

Vortrag von Iris Baumann

„Sexualität, Bedürfnisse und Beziehungskultur in Matriarchaten – was wir von matriarchalen Gesellschaften lernen können“

Einleitung

Unsere Sexualität und unsere Beziehungen sind eng mit unseren grundlegenden Bedürfnissen verbunden. Um diese besser zu verstehen, können wir die sogenannte „Bedürfnisplatte“ nutzen. Sie ist ein Werkzeug, das uns dabei unterstützt, zu erkunden, was uns wirklich wichtig ist, was uns stärkt und was wir für eine wohlwollende, matriarchale Kommunikation brauchen. Denn Bedürfnisse sind das, was uns alle miteinander verbindet – sie sind die eigentliche Quelle unserer Motivation und unseres Handelns.

Dabei geht es nicht um Perfektion. Es wäre ein Irrglaube zu denken, dass alle unsere Bedürfnisse immer erfüllt werden könnten – das würde uns nur unnötig unter Druck setzen. In Wahrheit ist es für viele Menschen gar nicht oder nur schwer möglich, alle Bedürfnisse gleichermaßen zu leben.

Entscheidend ist vielmehr, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen, wenn Bedürfnisse unerfüllt bleiben. Wenn wir lernen, Ärger, Wut oder Angst – Gefühle, die uns verhärten oder lähmen – in Trauer zu übersetzen, dann erkennen wir: Diese Trauer ist der berechtigte Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses. Und wenn wir in solchen Momenten zunächst die Grundbedürfnisse nach Verständnis, Anteilnahme und Mitgefühl erfüllt bekommen, können wir wieder weich in unserem Herzen werden.

Dieses „Weichwerden“ ist eine zentrale Voraussetzung, um selbst einfühlsam mit anderen Menschen zu sein. Genau hier knüpfen matriarchale Gesellschaften an: Sie schaffen Beziehungsformen, in denen Bedürfnisse gesehen und Gefühle ernst genommen werden, sodass Sexualität und Partnerschaft nicht von Macht oder Kontrolle, sondern von Respekt, Empathie und gegenseitiger Fürsorge getragen sind.

Das Wissen über Bedürfnisse in Sexualität und Beziehungen

Das Wissen über unsere Bedürfnisse ist entscheidend für unsere Sexualität und unsere Beziehungen. In den meisten Fällen treten wir in Beziehungen ein, weil bestimmte Bedürfnisse uns dazu bewegen.

Zum einen kann es die erotische Anziehungskraft sein – das Bedürfnis nach Leidenschaft, Abenteuer, Erregung und Eros. Zum anderen kann es der Wunsch nach einem festen Partner oder einer Familiengründung sein –

getragen von den Bedürfnissen nach Stabilität, Sicherheit, Ruhe und Verlässlichkeit.

Beide Dimensionen sind gleichermaßen natürlich und verständlich. Sie spiegeln verschiedene Facetten des Menschseins wider und machen deutlich: Sowohl das Abenteuer der Leidenschaft als auch die Geborgenheit der Beständigkeit sind wichtige Bedürfnisse, die uns lebendig sein lassen.

Die Spannung zwischen Leidenschaft und Verlässlichkeit

So leben wir in der Spannung zwischen zwei Polen, die wir so gerne miteinander verbinden möchten. Auf der einen Seite die Sehnsucht nach Eros, Abenteuer und Leidenschaft – auf der anderen Seite das Bedürfnis nach Sicherheit, Verlässlichkeit und Beständigkeit.

Es ist leicht zu erkennen, dass in diesen beiden Bedürfnispolen ein beinahe unüberbrückbares Konfliktpotenzial liegt. Denn sie scheinen einander oft zu widersprechen: Was der eine Pol schenkt, kann der andere gefährden.

Und genau hier stellt sich die entscheidende Frage: **Wie gehen wir mit diesen gegensätzlichen Bedürfnissen um? Wie können wir sie unter einen Hut bringen, ohne das eine dem anderen zu opfern?**

Von der persönlichen zur gesellschaftlichen Frage

Und tatsächlich ist dies nicht nur eine persönliche Frage oder Entscheidung. Es ist eine gesellschaftliche. Überall auf der Welt haben Kulturen Normen und Gesetze entwickelt, die regeln, wie mit dieser Spannung umzugehen sei. Auch Religionen spielen dabei eine große Rolle und prägen unsere Vorstellungen von Sexualität und Beziehung tief.

