen, ja sogar ihre Emotionen. Und das ist wirklich schade. Es ist viel besser, den Körper zu bewegen, aktiv zu sein, den Stress auszuschütteln, sodass du nicht in diesem bedürftigen Zustand bist, wenn du zu deiner Frau kommst. Denn Frauen fühlen sich sehr leicht benutzt – und das werden sie auch, sehr oft. Und das ist auch einer der Gründe, warum Frauen sich verschließen, denn sie spüren, wenn es keine echte Verbindung zwischen den Körpern und den Herzen gibt oder keine wirkliche Präsenz und sie einfach nur benutzt werden.

Außerdem erwärmt sich der weibliche Körper langsamer für den Sex als der männliche, und das ist tatsächlich etwas, das anders ist. Aber wenn Männer Sex wollen, sind sie irgendwie bedürftig, oder sie haben eine Erektion und haben Angst, sie zu verlieren, also wollen sie schnell in eine Frau eindringen. Falls die Frau nicht von vornherein bereit ist, ist dieses Timing in der Regel nicht gut für Frauen, und es ist viel besser für ein Paar, herumzuliegen, sich zu küssen und zu kuscheln und zu warten, bis der Körper der Frau die gleiche Temperatur wie der des Mannes erreicht. Natürlich ist es möglich, dass ein Mann in der Zwischenzeit seine Erektion verliert, aber wenn du präsent und verbunden bleibst, kommt die Erektion oft zurück – aus Liebe. Das ist natürlich keine Garantie, aber es gibt auch die Möglichkeit, mit einem entspannten Penis statt mit einem erigierten Penis zu beginnen, was in meinen Büchern erklärt wird.

Imago Spiegel: Beim „konventionellen“ Sex konzentrieren sich Menschen in der Regel darauf, die Erregung mehr oder weniger mechanisch zu steigern, indem sie die Reibung verstärken, um zum Orgasmus zu kommen, wobei viele in Fantasien abdriften und im Grunde abwesend sind, sich selbst gegenüber, dem*der Partner*in, dem Moment. In Slow Sex ermutigst du die Menschen, sich für Achtsamkeit und Sensibilität

statt für Fantasien und Körpersensationen zu entscheiden. Wie ist eine solche Veränderung möglich und warum würde jemand auf große Empfindungen verzichten wollen?

Diana Richardson: Bei Slow Sex – oder tantrischem oder bewusstem Sex – geht es vor allem darum, präsent zu sein. Wenn du in der Fantasie bist, bist du nicht präsent. Wenn du auf den Höhepunkt hinarbeitest – was Teil unserer Prägung ist – bist du nicht präsent. Es geht also um die Veränderung, nicht mehr dir selbst voraus, sondern im Hier und Jetzt zu sein. Und auch das ist etwas, das Übung erfordert.

Und ja, Empfindungen sind toll, aber die Sache ist die, dass wir, wenn wir uns im Hinblick auf unsere sexuelle Erfahrung ganz auf Körpersensationen verlassen, langsam unsere Empfindsamkeit verlieren. Dann brauchst du immer stärkere Empfindungen. In unseren Workshops sagen wir: Es ist ein Wechsel von der Sensation zur Sensibilität. Es geht darum, zu den Sinnen zurückzukehren und die feinen, delikaten Dinge zu spüren, denn irgendwann brennt die Empfindung einfach aus und du wirst gefühllos, taub. Und wenn du sensibel wirst, machst du erstaunliche Erfahrungen, die unvergesslich sind.

Dieser Prozess erfordert Reife und Interesse, denn er ist wie eine Erkundung. Er lädt dich dazu ein, deinen Körper als Labor zu nutzen, dort hineinzugehen. Es ist Sich-Bewegen mit Achtsamkeit, mit Bewusstsein. Das ist etwas ganz anderes als mechanisch. Wir zitieren oft Osho: „Tantra“ – oder Slow Sex, was nichts anderes ist als Tantra in neuem Gewand – „verleugnet nichts, sondern transformiert alles“. Und das geschieht durch achtsames Wahrnehmen, und das ist so wirkungsvoll. Langsam beginnst du dich von diesem Drang, der da war, zu distanzieren.

