

**Hanna Krohn
Gesundheitspraktikerin
für Sexualität
D-Ahrensburg**



Interview

hannakrohn

gesundheitspraktikerin für weibliche sexualität

«Ich bin jedes Mal aufs Neue fasziniert davon, wie viel es bewirkt, wenn eine Frau gespiegelt bekommt, dass ihre Yoni schön, kraftvoll und verehrungswürdig ist.»



Wenn unser eigenes Empfinden und Erleben unter Schichten von Unwissen, Scham, Schuldgefühlen, seelischen Erschütterungen, Sprachlosigkeit und Leistungsdruck verborgen liegt, findet Sexualität vor allem im Kopf statt, in der Vorstellung davon, wie sie sein sollte, was normal und richtig oder was schlecht und falsch ist.

Doch der Weg zu erfüllter Sexualität führt genau anders herum - von innen nach aussen. Denn so wie das, was du über dich und deine Sexualität denkst und was du bisher erlebt hast, dein körperliches Erleben begrenzt, so kannst du deinem Körper auch neue Erfahrungen ermöglichen und durch regelmässige Praxis dein körperliches und emotionales Empfinden verändern. Auf diese Weise wirst du nicht das auf Hochglanz polierte und optimierte Abziehbild einer Frau, sondern du entfaltest nach und nach dein ganz eigenes weibliches Selbst.

Diese Worte stammen von Hanna Krohn. Sie arbeitet als Gesundheitspraktikerin für Sexualität.

Erotikmedien.info hat sich mit Hanna Krohn unterhalten:

Hanna Krohn, wer sind Sie?

Ich bin 1968 geboren und Mutter dreier Kindern im Alter zwischen 21 und 9 Jahren. Nachdem ich Politik und Volkswirtschaft studiert hatte habe ich im Bereich Öffentlichkeitsarbeit und Journalismus gearbeitet. Mit meinen Kindern wohne ich in einem grossen Dorfprojekt am Rand von Hamburg und habe mir dort Ende letzten Jahres Praxisräume eingerichtet, um meine Arbeit selbstbestimmt ausüben und mit meinem Familienleben vereinbaren zu können.

Sie nennen sich «Gesundheitspraktikerin für weibliche Sexualität». Was dürfen wir uns darunter vorstellen und was hat Sie zu dieser Tätigkeit inspiriert?

Die Berufsbezeichnung «Gesundheitspraktikerin für Sexualität» stammt vom Berufsverband für Gesundheitspraktiker (BfG), der wiederum der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin (DGAM) angehört. Mein Angebot umfasst Frauenmassagen, Sexualcoachings, Beratungsgespräche, Vorträge, Workshops und Seminare, ausserdem schreibe ich für verschiedene Formate. Ich habe mich auf weibliche Sexualität spezialisiert, Beratungsgespräche und Berührungcoachings biete ich aber auch für Paare und Männer an.

Meine ursächliche Inspirationsquelle war Ann-Marlene Henning. Vor einigen Jahren entdeckte ich ihr Video-Blog und verfolgte dann, auf welcher vielfältigen und sympathischen Weise sie Sexualität thematisiert und Menschen bei ihrer Entwicklung unterstützt. Damals (Anfang vierzig) steckte ich tief in einer Depression. Während mir mein Alltag als Hausfrau und Mutter entglitt und ich in einen Burnout stürzte, kreisten meine Gedanken unablässig um das Thema Sexualität. «Wie absurd! Ich habe doch wahrhaftig Wichtigeres zu tun!» dachte ich. Aber als es mir wieder besser ging fing ich an, nach einem Beruf Ausschau zu halten, in dem ich meine verschütteten und versprengten Fähigkeiten sinnvoll einsetzen könnte. Plötzlich erkannte ich, dass ich am allerliebsten genau den Beruf hätte, den diese Frau sich selber kreiert hatte und begab mich auf die Suche nach einem Weg dorthin.



So entdeckte ich die Tantramassage TMV als Möglichkeit zum Quereinstieg, machte mein Zertifikat bei TantraConnection und bald darauf die «Perlentor»-Ausbildung in Frauenmassage und Sexualcoaching bei Nhangra Grunow als weiteren Schritt in Richtung darauf, Frauen bei einer selbstbestimmten Sexualität unterstützen zu können.

Inzwischen bin ich dabei, den Basislehrgang Sexocorporel abzuschliessen und habe ein breites Spektrum an Methoden und Materialien zur Verfügung, um Menschen zu begleiten und zu unterstützen, die sich Veränderung in diesem wesentlichen Aspekt ihres Lebens wünschen.

Wer und welche Erfahrungen / Aus-Fortbildung hat Ihre Vorstellung von weiblicher Sexualität geprägt?