So entstehen Ängste, Verunsicherungen und feste Wertevorstellungen, die unser Handeln beeinflussen. Inmitten all dieser vorgegebenen Parameter erscheint eine einfache, freie persönliche Entscheidung oft nahezu unmöglich.

Neue Konzepte in westlichen Gesellschaften

Dennoch gibt es in westlich orientierten Gesellschaften immer wieder mutige Menschen, die neue Konzepte entwickeln und erproben – etwa die offene Ehe, polyamore Beziehungsformen oder Gemeinschaften mit offenen sexuellen Strukturen. Diese Ansätze sind Versuche, die Spannung zwischen Abenteuerlust und Bedürfnis nach Sicherheit auf neue Weise zu gestalten.

Doch meist gelingt dies nicht ohne Verlustängste, seelische Schmerzen und Verletzungen. Oft wird die Sehnsucht nach Freiheit und Abenteuer dem Bedürfnis nach Vertrauen und Sicherheit geopfert – oder umgekehrt.

Ein Ausflug in die Geschichte

In vielen Ländern dieser Welt ist es heute normal, dass Menschen aus Liebe heiraten. Aber das ist noch gar nicht so lange so – und es ist auch nicht überall so.

Früher hatte das Heiraten meistens einen anderen Zweck: Es ging darum, versorgt zu sein – um Sicherheit, um Geld, um die Sicherung von Nachkommen. In patriarchalen Gesellschaften war die Ehe eine Art Abmachung, ein Vertrag. Gefühle wie Verliebtheit, Begehren oder Eros spielten dabei eine kleine Rolle – besonders nicht für Frauen.

Heute erwarten wir von einer Ehe oder Liebesbeziehung viel mehr. Wir wollen, dass sie romantisch, leidenschaftlich und gleichzeitig verlässlich ist – und das am besten für ein ganzes Leben. Aber das ist eine Vorstellung, die so nicht zum Wesen des Eros passt.

Das Wesen des Eros

Eros ist lebendig. Er ist wie ein Strom: mal kraftvoll, mal ruhig, manchmal verschwindet er ganz – und taucht woanders wieder auf. Eros ist die Kraft, die uns in Bewegung setzt – ein tiefes Lebensprinzip, das uns mit Leidenschaft, Sehnsucht und schöpferischer Energie erfüllt. Er zeigt sich in der erotischen Anziehung zwischen Menschen, in der Lust auf Abenteuer, in der Freude am Neuen und im Wunsch nach intensiver Verbindung.

Eros trägt das Feuer der Lebendigkeit in sich: Er lockt uns hinaus aus der Sicherheit des Gewohnten und schenkt uns das Gefühl von Ekstase, Hingabe und Lebenskraft. Doch gerade weil er Grenzen sprengt und uns ins Unbekannte führt, ist Eros immer auch mit Unsicherheit verbunden – und entfaltet so seine Spannung im Spiel zwischen Freiheit und Bindung.

Das Wesen der Beständigkeit

Die Beständigkeit verkörpert das Bedürfnis nach Sicherheit, Vertrauen und Verlässlichkeit. Sie gibt uns ein Gefühl von Heimat, Ruhe und Geborgenheit – einen Ort, an dem wir uns aufgehoben fühlen und unser Herz zur Ruhe kommen darf.

Beständigkeit schenkt Stabilität in unseren Beziehungen und ermöglicht tiefe Vertrautheit, die über die Zeit wächst. Während Eros uns hinaus ins Abenteuer zieht, verankert uns Beständigkeit in der Kontinuität des Miteinanders. Sie bewahrt, was uns wertvoll ist, und macht so Nähe, Fürsorge und ein langfristiges Miteinander möglich.

