

Regena Thomashauer  
*Pussy*





Regena Thomashauer

# Pussy

Hol dir deine  
weibliche Kraft zurück

Aus dem Englischen von  
Connie Reiber



arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel  
»Pussy« bei Hay House Inc., Großbritannien.

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich  
geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe

Arkana, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © 2016 Regena Thomashauer

Published in 2016 by Hay House Inc.

Lektorat: Anne Nordmann

Umschlaggestaltung: ki36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Umschlagfoto: © Stephan Sahm

Autorinnenporträt: © Liz Linder

Bildnachweis: S. 132 © Ranier Wood; S. 223 © Susan Lee;

Vignetten © colourbox

Quellennachweis: Zitat S. 85: Naomi Wolf, *Vagina. Eine Geschichte der Weiblichkeit*. Deutsche Übersetzung von Barbara Imgrund, Gabriele Gockel, Karola Bartsch

Copyright © 2012 Naomi Wolf; 2013 Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg;

Zitat S. 220: © Orlanda Buchverlag

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34233-4

**[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)**

# Inhalt

Vorwort von Christiane Northrup .....	9
Einleitung .....	15
<b>Kapitel 1:</b> Der Ruf der Göttin .....	23
<b>Kapitel 2:</b> Die Pussy zurückerobern .....	61
<b>Kapitel 3:</b> Die große Verwandlerin .....	85
<b>Kapitel 4:</b> Kliteralität .....	113
<b>Kapitel 5:</b> Der Weg der Kurtisane .....	145
<b>Kapitel 6:</b> Der Bruch .....	179
<b>Kapitel 7:</b> Strahlkraft .....	211
<b>Kapitel 8:</b> Strahlende Beziehungen .....	239
<b>Kapitel 9:</b> Die Lustrevolution .....	273
Nachwort .....	299
Anhang .....	303
Weiteres Material .....	309
Danksagung .....	315



Ich widme dieses Buch allen Frauen, die nie von ihm hören werden, ja, die sich seine Existenz nicht einmal vorstellen können; Frauen, die gerade an den dunkelsten Orten der Welt leben (sei es innere oder äußere Dunkelheit) und kaum davon träumen können, sich mit Themen zu beschäftigen, wie sie in diesem Buch behandelt werden. Mögen diese Frauen, wie beim Schmetterlingseffekt, irgendwie einen Windstoß unserer Liebe und Hingabe an alles Weibliche spüren. Möge unser strahlendes Licht auch das ihre aus der Ferne entzünden.



## Vorwort

Was für eine Tour de Force! Ich bin beeindruckt von der Tiefe, dem Humor und der bahnbrechenden Weisheit dieses Buches. Und ich empfinde es als eine Ehre, dem Buch dabei helfen zu dürfen, sich über die ganze Welt zu verbreiten. Ich höre die Melodie von Regenas ganzem Leben und ihrer seelischen Reise auf jeder Seite und spüre ihre wunderbare Kraft, das Leben auf dieser Welt und aller ihrer Geschöpfe zu bereichern.

Regena ist eine der tiefgründigsten und provokativsten Vor- denkerinnen der Gegenwart. Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch in die Hände jeder Frau auf der Welt gelangt, auf dass ihr Leben durch das Wissen und die Übungen so verändert werden möge wie meines.

Ich habe die Magie und das Geheimnis der Schule der weiblichen Künste als Mutter zweier Absolventinnen kennengelernt. Ich sah meine Töchter aufblühen und die Veränderung ihrer Beziehungen zu sich selbst, zu ihren Freunden und Männern. Und ich habe selbst an der Schule schon häufig unterrichtet. Am Anfang sprach ich einmal über einen bestimmten Aspekt der Weisheit der Frauen und wie sie mit ihren Körpern zusammenhängt. Da ich vorher schon an Kursen teilgenommen und die Übungen mitgemacht hatte, interessierte ich mich für die Erfahrung der Lust und ihr Verhältnis zur körperlichen Gesundheit. Also bat ich während dieses Vortrags die Schülerinnen, ans Mikrofon zu kommen und darüber zu berichten, falls sie irgendwelche

gesundheitlichen Veränderungen erlebt hätten, seit sie an der Schule der weiblichen Künste waren. Zu meiner Überraschung reichte die Schlange der Frauen, die sprechen wollten, bis zum Ende des Raums. Und noch überraschender war, was sie zu berichten hatten, wie gesundheitliche Probleme besser wurden oder ganz weggingen, seit sie mit den weiblichen Künsten zu tun hatten. Es war alles dabei, von auffälligen Pap-Abstrichen über Unfruchtbarkeit, Eierstockzysten bis zu Lungen- und Brustkrebs. In dem Moment wurde mir klar, dass die bewusste und gezielte Förderung der eigenen Lust das Leben einer Frau nicht nur verbessern, sondern retten kann.

Es gibt viele wissenschaftliche Untersuchungen, die den Zusammenhang von Lust und Gesundheit belegen. Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Produktion großer Mengen von Stickstoffmonoxid, das vom Endothel, der innersten Wandschicht der Blutgefäße, während Zuständen der Freude, Lust und Ekstase produziert wird. Stickstoffmonoxid ist der Ober-Neurotransmitter, der alle anderen, wie Dopamin, Serotonin und Beta-Endorphin, anregt und reguliert, genau die Neurotransmitter also, die viele Frauen durch Psychopharmaka wie Prozac und Paxil zu regulieren versuchen. Ich bin fest davon überzeugt, dass nur sehr wenige Frauen diese Medikamente benötigen würden, wenn sie die Kraft des Eros und der Lust im täglichen Leben verstehen und fördern würden.