Vor allem die «Perlentor»-Ausbildung hat mein Verständnis von weiblicher Sexualität sehr verändert. Das fing mit der Sprache an, die wir in der Ausbildung benutzt haben, mit der Offenheit und Wertungsfreiheit und damit, im wahrsten Sinne ein konkretes Bild von meinem eigenen Körper zu bekommen. Ich habe drei Kinder geboren, ich hatte immer tolle Gynäkologinnen und Hebammen, jedoch bin ich z.B. nie auf die Idee gekommen, nach einem Spiegel zu fragen, um meinen eigenen Muttermund sehen zu können. Als wir das dann im Seminar gemacht haben, sind mir die Tränen gekommen. Diesen Raum in mir zu sehen, hat mir einen Stolz auf meinen weiblichen Körper und seine Möglichkeiten gegeben, den ich früher nicht kannte. Heute biete ich selber sogenannte Spiegelsitzungen an und bin jedes Mal aufs Neue fasziniert davon, wie viel es bewirkt, wenn eine Frau gespiegelt bekommt, dass ihre Yoni schön, kraftvoll und verehrungswürdig ist. Es kommt mir vor, als wäre sie um einen Meter gewachsen, wenn sie zwei Stunden später meine Praxis verlässt.

Was nehmen Ihre Gäste nach einem Besuch bei Ihnen mit?

Die Anliegen, mit denen meine Klientinnen und Klienten zu mir kommen, sind sehr unterschiedlich. Aber die zugrundeliegende Frage ist eigentlich immer: «Bin ich richtig, so wie ich bin?» Und ich glaube sagen zu können, dass es mir in den meisten Fällen gelingt, ihnen ein: «Ja, natürlich!» vermitteln zu können und sie spüren zu lassen, dass sie das, was sie als problematisch oder einschränkend empfinden, verändern können.



Wie hat sich Ihre eigene Sexualität durch Ihre Arbeit verändert?

Ich bin selbst-bewusster geworden. Und dieses Selbst-Bewusstsein strahlt auch in andere Bereiche meines Lebens aus. Die Erforschung meiner Sexualität hat mich auf direktem Weg zu mir selber geführt, so wie es keine der Therapien, die ich bis dahin durchlaufen hatte, vermocht hatte. Ich konnte endlich ganz und gar „Ja“ sagen zur mir. Ich bin ein anderer Mensch geworden, eine andere Frau und auch eine andere Mutter. Ich habe angefangen, die zu werden, als die ich geboren wurde, aber die ich mich nie getraut habe zu sein.

Welche Sexualität leben Sie?

Ich bin nach wie vor heterosexuell, daran hat sich durch meine intensive Beschäftigung mit weiblicher Sexualität nichts geändert, auch wenn das viele vermuten.

Frauenmassagen zählen zu Ihrem Angebot, unter anderem Venuslippen- und Yonimassage. Sie bieten sogar einen Yonimassage-Austauschtag an. Was bewegt Sie dazu und wie sieht ein solcher Tag aus?

Eine Yonimassage ist eine Methode der Selbsterfahrung. Sie beginnt in meinem Verständnis in dem Moment, wo eine Frau sich auf die Suche danach begibt, wo sie meine Homepage liest und dann meine Praxisräume betritt. Ich habe manchmal Yonimassagen, bei denen es gar nicht zu einer Berührung der Yoni kommt. Es geht darum, dass die Frau etwas sucht, dass sie etwas verändern will. Das ist die treibende Kraft, sie führt uns. Das Thema, um das es geht, das ihrem Impuls zugrunde liegt, das taucht dann in der Massage auf. Oft schon lange vor der eigentlichen Yonimassage. Oder an der Schwelle dazu.

«Wenn du deinen Körper erforschst, wirst du besser spüren, was in dir vorgeht und wie du berührt werden möchtest, was dir gut tut.»

Die Massage kann verschiedene Ausrichtungen haben, sie kann als ein angeleitetes sexuelles Lernen konzipiert sein, als Heilmassage, als Lustmassage. Aber in der Praxis sind diese Unterscheidungen sinnlos, sie sind Theorie. Ich weiss tatsächlich gar nicht besonders viel über Tantra, aber was ich begriffen habe ist, dass der Körper diese Grenzen nicht kennt. Lernen kann dann stattfinden, wenn wir es gar nicht bemerken und Heilung kann genauso lustvoll sein, wie Lust heilsam sein kann.