Doch gerade weil sie auf Dauer und Verlässlichkeit setzt, kann sie auch mit dem Risiko von Routine, Enge oder Stillstand verbunden sein – und bildet damit das natürliche Spannungsfeld zum Eros.

Der Irrtum über die „Sünde“

Trotzdem glauben viele, dass mit ihnen oder der Beziehung etwas nicht stimmt, wenn dieses Gefühl der Verliebtheit, des Eros, schwächer wird. Dabei zeigt das eher, wie sehr unsere Vorstellungen von Liebe und Sexualität von gesellschaftlichen Bildern und alten Glaubenssätzen geprägt sind.

Ein Beispiel dafür ist der Begriff der Sünde. Viele Menschen sind mit dem Gefühl aufgewachsen, dass bestimmte Wünsche oder Gedanken „sündig“ seien – besonders, wenn es um Sexualität oder Eigenständigkeit geht.

Doch wenn man sich anschaut, woher dieses Wort eigentlich kommt, wird es interessant. Denn es gibt Hinweise, dass es ursprünglich so etwas wie „es ist wahr“ bedeutete.

Was wäre also, wenn die sogenannte „Sünde“ gar nichts Schlechtes war, sondern ein Ausdruck unserer Wahrhaftigkeit? Unserer Verbindung zum Leben – zu etwas Größerem und zu unserer eigenen Kraft?

Wenn das stimmt, dann kann man sagen: Um Menschen kontrollierbar zu machen, wurden genau diese inneren Kräfte verleugnet oder entwertet. Die Fähigkeit zu lieben, zu begehren, sich verbunden zu fühlen – das alles wurde verdächtig gemacht. Und so wurde der Mensch klein gehalten, getrennt von sich selbst.

Die Abspaltung von unseren ursprünglichen Bedürfnissen

Die Folge unserer gegenwärtigen Gesellschaftsform ist, dass sie uns von unseren ursprünglichen Bedürfnissen abspaltet. Sie erlaubt es uns kaum, die beiden Pole – Eros und Beständigkeit – gleichzeitig zu leben. Stattdessen werden wir oft gezwungen, uns für die eine oder die andere Seite zu entscheiden.

Dadurch entsteht ein innerer Mangel: Wer sich für Sicherheit entscheidet, verzichtet leicht auf Leidenschaft und Abenteuer. Wer dem Eros folgt, erlebt häufig Instabilität und Unsicherheit. Auf diese Weise trennt uns die

gesellschaftliche Ordnung von einer Ganzheit, die in Wahrheit beide Dimensionen unseres Menschseins umfasst.

Erfahrungen aus der Beratung

Ich arbeite als Paar- und Sexualberaterin und begleite Menschen, die in ihren Beziehungen unglücklich sind. Immer wieder sehe ich, wie viel Schmerz entsteht, wenn Liebe zerbricht, wenn Nähe verloren geht oder wenn Sexualität zur Pflicht oder gar zum Problem wird.

Gründe für das Scheitern der Erotik

Ein zentraler Bereich, in dem viele Paare leiden, ist der Verlust der Erotik. Im Verlauf einer langfristigen Partnerschaft kann das erotische Feuer schwächer werden oder ganz verlöschen. Die Gründe dafür sind vielfältig: Alltagsstress, die Routine des Gewohnten, belastende Familiendynamiken oder auch persönliche Veränderungen, die die Beziehung herausfordern.

Unsere heutige Gesellschaft bietet dafür kaum hilfreiche Modelle. Meistens bleiben nur Kompromisse, die sich nicht gut anfühlen – oder das bedrückende Gefühl, gescheitert zu sein.

Matriachale Gesellschaften denken und leben anders

Dort stehen Werte im Mittelpunkt wie: Fürsorge, Teilen, Gleichwertigkeit, Verbundenheit und Gemeinschaft. Und das gilt für alle – für Männer, Frauen, Kinder, Ältere.

In solchen Kulturen geht es nicht um Macht über andere, sondern um ein Miteinander auf Augenhöhe. In diesem Text möchte ich mit euch anschauen, wie Liebesbeziehungen in solchen matriarchalen Gesellschaften gelebt werden – und was wir daraus vielleicht für uns mitnehmen können.