Es ist wichtig zu sagen: Wir lehren keine Ejakulationskontrolle, denn das ist nicht gesund, da man Spannung aufbaut und sie dann wiederholt unterdrückt. Das kann zu Stauungen führen. Wir empfehlen zu ejakulieren, wenn der Drang da ist, und nicht ihn zu unterdrücken. Und wir schlagen vor, Augenkontakt herzustellen und deiner Partnerin mitzuteilen, dass du ejakulieren möchtest. Uns geht es eher darum, die Intensität im Allgemeinen zu reduzieren, die Temperatur zu senken, so dass der Wunsch zu „kommen“ nicht wirklich aufkommt oder wenn doch, dann kann man sich weiter entspannen. Allerdings musst du den sexuellen Austausch für dich selbst interessant halten. Ein bisschen Aufregung, und dann entspannen, ein bisschen Aufregung, und dann entspannen. Es ist also nicht so, dass man einfach abschalten und daliegen kann und erwarten, dass der Körper das macht. Wir müssen unseren Körper mit unserem Verstand und unserer Intelligenz koordinieren.

Imago Spiegel: In deinen Büchern beschreibst du Liebesschlüssel wie Augenkontakt, Atmung, Kommunikation, Genitalbewusstsein, absichtsloses Berühren und die Freude am Liebemachen, das viele Stunden dauern kann, ohne Ziel oder Absicht, nur um präsent und entspannt zu sein. Sind das die Werkzeuge, die man für Slow Sex braucht?

Diana Richardson: Ja, absolut, diese Schlüssel helfen uns, mehr in der Gegenwart zu sein. Unser Körper ist unsere Brücke zur Gegenwart, denn der Körper existiert im gegenwärtigen Moment. Wir benutzen ihn also wie eine Brücke, wir gehen in den Körper, um in die Gegenwart zu gelangen. Jegliche Art von Körperwahrnehmung, das Lockern des Körpers, das Lösen von

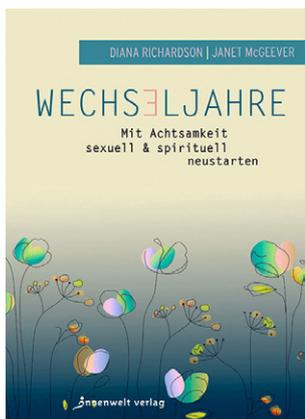
Spannungen, die Augen – meistens – offen und mit empfänglichem Blick. Das sind alles Werkzeuge, aber keine Regeln. Aber wenn du diese Schlüssel in dein Liebemachen einbaust, wirst du feststellen, dass deine Erfahrung sich verändert.

Imago Spiegel: Anders als „konventioneller“ Sex schließt Slow Sex nicht unbedingt eine Erektion oder Vaginalflüssigkeit ein. Allerdings geht es darum, die Geschlechtsorgane irgendwie zusammenzubringen, zum Beispiel durch das Einführen eines weichen Penis in die Vagina mit Hilfe von Gleitmitteln. Warum liegt der Schwerpunkt so sehr auf genitalem Sex, und was hältst du von anderen Formen von Sex?

Diana Richardson: Sicherlich müssen wir unsere Vorstellung davon, was Liebe machen bedeutet, erweitern. Es bedeutet nicht nur Penis in Vagina. Wenn ein Paar in Bewusstheit zusammen ist, entsteht einfach nur durch das Zusammensein, das Berühren wirklich Liebe. Was oralen oder analen Sex betrifft, gilt wiederum: „Tantra leugnet nichts, sondern transformiert alles“. Wenn du es also mit mehr Bewusstheit tust, mit mehr Präsenz, ohne die Körper zu drängen, wird die Bewusstheit die Erfahrung verändern.

Slow Sex wendet sich also nicht gegen irgendetwas, sondern es geht darum, mehr Bewusstsein zum Sex zu bringen. Denn so, wie wir programmiert sind, im konventionellen Sex, tun wir Dinge wiederholt, wir sind nicht wirklich hier. Und indem wir hier sind, beginnen sich die Dinge zu verändern.

Auf Penis und Vagina fokussieren wir, weil es einen subtilen Magnetismus zwischen Vagina und Penis gibt, der sehr tief berührt, wenn du Zugang dazu hast.



Imago Spiegel: In deinen Büchern spielt dieses tantrische Konzept der Polarität eine zentrale Rolle: männliche und weibliche Energie und ihr magnetischer Fluss in jeder*jedem von uns sowie zwischen Mann und Frau. Und diese Pole sind, wie du gerade beschrieben hast, in der Biologie verwurzelt: in den Genitalien, den Brüsten oder der Herzregion. Wie lässt sich dein Ansatz auf Menschen aus der LGBTQI*-Gemeinschaft anwenden, insbesondere wenn es um biologische Aspekte geht?