Der Yonimassage-Austauschtag ist ein Angebot für Frauen, die sich in der Ausbildung zur Frauenmasseurin befinden. Die Perlentor-Ausbildung ist in Süddeutschland angesiedelt und für mich, die ich im Norden lebe, war es während meiner eigenen Ausbildung sehr kompliziert, die erforderlichen Probemassagen zu geben und zu bekommen. Nun, wo ich mit der Ausbildung fertig und in der glücklichen Lage bin, sogar eigene Räume zu haben, möchte ich gerne nach und nach Strukturen aufbauen helfen, die es Frauen aus Norddeutschland erleichtert, diese wunderbare Ausbildung zu machen oder auch ihre Kenntnisse aufzufrischen, wenn ihre Ausbildung schon längere Zeit zurück liegt.



Die Yonimassage-Austauschtage laufen so ab, dass wir mit einer gemeinsamen Meditation und Begrüßungsrunde beginnen und die teilnehmenden Frauen sich dann zu Massagepaaren für den Tag zusammenfinden. Es gibt eine Hin- und eine Rückrunde und ich stehe für Fragen, Prozessbegleitung und Feedback zur Verfügung.



Sexualität sei mehr als nur körperliche Lust; Sexualität sei Lebensenergie! Was verbirgt sich hinter dieser These?

Die Sexualenergie ist die stärkste Kraft, die wir haben. Viele Menschen haben nicht gelernt, mit ihr umzugehen bzw. sie haben sogar gelernt, sie abzuwerten und zu unterdrücken. Diese Energie fehlt ihnen dann. Nicht «nur» in der Sexualität, die als unbefriedigend, lustlos oder gar belastend und schmerzhaft empfunden wird, sondern auch in ihrem restlichen Leben. Eine gut integrierte, erfüllende Sexualität ist eine mächtige Quelle von Lebensenergie und eine gute Prophylaxe gegen Depressionen, Burnout und andere seelische und gesundheitliche Nöte.

Ich zitiere in diesem Zusammenhang gerne die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von sexueller Gesundheit: «Sexuelle Gesundheit ist untrennbar mit Gesundheit insgesamt, mit Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden. Sie ist ein Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität und nicht nur das Fehlen von Krankheit, Funktionsstörungen oder Gebrechen.»

Was bereitet Ihnen an Ihrem Beruf am meisten Freude?

Am meisten Freude bereitet es mir zu erleben, wie sich Würde und Frieden in den Menschen ausbreiten, wenn sie anfangen, den Körper mit Liebe und Achtung zu betrachten. Ich glaube, dass das ein Zustand ist, mit dem wir geboren werden, der uns aber im Laufe unserer Sozialisation meist verloren geht. Zu sehen, wie Menschen diesen ursprünglichen Zustand wiederfinden, in sich und in der Berührung mit einem anderen Menschen, ist immer wieder ein grosses Glück für mich.

Was halten Sie von Hilfsmitteln für die Frau? Welches Toy sollte bei jeder Frau in der Schublade liegen und warum?

Ich konnte mich persönlich nie wirklich mit Erotik-Toys anfreunden und sie spielen auch in meiner Arbeit keine Rolle. Ich habe einen sogenannten Passionpointer am Massageplatz liegen und benutze ihn manchmal, um verspannte Beckenbodenmuskeln zu lockern, also als Massagestab. Meinen Klientinnen empfehle ich, zur sexuellen Selbsterforschung und Selbstliebe die eigenen Finger zu benutzen, um einen unmittelbaren Kontakt zu ihrem Körper zu bekommen.

Mögen Sie die Leserinnen und Leser an Ihrem schönsten Sexerlebnis teilhaben lassen?

Besonders intensiv habe ich jedes Mal die erste sexuelle Vereinigung nach den Geburten meiner Kinder erlebt. Das ist für mich mit nichts anderem zu vergleichen.

Welches sind Ihre Visionen/Projekte?

Ich habe viele Visionen und Projekte. Ich liebe die Einzelarbeit, aber ich suche auch nach Möglichkeiten, mehr Menschen zu erreichen. Im September beginnt meine erste eigene Seminarreihe zur weiblichen Sexualität und Persönlichkeitsentfaltung, die «Zeit für Veränderung». Das ist ein sehr persönliches Herzensprojekt von mir und ich bin gespannt, wie es sich entwickelt. Zum Beispiel könnte daraus als weiterer Zweig ein Online-Angebot werden. Dann gibt es den Frauenkreis, ein Angebot, das sich an die Tempelgruppen der Awakening Women anlehnt und das eine starke Dynamik in meinem Lebensumfeld entwickelt. Ausserdem würde ich gerne ein Buch über weibliche Sexualität in und nach den Wechseljahren schreiben. Auch die Arbeit mit jungen Mädchen in Form von Aufklärungsangeboten und Initiationsworkshops finde ich spannend. Manchmal assistiere ich Ausbildungsseminare und stelle dabei immer wieder fest, wie viel Freude es mir macht, mein Wissen weiterzugeben. Ich habe keine Sorge, dass mir so bald die Ideen und die Träume ausgehen!