Matriachale Lebensformen zeigen uns: Es geht auch anders. Dort gibt es mehr Freiheit, wie man lieben will. Es gibt keinen Zwang zur Dauer, aber auch keine Ausgrenzung, wenn etwas zu Ende geht. Liebe darf sich wandeln. Beziehungen dürfen verschiedene Formen haben – ohne dass jemand den Wert eines anderen Menschen infrage stellt.

Es gibt keine Abhängigkeiten in Bezug auf Versorgung. Daher kann die Liebe, der Eros, frei gelebt werden – ohne Existenzen zu gefährden oder den Kindern und den Müttern die Sicherheit zu rauben.

Denn ich glaube, dass diese Sichtweise uns neue Wege zeigen kann, wie wir Beziehungen leben, Liebe gestalten und als Gemeinschaft verbunden bleiben – nicht trotz, sondern gerade wegen unserer Vielfalt.

Ein Beispiel aus der Praxis: Deiva erzählt aus ihrem Leben bei den Mosuo

Mein Name ist **Deiva**, ich bin 45 Jahre alt und lebe am Lugu-See im Südwesten Chinas. Ich gehöre zum Volk der Mosuo, einer tibetisch-burmesischen Minderheit mit einer matriarchalen Tradition. Wir sind – je nach Region – etwa 10.000 bis 30.000 Menschen, und in unserer Gegend liegen viele der ältesten Fundstätten matriarchaler Kulturen.

Ich arbeite als Ärztin in der nahegelegenen Stadt, in einem Krankenhaus. Dort bin ich tagsüber beschäftigt – doch mein eigentliches Zuhause ist das große Sippenhaus, in dem ich mit meiner Familie lebe. Unsere Sippe besteht aus rund 25 Personen: Schwestern, Brüder, Kinder, Cousins, Tanten und Onkel – wir alle leben zusammen unter einem Dach.

Unsere Sippe betreibt Fischfang am See, wir bewirtschaften Felder rund um das Haus, pflegen einen Gemüsegarten und haben eine kleine Hühnerfarm. Manche von uns arbeiten außerhalb, wie ich, andere kümmern sich um Hof, Tiere oder das Kochen. Wir leben einfach, aber in enger Gemeinschaft. Das Herz unseres Lebens ist der Hof, die Küche und der große gemeinsame Wohnbereich. Dort kommen wir alle zusammen – zum Kochen, Essen, Singen, Reden oder einfach, um gemeinsam zu sein.

Ich habe zwei Kinder, einen Jungen und ein Mädchen, sie sind acht und zehn Jahre alt. Auch zwei meiner Mitschwestern haben Kinder geboren. Aber bei uns ist es so: Alle Erwachsenen sind gleichermaßen Mütter und Väter für alle Kinder. Es ist ganz normal, dass die Kinder sich aussuchen dürfen, zu wem sie gehen, mit wem sie schlafen oder von wem sie etwas lernen möchten. Und wenn sie 14 Jahre alt sind, werden sie in den Kreis der Erwachsenen aufgenommen.

Was bei uns oft Verwunderung bei Außenstehenden auslöst, ist unsere Liebeskultur. Ich habe ein eigenes Zimmer in unserem Sippenhaus, und dieses Zimmer ist mein privater Raum. Wenn ich einen Geliebten einladen möchte, kann ich das tun. Ich habe schon mehrere Männer in mein Zimmer eingeladen – immer dann, wenn es sich für mich richtig angefühlt hat.

Ich lerne meine Geliebten meistens auf unseren Sippenfesten kennen. Dort wird getanzt, gesungen, gegessen, gefeiert. Meinen jetzigen Geliebten habe ich wegen seiner sanften Art und seinen schönen braunen Augen bemerkt. Ich habe ihm ein kleines Geschenk gemacht – das ist bei uns eine Geste der Einladung – und ihn gefragt, ob er zu mir kommen möchte. Seitdem kommt er regelmäßig. Er lebt aber nicht bei mir. Er gehört zu einer anderen Sippe und kehrt morgens wieder dorthin zurück.