Diana Richardson: Zunächst möchte ich auf das tantrische Konzept eingehen: Im Tantra wird seit Jahrtausenden davon ausgegangen, dass jedes Individuum männliche und weibliche Aspekte hat, was mittlerweile durch Chromosomenstudien bewiesen wurde. Es ist also eigentlich kein Konzept mehr, es ist wissenschaftlich bewiesen. Und weil jedes Individuum männliche und weibliche Aspekte hat, bedeutet das, dass es die Lebenskraft in sich selbst zirkulieren lassen kann. Es ist wichtig, das zu verstehen, unabhängig von der eigenen Orientierung. Dieser „innere magnetische“ Aufbau ist die Quelle der erweiterten orgasmischen Erfahrung. Sie findet in dir als Individuum statt. Es stimmt jedoch, dass bei Heterosexuellen eine genitale Verbindung besteht, die bestimmte Qualitäten mit sich bringt. Was die LGBTQI*-Gemeinschaft betrifft, können jede zwei Menschen, die mehr in der bewussten Wahrnehmung, mehr in der Gegenwart und weniger auf das Ziel fokussiert sind, eine grundlegende Veränderung in der Art des Sich-Beziehens bewirken. Im Grunde können alle Prinzipien und die meisten Liebesschlüssel angewandt werden. Aber ich sage immer, was den genitalen Aspekt betrifft, müssen Anpassungen vorgenommen werden.

1993 habe ich in Mexiko-City eine Gruppe mit HIV-positiven Männern durchgeführt, acht Paare, und sie haben alle so sehr davon profitiert, einfach präsent zu sein. Sie waren so überwältigt von der Qualität, die das mit sich brachte. Ich weiß, dass es funktioniert.

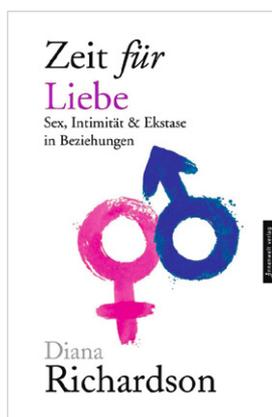
Imago Spiegel: Die emotionale Nähe und Verbundenheit zwischen einem Paar entsteht deiner Meinung nach ganz natürlich aus der Bewusstheit und der Präsenz mit sich selbst. Wenn du dir selbst nahe bist, sagst du, findet die Alchemie statt, dass du deinem Partner, deiner Partnerin auf natürliche Weise näher kommst. Wie würdest du das erklären?

Diana Richardson: Nun, die Sache ist die: Alchemie ist Alchemie. Man kann es nicht wirklich erklären, aber es ist eine Realität, und man muss sie erleben. Das ist einfach so. Je näher du dir selbst im Inneren kommst, desto mehr scheint es mit demselben Ort in der anderen Person in Resonanz zu gehen. Das ist Alchemie.

Imago Spiegel: Ähnlich wie Slow Sex ermutigt die Imago Therapie dazu, sich ins Unbekannte zu wagen, sich verletzlich zu zeigen, präsent zu sein. Das Konzept des Umgangs mit Emotionen scheint jedoch ein anderes zu sein. In Imago Dialogen arbeiten Paare an einem empathischen Verständnis der eigenen Auslöser und jener des*der Partner*in, um gemeinsam eine sogenannte bewusste Liebesbeziehung zu entwickeln. In deinen Büchern und Lehren unterscheidest du zwischen einer Emotion (d. h. dem emotionalen Zustand des Auslösens, dem „Getriggert-Sein“) und einem Gefühl. Du schlägst vor, jede und jeder soll eine Emotion erkennen und sie dann jeweils für sich behandeln und



Seit 1999 hat Diana Richardson acht Bücher über die Liebe und das Liebemachen geschrieben, drei davon gemeinsam mit ihrem Mann Michael, der in Stuttgart Schauspiel studierte, seit 1982 Tai Chi und Shiatsu praktiziert und Lehrer der Gurdjieff Sacred Dances ist.



loslassen anstatt zu versuchen, sie zu verstehen. Warum hältst du das Verstehen von Triggersituationen für unwichtig? Denkst du, dass Menschen im Allgemeinen einfach in der Lage sind, eine Emotion zu erkennen und sie loszulassen, ohne zu verstehen, was mit ihnen geschieht und warum?

