

**Christa Schulte**

## **Lust auf Brust**

„Brüste sind die Flügel des Herzens und können das Herz in den Himmel tragen“.

„Eine Brust ist wie die Sonne: rund, warm, voll“.

„Eine Brust zeigt die nährenden Kraft der Frau“.

Nach diesen eher blumigen Beschreibungen hier das äußere Bild: Unsere Brüste sind in unserer Gesellschaft das äußere Geschlechtsmerkmal per se der Frau. Und da die Wahrnehmung von Frauen immer noch vorwiegend unter sexuellen Blickwinkeln erfolgt, gelten Brüste auch als vorrangiger sexueller Reiz einer Frau. Als Weiblichkeitssymbol nach außen sind sie im Innern das empfindlichste Sexualzentrum der Frau. Ihre offizielle Hauptfunktion ist natürlich das Stillen von Babys, aber ihr symbolischer Sex-, Geborgenheits-, Wärm- und Nährwert nimmt viel mehr Raum ein. Daher bekommen Brüste nicht nur von den Männern, sondern besonders auch von den Frauen so viel Aufmerksamkeit. Sie sind äußerliches Merkmal eines Frauenkörpers und damit weiblicher Identität. Manchmal wird auch aus dem Merkmal eine Messlatte. Gemessen wird in Körbchengröße – auch für die Frauen, die gar keinen BH tragen.

Ich unterscheide zwischen äußerer und innerer Schönheit. Äußere Schönheit wird meist mit den Augen gesehen und an Mode- oder sonstigen funktionalen Messlatte gemessen. Das momentan häufig abgebildete Schönheitsideal ist eigentlich eine extreme Seltenheit: nämlich eine sehr schlanke Frau mit knabenhaft schmalen Hüften und einer Wespentaille, aber mit runden, prallen, eher apfelförmigen und gerade nach vorn stehenden Brüsten. Fazit: Mindestens 90% aller Frauen erwerben qua Figur eine der vielen Grundlagen für Minderwertigkeitskomplexe, weil sie nie richtig sind. Der wichtigste Grund für ein solches unnatürliches Ideal ist eine besondere Quadratur des Kreise im Sinne männlicher Bedürfnisse: Durch ein solches Figurenideal, wird für Männer eine besondere Kombination von illusionärer Wunscherfüllung geschaffen. Eine knabenhaft schmale Kindfrau der mädchenhaften Art strahlt noch nicht die Stärke eines runden, vollen Frauenbauches aus und wirkt dadurch für schwache Männer weniger bedrohlich. Andererseits wirken die vollen Brüste, als ob sie bei aller Mädchenhaftigkeit doch mütterlich nährend, sorgend, wärmend und weich sein können – aber nicht für ein Kind, sondern für ihren männlichen Partner. Diese Vorlieben gelten natürlich nicht nur für viele Männer, sondern ebenso für viele weibliche Geliebte.

Darunter liegt die innere Schönheit, die ich hier mit einem Zitat der Cherokee-Indianerin-

nen beschreiben will: „Innere Schönheit ist die tiefe Kraft und Lebendigkeit einer Frau. Sie ist direkt abhängig von der Intensität ihres sexuellen Vergnügens und von der Länge der Zeit, über die eine Frau Zustände von Freude und Vergnügen halten kann.“ Diese Schönheitsdefinition kümmert sich nicht um stehende, hängende, neigende, Apfel-, Birnen oder äußerlich amputierte Brüste. Das Wichtigste für die Frau selber ist ihre Innenwahrnehmung in der Atmung und in der Berührung durch andere oder sie selbst. Eine neugierige und wohlwollende Innenwahrnehmung ist ein wichtiger Schritt zur Selbstliebe und zum weichen Stolz auf die eigene äußerliche Weiblichkeit.

Dies ist oft nach Brustoperationen, wenn sie z.B. bei Mammakarzinomen mit Gewebeentfernung verbunden waren, nur schwer spürbar. Dann brauchen viele Frauen erst **einmal Abstand vom Schönheitsthema**, weil das Überleben, die Schmerzen, die Angst, die Effekte von Chemo- und Strahlentherapie im Vordergrund stehen. Manchen Frauen gelingt es nach und nach, ein **zärtliches Verhältnis zu ihrer Brust** und Narbe zu entwickeln, und manchen gelingt es sogar wieder, ihre schmerzfreie, sinnliche **Innenwahrnehmung** so zu kultivieren, dass ihr Stolz als Frau wieder Raum nehmen kann. Auch bei Brustoperationen der sogenannten ‚kosmetischen‘ Art gibt es Schmerzen, Ängste, Komplikationen und Enttäuschungen, auch wenn das eigene Leben nicht gefährdet ist. Aber selbst wenn das Ergebnis äußerer Schönheit zufriedenstellend ist, müssen **Entfremdungsgefühle** überwunden werden. Mit der Narbe wird immer wieder deutlich, dass hier äußerliche Idealmaße künstlich produziert wurden, die nun in die eigene Selbstwahrnehmung integriert werden müssen. Ein zärtliches Verhältnis zum eigenen Körper ist danach auch nicht unbedingt einfacher.