Als Mutter, Ärztin und Wissenschaftlerin beobachtete ich die Leben spendende Kraft der Lust im Leben meiner Töchter und anderer Frauen. Aber dann verstand ich, dass man die Kraft der Pussy nicht mit dem Intellekt zurückerobert. Es ist eine Sache des Körpers. Und als Frau musste auch ich in die SWA als Teilnehmerin, nicht als irgendeine wissenschaftliche Expertin, die das Ganze von außen mit einem Notizbuch in der Hand beobachtet. Also tauchte ich ein. Ich belegte den Kurs. Ich wurde eine Göttliche Schwester mit Haut und Haar. Ich lernte zu prahlen, ich

lernte andere Frauen zu loben. Ich lernte, wie wichtig es ist, Göttliche Schwestern in meinem Leben zu haben – Frauen, die sich von der »Fiese-Mädchen-Haltung« des sich gegenseitig Verletzens, das wir noch aus der Schule kennen, losgesagt hatten, einem Produkt des Patriarchats, von dem sich die meisten erwachsenen Frauen nicht mehr erholen, es sei denn, sie öffnen sich einem grundlegenden Umdenken.

Meine Töchter und ich arbeiteten auch diverse Mütter-Töchter-Dynamiken des Schmerzes durch, die wir von vorherigen Generationen geerbt hatten. Sie mussten lernen, mich als eine sinnliche Frau zu sehen, die ein volles, leidenschaftliches Leben wollte – nicht nur eine Mutter, die ihre besten Jahre hinter sich hatte und deren Zukunft sich nur noch um die Sorge für ihre Enkel und andere Familienmitglieder drehte. Ich schickte auch viele weitere Frauen zur SWA, da ich wusste, dass der Kern der Gesundheit einer Frau – und der der Männer und der unseres Planeten – in der Wiederverbindung mit dieser Kraftquelle in uns liegt.

Aber da ist noch etwas. Ich habe nämlich auch Regenas fast unheimliche Fähigkeit kennengelernt, die Wünsche einer Frau lange vor ihr selbst zu erahnen. Mit anderen Worten: Regena ist eine Frauenflüsterin. Und sie wird eine Frau zu Boden ringen, wenn es sein muss, um sie zur Aufgabe des Widerstands gegen ihre eigenen Wünsche und ihre Lust zu bewegen. Ich habe so etwas noch nie gesehen. Es ist die beste Show in der ganzen Stadt. Sie ist eine wirklich furchtlose Kriegerin für die Verbundenheit von Schwestern und für die Lust. Auch ich war nicht immun dagegen.

Durch meine Arbeit an der Schule der weiblichen Künste hat sich mein ganzes Leben verändert. Auf Regenas Vorschlag hin nahm ich Tangokurse. Ich hatte zugleich Lust darauf und Angst davor, insbesondere als sie mich bat, als Auftakt des Männer-Kursabends im Mastery-Programm einen Tango vor Hunderten

von Männern und Frauen zu tanzen. Die gleiche Lust und Furcht, die du vielleicht empfunden hast, als du dieses Buch im Regal erblickt oder in die Hand genommen hast. Regena hatte mich herausgefordert. Wer war ich, dass ich ihr diese Bitte abschlagen konnte? Ich habe nicht einen Kurs mit meinem Tanz eröffnet, nicht zwei, sondern drei, jedes Jahr kraftvoller und besser tanzend. Jedes Jahr furchtloser in meinem Willen, mich in meinen Körper und meine Lust fallen zu lassen. Und jedes Jahr zog ich einen besseren Partner an, bis ich schließlich vollständig angekommen war, als mein Tangolehrer Paul sich für diese Vorführung mit mir bereit erklärte. Ich vertraute ihm völlig. Direkt bevor wir auf die Bühne gingen, sagte Paul: »Wir schaffen das.« Ich schmolz in seinen Armen und tanzte mich fast um den Verstand. Seitdem tanze ich dort immer wieder. Mit jedem Teil von mir, auch mit meiner Pussy.

Regenas Arbeit hat auch zur Vertiefung meiner eigenen Arbeit geführt. Sie war eine elementare Quelle der Inspiration für mein letztes Buch *Göttinnen altern nicht*, das zu einem *New York Times*-Bestseller wurde.

Die Wiederaneignung der Pussy bedeutet nicht, wie Regena erklärt, mit vielen Leuten Sex zu haben. Es geht nicht einmal um Sex. Es kann um ihn gehen. Bei der Wiederaneignung der Pussy geht es um die Rückeroberung der erotischen Kraft, die die Quelle einer Frau ist. Es geht darum, den Himmel auf die Erde zu bringen – in den heiligsten Teil deines Körpers und deines Lebens. Ich habe immer wieder gesagt, dass du, wenn du wissen willst, wo du deine Stärke finden kannst, dorthin gehen musst, wo du die stärkste Angst spürst. Dein Orgasmus, deine Tage, Wehen und Geburt, die Menopause – all das sind Vorgänge, die mit deiner Pussy zu tun haben. Hier liegt deine wirkliche Kraft. Im heiligen Tempel deines Beckens. Direkt vor dem Knochen, der *Sacrum* genannt wird, der heilige Knochen. Der Ort, wo die Seele in den Körper gelangt.