Diana Richardson: Ich würde sagen, dass das, was Imago tut, und das, was wir tun, einander ergänzt. Wir sprechen über den Moment, in dem die Emotion ausgelöst wird und du emotional wirst. Dann hat es keinen Sinn, darüber zu diskutieren, was los ist, vor allem, weil einer der Indikatoren für Emotionen darin besteht zu streiten und zu diskutieren, was nicht hilfreich ist. Wir sagen: Anerkenne zuerst, dass du emotional bist. Anschließend nimmst du dir etwas Zeit für dich selbst und bewegst deinen Körper. Du gehst mit der Emotion um und kehrst zu deinem Partner, deiner Partnerin zurück, wenn du die emotionale Spannung „verbrannt“ hast. Möglicherweise hast du eine Erkenntnis darüber, was in dir ausgelöst wird, aber unser Schwerpunkt liegt wirklich auf dem Umgang mit Emotionen von dem Moment an, in dem du die Verbindung abbrichst, und auf Vorschlägen, wie du aus der Emotion herauskommen kannst. Je mehr du in der Lage bist, dich selbst aufzufangen, Emotionen zu erkennen, Verantwortung zu übernehmen, sie zu verarbeiten und zu deinem Partner,

deiner Partnerin zurückzukehren, desto kürzer wird die emotionale Phase. Die Auslöser beginnen ihre Macht zu verlieren.

Imago Spiegel: Du sagtest, dass beim Slow Sex Präsenz und die Konzentration auf die eigene Körperwahrnehmung fundamental sind. Es heißt, dass sich die sexuelle Energie durch Bewusstheit und Beobachtung in spirituelle Energie verwandelt. Ist oder kann Sex aus deiner Sicht eine meditative Praxis sein?

Diana Richardson: Ja, wenn Meditation bedeutet, in der Gegenwart zu sein – und das bedeutet sie –, dann bringen wir Sex und Meditation zusammen. Wir können sagen, dass Tantra die Vereinigung von Sex und Meditation ist.

Imago Spiegel: Betrachtest du Slow Sex als Friedensarbeit?

Diana Richardson: Teilnehmende sagen das oft zu uns. Und es ist wahr, denn du bringst mehr Frieden in die Familie, wenn du dich friedlich und erfüllt fühlst. Und das strahlt von innen nach außen. Und in der Familie können wir tatsächlich etwas Konkretes tun.

Imago Spiegel: Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast und dein umfangreiches Wissen und deine Erfahrung mit uns teilst!



© Claudia Larsen, Zürich

Diana Richardson

Juristin, Massage Ausbilderin, Autorin, international anerkannte Wegweiserin in Sachen Liebe und Sexualität

info@livinglove.com

www.livinglove.com

Diana Richardson wuchs in Südafrika auf und machte nach Abschluss ihres Jurastudiums (BALLB) 1979 Ausbildungen in ganzheitlicher Massage (ITEC UK) in England. Seit 1995 leiten Diana und Michael Richardson erfolgreich Paare in der Kunst des Liebens an. Ihre Seminare finden in der Schweiz statt.

Diana Richardson gilt international als Autorität im Bereich der Sexualität.

Dies ist die stark gekürzte Druckversion des auf Englisch geführten Interviews. Die englische Langfassung steht zur Lektüre und zum Download zur Verfügung unter: <https://www.imagoaustria.at/imago-spiegel-1/artikelsammlung/englischsprachige-artikel/>

INTENSIV-ANGEBOT FÜR PAARE

Partnerschaftskrisen könnten eine Chance zu gemeinsamen Neubeginn bringen – vorausgesetzt wir können sie sinnvoll nutzen. Durch die von uns entwickelte traumasensible Paartherapie werden alte Konfliktmuster nachhaltig in eine **liebevollen Partnerschaft** transformiert. In unseren Intensiv-Paartherapien, angeleitet mit **IMAGO-Begegnungs-Coaching** coachen wir Paare in oder nach einer akuten Krise um wieder **Sicherheit, Vertrauen und Erotik** miteinander zu finden – in neuer, achtsamer Begegnung. Diese kurzfristigen Termine bieten wir sowohl für akut Betroffene als für alle, die an der Neubelebung ihrer Partnerschaft interessiert sind.

Paartherapeut: Dr. Peter Battistich
zert. IMAGO-Paar-therapeut, klinischer Psychologe, Gestalt- u. Gruppenpsychotherapeut, zert. Ehe- und Familienberater, Ger. Erziehungsberater nach §95 und §107 AußStrG

Paartherapeutin: Mag. Eva Scheiber, MSc
Gestaltpsychotherapeutin, Mediatorin, Trauma- und Krisen-therapeutin (BSp), Fortbildung in Imago (Hedy Schleifer, USA), zert.Ger. Erziehungsberaterin nach §95 und §107 AußStrG, Imago-Therapeutin i.A.

Termine: Kurzfristig jederzeit nach Vereinbarung
Anfrage: +43 676/305 78 12

Ort: Gemeinschaftspraxis 1010 Wien, Rathausstrasse 11

Anmeldung: www.battistich.at/imago
peter@battistich.at M: + 43 676 305 78 12