Manche Liebesbeziehungen halten nur kurz, andere viele Jahre. Das hängt davon ab, wie lange Liebe und Zuneigung bestehen. Es gibt keine

Eifersuchtpflicht, keine Besitzansprüche. Die Verbindung ist freiwillig – und genau deshalb oft sehr tief.

Ein besonderer Platz in unserem Leben gehört unseren Brüdern. Bei uns sagt man:

„Der Bruder bleibt, der Geliebte kommt und geht.“

Unsere Brüder sind wichtige Stützen im Alltag. Sie helfen im Haushalt, kümmern sich um die Kinder, arbeiten auf den Feldern – und sie sind die verlässliche Verbindung innerhalb der Sippe. In einer Gesellschaft ohne Vaterschaft im westlichen Sinn ist der Bruder die wichtigste männliche Bezugsperson – und für die Kinder oft ein zentraler Halt.

Ein gelebtes Modell der Sicherheit im Matriarchat

In matriarchalen Gesellschaften wie bei den Mosuo wird Liebe und Eros nicht kontrolliert, sondern gelebt – frei, verantwortungsvoll und eingebettet in ein starkes Netz aus Familie, Gemeinschaft und gegenseitiger Fürsorge.

Wie hier gezeigt wird, gibt es in matriarchalen Gesellschaften ein gelebtes Modell für Sicherheit und Geborgenheit: Die Gemeinschaft aus Brüdern und Schwestern, Onkeln und Tanten übernimmt gemeinsam die Fürsorge für ihre Mitglieder – und ganz besonders für die Kinder. Frauen haben die Freiheit, ihre Sexualität selbstbestimmt zu leben, ohne durch Besitzansprüche oder Verpflichtungen eingeschränkt zu werden.

Liebespartner können Teil intensiver erotischer Verbindungen sein, ohne dass daraus notwendigerweise dauerhafte Bindungen entstehen müssen. Und die Kinder wachsen in einem geschützten Raum auf, der unabhängig von den Liebesbeziehungen der Erwachsenen Stabilität, Kontinuität und Sicherheit gewährleistet.

Vielleicht liegt in solchen gelebten Modellen ein Hinweis darauf, wie auch wir neue Wege im Umgang mit Liebe, Sexualität und Beziehung finden können.

Vom Pflasterchen zu den Wurzeln

Paartherapie ist oft wie Pflasterchen kleben. So wie viele unserer heutigen Unterstützungssysteme nur kurzfristig Linderung verschaffen, ohne wirklich an die Wurzeln vorzudringen. Wir überdecken Symptome, anstatt die tieferliegenden Ursachen zu verstehen und zu verändern.

Wenn wir jedoch eine wirkliche Veränderung wollen, müssen wir radikaler sein. „Radikal“ heißt hier: an die Wurzeln gehen. Es bedeutet, nicht nur am Verhalten zu arbeiten, sondern die grundlegenden Strukturen zu hinterfragen,

die unser Lieben, unser Begehren und unsere Beziehungen prägen. Dazu gehört, uns unserer Bedürfnisse bewusst zu werden, Gefühle ernst zu nehmen und Räume zu schaffen, in denen Eros und Beständigkeit gleichermaßen gelebt werden können.

Ein solches Vorgehen erfordert Mut – den Mut, gewohnte Normen, einschränkende Wertevorstellungen und starre Rollenbilder zu durchbrechen. Radikalität heißt in diesem Zusammenhang nicht Härte, sondern Tiefe: ein Zurückkehren zum Kern, zu dem, was uns als Menschen lebendig und verbunden sein lässt.

Erst wenn wir dort ansetzen, können wir heilsame Formen von Sexualität und Beziehung entwickeln, die uns nicht spalten, sondern in unsere Ganzheit führen.

Wenn wir Sexualität und Beziehungen neu gestalten wollen, dürfen wir nicht an der Oberfläche bleiben – wir müssen zum Kern, zu unseren Bedürfnissen und unserer Lebendigkeit zurückkehren.

Schluss

„Ich danke euch herzlich für eure Aufmerksamkeit und freue mich nun auf eure Fragen und die gemeinsame Diskussion.“