Und so lautet mein Auftrag an dich, den ich dir als Ärztin gebe, die ihr Leben damit zugebracht hat, Frauen bei der Heilung ihres Körpers zu helfen: Habe den Mut und lies *Pussy*. Aber lies das Buch nicht nur. Lass seine Wahrheit in deinem Körper wirken, bis tief ins Knochenmark. Lass dieses Buch dein Leben verändern, so wie es meines verändert hat. Lebe seine Botschaft. Hol dir dein Strahlen zurück und die Leben spendende Kraft der Lust und des Eros in deinem eigenen Körper. Und werde dir so wieder bewusst, wer du wirklich bist. Eine Göttin.

Christiane Northrup

März 2016



# Einleitung

## *Pussy.*

Es gibt wohl kein abschätzigeres Wort in der englischen Sprache. Es ist der heftigste anzügliche Angriff auf die Würde einer Frau, wenn es darum geht, sie zu verletzen, zu demütigen, ja sie in ihrem Menschsein infrage zu stellen. Zugleich ist *Pussy* auch die schlimmste Erniedrigung für einen Mann; es gibt keinen direkteren Weg, einen Mann zu kastrieren, als ihn eine *Pussy* zu nennen, keinen deutlicheren Hinweis darauf, dass sein Ruf als Mann in Gefahr ist.

Niemand nennt mich eine »*Pussy*«, wenn er zum Ausdruck bringen will, wie strahlend und schön ich gerade aussehe. Keiner verwendet das Wort, um mir mitzuteilen, wie virtuos und toll ich eine gewaltige Aufgabe gelöst habe. Dabei ist *Pussy* all das. Und noch viel mehr.

Ich bin eine Frau der Worte, das habe ich von meinem Vater. Er konnte ein paar Zeilen aufs Papier werfen und mit ihnen genau das ausdrücken, worum es ihm ging. Jeden Freitagabend las er aus der Bibel vor.

Ich wurde zu Achtung und Bewunderung für die Macht der Sprache erzogen; dafür, dass ein einzelnes, bewusst eingesetztes Wort eine ganze soziale Bewegung auslösen oder am Anfang einer Philosophie stehen kann. Dafür, dass ein einzelnes Wort den Gang der Geschichte ändern kann.

Mein Lieblingsbuch war das Wörterbuch, das ich zu Beginn

meiner Gymnasialzeit bekam. Besonders gern schlug ich die Etymologie meiner Lieblingswörter nach, mit jedem Umblättern tat sich mir eine neue historische Welt auf. Das einzige Problem: Unter den Millionen von Wörtern, die zwischen den zwei Deckeln dieses geliebten Buches standen, war keines dabei, das *mich* beschrieb. Kein einziges Wort, das die Intensität meiner Gefühle ausdrückte, mein ungreifbares und sich immer wandelndes zyklisches Wesen, meine ungebändigte Weiblichkeit, meine Zartheit, meine Schüchternheit, meine Stärke, meine Sehnsucht danach, gesehen und erkannt, geliebt und verstanden zu werden. Kein Wort. Nicht ein einziges.

Was in einer Kultur abwesend ist, erzählt uns genauso viel über sie wie das, was in ihr etwas bedeutet. Eine der elementarsten unbewussten Konditionierungen unserer westlichen Kultur ist die, dass wir unseren Töchtern keinen Namen für die Quelle unserer weiblichen Kraft beibringen. Fragt mal die Schülerinnen an meiner Schule der weiblichen Künste, welche Bezeichnungen für ihre Genitalien man sie als Kind gelehrt hat, und ihr werdet eine Menge umgangssprachlicher Ausdrücke zu hören bekommen: Scheide, Untenrum, Lulu, Mumu, die Liste ließe sich fortsetzen. Diejenigen, denen man ein direkteres Wort beigebracht hat, lernen meist »Vagina«, ein klinischer Begriff, der obendrein physiologisch nicht einmal stimmt.

Was jedoch noch schlimmer ist: Der Mehrheit der Frauen wurde beigebracht, gar kein Wort für sie zu haben.

Wenn wir aber keine Sprache haben für die Beschreibung dessen, was unsere Weiblichkeit am stärksten definiert, dann haben wir auch keine Möglichkeit, unsere Kraft als Frau überhaupt zu finden und zu besitzen. Wie mein Vater freitagabends vorlas: »Am Anfang war das Wort.« Wenn es kein Wort gibt, dann gibt es auch keinen Anfang. Wie würdet ihr über ein dezentrales Netzwerk von Computern reden, die über Leitungen miteinander verbunden und aufgrund eines einheitlichen Übertragungsstan-

dards in der Lage sind, miteinander zu kommunizieren, wenn ihr dafür nicht das Wort *Internet* hätten? Und doch ermöglicht unsere Kultur es uns nicht, über den Ort zu sprechen, von dem unsere Kraft – und genau genommen: das Leben – ausgeht.

Es ist genau diese weibliche Kraft, die in allen Erfolgsgeschichten, von denen wir hören, abwesend ist. Hier liegt der Grund, warum Sheryl Sandberg, eine der erfolgreichsten Frauen Amerikas, in einem Porträt im *New Yorker* erklärt, dass sie sich ihr ganzes Leben schon wie eine Hochstaplerin fühle. Oder warum die Modedesignerin Diane von Fürstenberg in der Sendung *CBS This Morning* sagt, dass sie jeden Tag mit dem Gefühl aufwache, eine Versagerin zu sein. Warum Gayle King, die von Fürstenberg interviewte, dann antwortet, sie wiederum wache jeden Morgen mit dem Gefühl auf, dick zu sein.