Brüste sind die äußeren Körperteile, die dem Herzen als dem Organ der Liebe und der Zuneigung am nächsten liegen. Damit kommen wir insgesamt mehr zum Thema, nämlich zur Brust als Lustorgan für die Frau selbst. Neben der nahen Verbindung zum Herzen gibt es eine – z.B. in Orgasmen deutlich spürbare – Reizleitung zwischen Brustknospen und Perle wie Venuslippen. Das heißt, wenn sich die Knospen in der Erregung durch vermehrte Blutzufuhr und Hautspannung aufrichten, werden gewöhnlich auch die Klitorisspitze und die inneren Venuslippen stärker durchblutet, wird die Produktion von Lustersäften gefördert und weitet sich die Vagina. Daher brauchen viele Frauen erst einmal das Erregen der Brustknospen, bevor sich bei ihnen ‚auf der unteren Etage‘ überhaupt etwas regt. Die Brust als Empfängerin von Lust reagiert je Frau sehr unterschiedlich und kann von Zeit zu Zeit ihre Vorlieben wechseln.

Die Brust ist jedoch auch Lustorgan für andere. Wie viele – auch der bi- oder heterosexuellen Frauen – sehnen sich nicht nur nach der frühen Mutterbrust, sondern danach, sich an weiche Brüste anzulehnen, sich unter ihnen zu verstecken, an ihnen zu saugen, zu trin-

ken oder einmal herzlich zuzugreifen? Brüste können nicht nur lust- und liebevolle Berührungen empfangen, sondern auch geben. So werden sie zum weiblichen Symbol sinnlich-sexueller Fülle, die alles geben kann, ohne weniger zu werden. So werden sie zum weiblichen Symbol sinnlich-sexueller Vielfalt, die lasziv dahingegossen liegen können, feurig erregt die himmlischen Extasen bewirken oder wie die Berge der Mutter Erde Ruhe und Geborgenheit geben können.

Die Brust ist aber auch ein Ort der Verletzung der Weiblichkeit. Nicht nur durch notwendige oder weniger notwendige Operationen werden Brüste verletzt. Auch durch Abwertungen, Einschnürungen oder Verstecken werden Brüste durch andere und meist infolgedessen auch durch die Frau selbst verletzt. Damit wird – gerade wegen des genannten Symbolwertes – die ganze Frau in ihrem Frau-Sein verletzt, herabgewürdigt, gedemütigt, ignoriert oder sogar gewaltsam unterdrückt. Umgekehrt können sich auch pauschale Abwertungen der Weiblichkeit auswirken auf die abwertende Wahrnehmung der eigenen Brüste. In jedem Fall sind sie Orte der Verletzung der Frau. Und der Ort der Verletzung ist auch der Ort, an dem Heilung nötig ist. Mit Heilung meine ich nicht nur Vernarbung, sondern auch Selbstannahme, Trauer, Öffnung für Zärtlichkeit und Realitätswahrnehmung, die jenseits der Bewertungsebene zu einer Integration in die eigene Identität als Frau mündet.

Dabei kann nicht jede Frau zu jedem Zeitpunkt in jeder Begegnung jede Heilweise annehmen. Nach dieser theoretischen Einführung wurden daher in einem Praxisteil Anregungen gegeben, die dazu dienen, zu fühlen und zu wählen, was in dem Moment für die einzelne Frau stimmt. So wurde eine Phantasiereise zur einbrüstigen Lust angeboten. Danach fand ein Austausch über das Erlebte mit der Nachbarin statt. Eine Ideensammlung für Brustlust mit Protokoll in drei Gruppen schloss sich an. Das innere Lächeln als heilsame Brustmeditation wurde vorgestellt sowie eine Einführung in taoistische Brustmassage gegeben. Während des abschließenden Austausches im Plenum wurden vor allem folgende Fragen diskutiert: Wie merke ich Brustlust? Wie fördere ich sie? Wie behindere ich sie? Was brauche ich für meine Lust auf mehr Brust? Hinweise auf den Transfers in den Alltag und ein kleines Abschlussfeedback schlossen diese Arbeitsgruppe ab.