Oder warum Shonda Rhimes in ihrem Buch *Year of Yes* feststellt, dass sie und alle Frauen, die sie kennt, Probleme mit Komplimenten haben und unfähig sind, Anerkennung und Beifall wirklich anzunehmen.

Es ist der Grund dafür, warum so viele junge Wissenschaftlerinnen nur begleitende Tutorien unterrichten, während ihre männlichen Kollegen bereits eigene Seminare geben. (Linda Babcock, Professorin für Wirtschaftswissenschaften an der Carnegie-Mellon-Universität und Co-Autorin des Buches *Women Don't Ask*, berichtet, dass ihr Dekan ihr dieses Ungleichgewicht lapidar so erklärte: »Männer fragen halt. Frauen fragen nicht.«) Es ist der Grund dafür, warum Männer viermal so oft wie Frauen um Gehaltsverhandlungen bitten. Es ist der Grund dafür, warum Frauen, wenn sie dann verhandeln, 30 Prozent weniger fordern als Männer.

Die Frage, warum Frauen solche Schwierigkeiten haben, Zugang zu ihrer Kraft und zu ihrer Stimme zu bekommen, und nichts, was sie erreichen, das Problem zu lösen scheint, lässt mich nicht in Ruhe. Wenn ich mich umsehe in der Welt der Frauen,

dann wirkt es auf mich so, als seien unsere Lichter aus. Wir sind auf *off* gestellt, wie ein Lichtschalter. Die Glühbirne sitzt in der Fassung, aber sie leuchtet nicht. Und wen wundert's? Uns allen wurde beigebracht, dass wir uns ausschalten; uns abwenden.

Uns abwenden von den Obdachlosen, die um Kleingeld bitten.

Uns abwenden von den Folgen des Klimawandels, den wir alle mit unserem täglichen Handeln und Nichthandeln verstärken. Uns abwenden von unseren Gefühlen.

Man musste sie uns gar nicht antrainieren, diese Abwendung. Unsere Kultur sorgt dafür mit Mitteln, die weit stärker sind als Worte. Vielen von uns wurde beigebracht, starke Gefühle nicht zuzulassen, sie als peinlich oder sogar lächerlich zu empfinden. Viele von uns hat man gelehrt, alles Verwegene, Ungeheure zu unterdrücken. Es abzuschalten. Wir schalten unsere Lebensenergie ab, schalten unsere Gefühle ab, schalten unsere Sinnlichkeit ab, und so schalten wir letztlich unsere Kraft ab.

Wenn wir also in einer Welt leben, die sich ihrer eigenen Bigotterie im Verhältnis zu Frauen nicht einmal bewusst ist – und daher auch nicht den Schritt machen kann, den Frauen, die durch sie verletzt oder zerstört wurden, Respekt und Unterstützung entgegenzubringen –, wo finden wir dann Zuflucht? Wie wehren wir uns gegen einen unsichtbaren Angriff, der auch nicht sichtbar sein will? Wie übersteht eine Frau eine so fundamentale Leugnung ihrer Empfindungen?

Wie findet sie einen Weg, sich selbst zu heilen, zu stärken und sich neu zu erleben in einer Welt, die nicht anerkennt, dass sie zutiefst verletzt ist? Wie erweckt sie sich selbst zum Leben, wenn sie systematisch übergangen und unterworfen wird?

Wo gibt es in dieser Geschichte die Möglichkeit für das Opfer, zur Helden zu werden?

Wie können wir als Frauen unsere Heiligkeit wieder neu erlangen, nachdem wir unser ganzes Leben entweihet waren, *off* waren und ignoriert worden sind?

Die Lösung für diese allgegenwärtige Ohnmacht unter den Frauen, der offenbar weder mit großen individuellen Erfolgen noch mit höherer Bildung beizukommen ist, ist einfach: Die Frauen müssen wieder eine Verbindung zu ihrer Pussy entwickeln. So wie die Pussy der Ursprung alles menschlichen Lebens ist, entspringt ihr auch der Kontakt der Frauen zu ihrer Lebensenergie, ihrer Stimme und ihrem Gefühl einer inneren Kraft. Wenn eine Frau ihre Pussy zum Leben erweckt, wird sie auch ihre Lebensenergie neu erwecken und mit ihrer eigenen Göttlichkeit in Verbindung treten.

Meine Arbeit hatte immer dieses eine Ziel: einen Weg zu bahnen, heraus aus der Opferrolle und hinein in das uns eigene Leuchten. Einen Weg, der von nichts und niemandem sonst abhängt, sondern die Macht ganz in die Hände der Frau legt. Wenn sie ihr Schicksal selbst gestaltet und es dann lebt, rückt eine Frau auf ganz natürliche Art alles gerade, was in unserer Welt schief läuft. Aber der erste Schritt ist der wichtigste – sie muss mit ihrer eigenen Pussy ins Reine kommen. Und mehr als das. Sie muss den am stärksten verunglimpften, verleumdeten und zugleich unbekanntesten Teil von sich selbst zum Leben erwecken.

Als Gründerin und Betreiberin der Schule der weiblichen Künste, einer extrem erfolgreichen Bildungseinrichtung in New York City, habe ich es mir zur Aufgabe und zum Ziel gemacht, dass wir unsere Kraft und unsere Macht zurückerobern – dass wir unsere Pussy zurückerobern, angefangen mit dem Wort selbst. Praktisch heißt das, dass ich Seminare gebe, in denen ich Hunderten von Frauen den Weg zu persönlichem Wachstum und der eigenen Weiterentwicklung aufzeige. Ich begleite sie auf einer Reise, die sie zu einer Rückbesinnung auf ihre Geschichte, zu sinnlichem Erwachen, einem psychologischen Neuanfang und der Erfahrung ihrer spirituellen und körperlichen Stärke führt. Ich helfe meinen Schülerinnen beim Eintauchen in die Welt der weiblichen Techniken und Künste, lade sie ein in eine Gemein-

schaft Tausender Schwestern, von denen sie lernen und auf die sie sich verlassen können, und ich begleite sie auch in ihrem weiteren Leben bei ihrem Wachstum und ihrer Wandlung. Die Schule der weiblichen Künste (die ich im Folgenden SWA abkürze, für *School of Womanly Arts*) ist für Frauen und wird von Frauen geleitet. Ihr Ziel ist es, jede Teilnehmerin angesichts der zahlreichen Herausforderungen, vor die uns das Leben stellt, ihren eigenen unveräußerlichen, unermüdlichen, unzerstörbaren weiblichen Geist spüren zu lassen. Frauen, die in unsere Seminare kommen, nehmen ein Gefühl der Verbundenheit mit ihrer ureigenen Kraft mit, eine Tiefe des Selbstvertrauens, die vorher unvorstellbar schien, und ein echtes Verständnis ihres eigenen Werts im Hier und Jetzt.

Stellt euch folgendes Bild vor: Ein Raum voller knisternder, pulsierender Energie Hunderter Frauen, die als Schwestern zusammenstehen, manche sind zum ersten Mal da, manche langjährige Mitglieder der Gemeinschaft, und alle eint ein Gefühl tiefer gegenseitiger Verbundenheit. Alle Saiten dürfen zum Schwingen gebracht werden, die emotionalen, die körperlichen, die spirituellen. Wir toben zusammen, weinen zusammen und bringen den Boden zum Beben. Wir feiern das Leben – zusammen. Und jede Frau spürt sich selbst stärker, weil sie die anderen um sich hat.

Genau das will auch dieses Buch bei euch bewirken. Ihr werdet eure Intuition stärker spüren, als ihr es euch vorstellen könnt, eure heilige weibliche Kraft. Und ihr werdet eure Stimmen hören, eure Stimmen, die das Recht haben, gehört zu werden. Ich werde euch einige Aufgaben stellen, die ich auch im Mastery-Kurs der SWA verwende, damit ihr nicht nur lest, was alles möglich ist, sondern die tiefen innerlichen Veränderungen tatsächlich auch erlebt.



## Zur Klärung

Die Unterscheidung von »Mann« und »Frau« dient mir in diesem Buch als eine Struktur, um über die männlichen und die weiblichen Kräfte in der Welt zu sprechen.

Ich kenne und liebe meine Leserinnen – lesbisch, hetero, bi, Transgender –, und es ist ein Buch für Frauen egal welcher Orientierung. Männliche und weibliche Energien gibt es in allen Menschen, in allen Beziehungen und in der Welt ganz allgemein. Den meisten von uns wurde viel über unsere männlichen Energien beigebracht und sehr, sehr wenig über die weiblichen, was sowohl individuell als auch kollektiv zu einer schwierigen Unausgewogenheit geführt hat. Dieses Buch soll euch dabei helfen, eure innere Balance wiederzufinden.

Unabhängig von der sexuellen Orientierung oder geschlechtlichen Identität haben wir alle Männliches und Weibliches in uns. Die weibliche Kraft ist vor allem für das Begehr verantwortlich, die männliche Kraft für die Produktion dieses Begehrrens. Die männliche ist der Fels; die weibliche ist die Welle, die gegen den Fels schlägt. In gleichgeschlechtlichen Beziehungen werden diese Rollen häufig gewechselt, aber auch in heterosexuellen Beziehungen gibt es diesen Rollentausch. Mal genießt eine Hetero-Frau es, ihre männliche Seite zu erleben, mal ein Hetero-Mann, seine weibliche zu spüren.

Ich werde mein Bestes tun, um beim Schreiben auf die verschiedenen Orientierungen und Identitäten einzugehen. Und ich werde, um der Klarheit willen, Männer und Frauen als Bezugspunkte nehmen. Das soll euch dabei helfen, die Unterschiede zwischen den männlichen und weiblichen Energien wirklich klar zu sehen, egal in welchem Körper sie sich zeigen. Denn so erst werden wir anfangen können, die Polarität – und die Vereinigung – dieser beiden Kräfte in unserer Welt voll zu genießen.

Dieses Buch enthält alles, was ich gelernt habe, alles, was ich gern mit mehr Menschen teilen möchte als nur den Schülerinnen, denen ich jedes Jahr begegne. Ich werde euch mit auf die Reise nehmen, die die Frauen innerhalb unseres Mastery-Kurses unternehmen, eine Reise, die letztlich jene spiegelt, die jede Frau in ihrem Leben macht. Der Kern dieses Experiments? Wir Frauen wollen uns den Ursprung unserer weiblichen Kraft zurückerobern.

Wir fangen dabei mit einer Versöhnung an, deren Notwendigkeit allein schon tragisch ist. Ich will jede Schülerin mit dem Teil ihrer selbst wieder vertraut machen, der der Schlüssel für alles ist, was sie immer gesucht hat, der aber in den Schatten verbannt und mit Scham belegt wurde. Ein Teil, der in den Untergrund abgetaucht ist. Unaussprechlich, unbesprechbar. Ein Teil, dem wir es überlassen, für sich selbst zu sorgen, oder schlimmer noch: zu verkümmern und zu sterben. Und wie anders sollte ich diese Versöhnung beginnen als so, wie unsere Welt selbst anfing – mit einem Wort?

*Am Anfang war das Wort.*

Das Wort, meine Lieben, lautet *Pussy*.

Mit diesem Buch möchte ich diesem Wort seinen rechtmäßigen Ort zurückgeben – als das größte aller denkbaren Komplimente, als ein heiliges lebendiges Gebet.

# 1

## Der Ruf der Göttin

*Die tiefe Ruhe ist unvergänglich  
Sie ist das tiefe Weibliche  
des tiefen Weiblichen Pforte  
die Wurzel des Himmels und der Erde  
Wer sie bewahrt  
wirkt ohne Mühe.*  
– Laotse, Tao Te King

Seit 40 Jahren treffe ich mich jeden zweiten Sommer mit meinen zwei Lieblingscousinen für ein Mädelswochenende. Mit Hannah, die mit ihrem Mann, ihrer Tochter und ihrem Sohn in Colorado lebt, und Grace, die mit ihrem Mann und ihren vier Töchtern in Houston wohnt.

Früher, als wir noch zusammen in Philadelphia auf die High-school gingen, waren wir drei junge Frauen mit sehr großen Träumen. Hannah betätigte sich als Bildhauerin, Dichterin und Malerin, Grace war eine sehr talentierte Fotografin und arbeitete für die Schulzeitung, und ich stand als Schauspielerin auf der Bühne.

Dann sahen wir dabei zu, wie sich unsere Leben in ganz unterschiedliche Richtungen entwickelten – und unterstützten und liebten uns nach Kräften.

Erstaunlicherweise hielt unsere Verbindung trotz aller Unterschiede, auch wenn wir sehr verschiedene Leben für uns und unsere Kinder schufen.

Hannah hatte sich immer die falschen Männer gesucht und sie dann häufig auch noch finanziell dabei unterstützt, ihre Träume zu verwirklichen. Sie versuchte sich im Töpfern und in der Keramik. Sie war sehr begabt, doch nie in der Lage, für ihre Arbeit das zu verlangen, was sie wert war, da sie sich selbst nicht wertschätzte. Dann traf sie einen tollen Mann, einen Unternehmer, der Outdoor-Kurse anbot. Sie heiratete ihn und bekam Kinder. Diese wuchsen in der freien Natur auf, im Sommer gingen sie zelten, im Winter fuhren sie Ski und ihr Essen kam aus dem eigenen Garten.

Grace schlug einen völlig anderen Weg ein. Sie heiratete einen reichen Investmentbanker, dessen Familie im Ölgeschäft war, bekam vier Kinder und gab ihren Traum auf, Fotojournalistin zu werden. Sie arbeitete ehrenamtlich ein paar Stunden pro Woche für das Kinderhilfswerk in Houston und war im Elternbeirat der Schule. Ihre Ehe verlief nach dem klassischen Muster: Sie überließ ihrem Mann alle wichtigen Entscheidungen. Sie lebten da, wo er leben wollte, gingen sonntags in die Kirche, in die er wollte (obwohl sie sie hasste), und traten dem Country-Klub bei, in dem seine Familie schon immer Mitglied gewesen war. Die Kinder zog sie praktisch allein auf, da ihr Mann oft auf Geschäftsreisen oder mit seinem exklusiven Freundeskreis unterwegs war. Manchmal überkam sie das Gefühl, eine Zuchtstute zu sein, die man nur zu dem Zweck brauchte, ihm Erben zu gebären.

Diese zwei von mir geliebten Cousinen sahen mir neugierig, aber manchmal auch skeptisch dabei zu, wie ich die Schule der weiblichen Künste aufbaute und drei Bücher schrieb. Sie tanzten auf meiner Hochzeit, unterstützten mich während meiner Scheidung und gaben ihre Erfahrungen als Mütter an mich weiter. Aber meine Schule betraten sie nie. Einen Kurs an der SWA zu belegen war für sie zu seltsam, zu unheimlich. Selbst meine Besuche bei ihnen zu Hause führten manchmal zu Problemen. Für einen meiner Aufenthalte bei Hannah hatte ich eine Playlist

auf meinem iPod zusammengestellt und brachte uns damit zum Tanzen in der Küche, einfach so und zum Spaß. Als ich wieder zu Hause war, rief mich Hannah an mit der Bitte, so etwas in Zukunft zu lassen, es habe die Kinder verunsichert. Mütter, so verstand ich das, sollen also ernst sein – Spaß haben und aufgedreht sein passt nicht zu ihrer Rolle.

Ich sah, wie beide Frauen ihr Strahlen und ihre Freude aus ihrem Leben verbannten – aus Rücksicht auf die Erziehung der Kinder und die Pflichten im Haushalt. Aber mein Wunsch, dass sie mal zu einem meiner Kurse kommen und sich anschauen würden, was ich über die Jahre aufgebaut hatte, blieb. Ich wollte meine Erkenntnisse mit ihnen teilen; ich wollte sehen, ob meine Arbeit ihr Leben bereichern und sie vielleicht bei ihren vielen Aufgaben und Pflichten unterstützen könnte. Es sei so schwierig, erklärten sie dann, Zeit für eine Reise nach New York zu finden, die Kinder, der Terminkalender, die Arbeit. Aber ich lud sie trotzdem immer wieder ein. Immer bevor ein Kurs anfing, rief ich sie an und versuchte, sie zu überreden.

Nach ungefähr zehn Jahren sagte Hannah schließlich Ja.

Mein Vater war gerade gestorben, und ich musste meine Mutter zu einem Kurs mitnehmen, den ich an dem Wochenende gab. Einige Zeit später fing meine Mutter an, mir beim Unterricht an der SWA zu helfen. Sie ist jetzt die »Bubbe« – die Großmutter oder Älteste – der Schule. Sie unterstützt mich, indem sie sich der Schülerinnen annimmt, die mit den Inhalten der Kurse besonders zu kämpfen haben. Sie nimmt sie auf den Schoß, hört sich die Geschichten ihrer Verletzungen an, trocknet ihre Tränen und schickt sie dann zurück in die Gruppe.

Damals aber hatte ich meine Mutter nur deshalb in die Schule eingeladen, damit sie an dem Wochenende nicht allein war. Und ich fragte Hannah, ob sie kommen und neben meiner Mutter sitzen könne, um sie während dieser Tage zu unterstützen. Hannah sagte sofort zu. Ist es nicht interessant, dass sie den Weg in die

Schule der weiblichen Künste erst fand, als sie es für jemand anderen tat? Für Frauen in unserer Gesellschaft ist das typisch. Es fällt uns schwer, Ja zu unserem eigenen Genuss und unserem eigenen Vergnügen zu sagen. Wir sind es nicht gewohnt, unsere eigene Freude in den Vordergrund zu stellen oder in uns selbst zu investieren, aber es fällt uns leicht, Ja zu Verantwortung und Pflichten zu sagen. Wenn wir jemand anders zu Diensten sein können, sind wir sofort hoch motiviert. Dennoch, ihr könnt euch nicht vorstellen, was es mir für eine Freude bereitete, Hannah dort zu sehen! Und vielleicht ahnt ihr es – Hannah verliebte sich sofort in die SWA. Und zwar so sehr, dass sie sogar anbot, mir bei meinem Plan zu helfen, Grace für das nächste Semester zu gewinnen, in dem auch sie selbst den gesamten Kurs belegen wollte.

Für mich wurde so ein Traum wahr: Meine beiden Cousinen waren nun tatsächlich da! Genau die Frauen, die mich so lange Zeit mit der Kraft freundschaftlicher Liebe und durchgelachten Nächten inspiriert hatten; die mich gelehrt hatten, Schwesterliebe zu schätzen und zu ehren. Nicht zuletzt waren sie es, wegen denen ich diese große Gemeinschaft von Frauen geschaffen hatte, die sich an der Schule der weiblichen Künste Unterstützung und Liebe schenken. Und nun hatte ich also die Gelegenheit und die Ehre, ihnen vorzuführen, was mich inspirierte und mein Leben fundamental verändert hatte.

Die Schule der weiblichen Künste ist ein Ort der Initiation in die Weiblichkeit. Nicht die Sorte Weiblichkeit, die mit Dienstbarkeit und Unterordnung verbunden wird, sondern eine, die das alte, angeborene Wissen darüber würdigt, wer und was eine Frau ist. Ein Wissen über die ureigene, unerschlossene Kraft, die jede Frau besitzt. Alle Aspekte des Frauseins werden freigelegt: Sinnlichkeit, Körper, Gesundheit, Spiritualität, Selbstvertrauen. Das Wichtigste: Jede Schülerin durchläuft dabei die Transformation vom Mädchen zur Frau, während der sie ihre Selbstzweifel, ihren Selbsthass und ihre Selbstniedrigung durch ein tiefes Gefühl

ihrer eigenen Kraft ersetzen kann. Sie erlebt sich als festen Teil einer Gemeinschaft, in der die Liebe und Unterstützung es ihr auf eine ungeahnte Art ermöglichen, sich ihre Träume zu erfüllen und ihrer Bestimmung nachzugehen.

Hannah und Grace machten den Kurs zwar zusammen, doch was sie daraus mitnahmen, könnte unterschiedlicher kaum sein. Hannah stürzte sich kopfüber hinein, mit allem, was sie hatte. Auch ihren Mann brachte sie dazu, an einer Sitzung für Männer teilzunehmen, und er genoss es. Sie wandte die Techniken der weiblichen Künste in ihrem Leben zu Hause an. Sie brachte ihre besten Freundinnen aus Denver mit in die Schule, um sich noch stärker als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen. Der Sex mit ihrem Mann wurde aufregender. Selbst nach seiner Prostatakrebskrankung gelang es ihr, das, was sie an der SWA gelernt hatte, einzubringen und so dennoch ein erfülltes Sexleben zu haben. Sie nahm ihren Mut zusammen und ging finanzielle Risiken ein, um ihr Traumhaus zu kaufen und zu restaurieren. Die gesamte Inneneinrichtung wurde nach ihren Entwürfen gefertigt. Das Ganze machte ihr so viel Spaß, dass sie sich im Anschluss in der Stadt ein altes Gebäude suchte, es sanierte und daraus ein Kunstzentrum für die Gemeinde machte. Sie gibt dort Töpferkurse und konnte andere Künstler dafür gewinnen, Mal- und Zeichenkurse anzubieten, dazu vermietet sie Räume an alle, die ein Atelier brauchen. Das Kunstzentrum ist zu ihrer neuen Leidenschaft geworden. Sie hat sogar ein Studium der Betriebswirtschaft angefangen, um zu lernen, wie sie das Zentrum am besten führen und eventuell auch erweitern kann. Sie blüht in ihren Kursen auf und hat ihre Stimme gefunden, ihre Leidenschaft, ihr Strahlen. Mittlerweile sind Tanzeinlagen in ihrer Küche gang und gäbe, ihre Kinder verdrehen die Augen und freuen sich heimlich. Sie und ihr Mann waren nie glücklicher zusammen.



## Die weiblichen Künste

Ich werde in diesem Buch immer wieder von den weiblichen *Künsten* sprechen – den Ideen, die im Zentrum meiner Arbeit stehen – und den *Techniken*, die es zu ihrer Verwirklichung braucht. Diese Techniken und Künste habe ich ausführlich in meinem ersten Buch beschrieben, *Mama Genas Schule der weiblichen Künste*. Wenn eine Frau sie in ihrem Leben praktiziert, verändert sich für sie alles. Viele dieser Techniken und Künste werden hier erwähnt werden, einige werden detailliert beschrieben. Ihr findet sie außerdem zum schnellen Nachschlagen im Anhang. Sie sind für den täglichen Gebrauch gedacht, einfach um eure Energie im Fluss zu halten und um mit der göttlichen Quelle eurer Kraft in Kontakt zu bleiben. Sie eignen sich außerdem auch für Notfälle, wenn ihr mal zwischen durch den Verstand verliert und schnell eine Veränderung herbeiführen müsst, um eure Mitte wiederzufinden.

Grace' Leben sieht dagegen völlig anders aus. Sie hat mit den Techniken und Künsten, die sie in der Mastery-Klasse gelernt hatte, nicht weitergemacht und verzichtet auch auf die Unterstützung der anderen Kursteilnehmerinnen, die sie kennengelernt hat – die lebendige Gemeinschaft der Göttlichen Schwestern\*. Sie und ihr Mann haben jahrelang versucht, seinen exzessiven Alkoholkonsum zu verheimlichen, und ihr Leben wurde immer unfreier aufgrund der damit verbundenen Belastungen und Einschränkungen. Unzählige Male wurde er betrunken aus

---

\* Ich nenne die Teilnehmerinnen meiner Kurse und die Leserinnen meiner Bücher »Göttliche Schwestern«, um uns daran zu erinnern, dass alle Frauen auf dieser Erde Schwestern und göttlich sind. Behandle eine Frau wie eine Schwester und wie eine Göttin, und du wirst das Beste von ihr zum Vorschein bringen.

dem Country-Klub getragen, und seinen Posten im Aufsichtsrat des Familienunternehmens verlor er, ohne Grace je zu erzählen wieso. Sie tat währenddessen ihr Bestes, um die Sache zu verheimlichen und die Familie zusammenzuhalten. Er drohte ihr, dass er sich scheiden lassen und dafür sorgen würde, dass sie keinen Cent bekäme, falls sie versuchen sollte, Hilfe für ihn zu organisieren, damit er aus seiner Abhängigkeit rauskäme.

Die Geheimnisse, die Grace zu wahren gezwungen ist, wirken auch in der nächsten Generation fort. Ihre Tochter musste das College abbrechen, da sie durch alle Prüfungen fiel, nachdem sie bei einem Date vergewaltigt worden war. Sie fühlte sich danach so wenig im Recht, dass sie den Mann nicht anzeigen und auch keine psychologische Betreuung in Anspruch nahm. Stattdessen zog sie wieder zu Hause ein, voller Scham. Als wir bei unserem letzten Wochenende zusammensaßen, gestand uns Grace, dass sie tief in ihrem Herzen immer gewusst habe, dass es falsch sei, die Geheimnisse ihres Mannes – und jetzt die ihrer Tochter – zu hüten, aber dass sie einfach nicht den Mut aufgebracht habe, die Wahrheit zu sagen.

Grace gestand mir auch, dass sie die SWA toll fand, ihr Mann sich aber häufig beschwert hatte, als sie den Kurs besuchte. Sie musste dafür vier Monate einmal im Monat für ein Wochenende nach New York reisen und konnte sich während dieser Tage nicht um die Familie kümmern. Offenbar hatte er erwartet, dass sie nach den Reisen dauernd Lust auf Sex mit ihm haben würde. Als dem aber nicht so war, verstand er nicht, wozu sie dann diesen Kurs überhaupt machte. Grace hatte den Kurs zusammen mit ihrer Freundin Shelley belegt, mit der zusammen sie *Ein Kurs in Wundern* studierte. Shelley sagte zu Grace nach dem zweiten Wochenende, dass sie an dieses ganze Gerede über die Verbindung mit der eigenen Sinnlichkeit nicht glaube. Das Wichtigste sei doch die Verbindung zum eigenen *Herzen*, nicht zur Pussy. Grace fand, dass sei ein guter Punkt. Sosehr sie das Spektakel der