



**VERONIKA SCHMIDT**

**LIEBES  
LUST**

**UNVERSCHÄMT UND  
ECHT GENIESSEN**

Körper bewege, mich zeige und präsentiere, wie ich ihn »bewohne«. Susie Orbach, die Londoner Psychotherapeutin, rät, unseren Körper zu »bewohnen wie ein bequemes Sofa oder ein gemütliches Haus.«<sup>12</sup>

Viele Menschen optimieren und bewirtschaften ihren Körper, das heißt aber nicht auch zwingend, dass sie ihn gut bewohnen. Ein gut bewohnter Körper ist ein glücklicher Körper, innerlich erfüllt. Da Sex in vielerlei Weise mit Loslassen zu tun hat, sollten wir uns auch losmachen von den »Krücken« der Selbstoptimierung, der Modezwänge und der Gefallsucht. Dann können wir selbst stehen, unserer selbst bewusst sein, einen gesunden Selbstwert haben, überzogenen Ansprüchen entgegenstehen und uns so fallen lassen auch beim Sex.

Geliebte machen sich gegenseitig einzigartig, begehrenswert, attraktiv füreinander. Sie bestätigen einander ihre Schönheit, wenn sie zusammen sind, zusammen »lagern«: »Siehe, du bist schön, meine Freundin, siehe, du bist schön, deine Augen sind Tauben.« – »Siehe, auch du bist schön, mein Geliebter, und liebenswert, und unser Lager ist frisches Grün.« (Hoheslied 1,15f)

## DER SCHLÜSSEL IST DIE FRAU

Das Geheimnis der Frau im Hohelied ist, dass sie ebenso selbst erobert, wie sie erobert werden will. Dass sie selbst begehrt und nicht nur begehrt werden will. Dass sie selbst erregt ist und nicht nur erregt werden will. Dieser Sex ist völlig gleichberechtigt. Geliebter und Geliebte sind aktiv und genießend, Gebende und Empfangende. Völlig losgelöst von Angst und Scham. Gelöst von Vorurteilen und Vorstellungen, wie Sex stattfinden sollte. Dies ist ein Vorbild, nach dem wir erfüllende Sexualität gestalten können. Doch wo liegt der Schlüssel dafür, diesem Ziel näherzukommen?

Ich behaupte: Der Schlüssel für befriedigende Paarsexualität ist die Frau. Warum? Das hat mehrere Gründe. Zum einen haben viele Frauen mit ihrem eigenen Geschlecht wenig Erfahrungen gemacht. Viel weniger als Männer mit ihrem Geschlecht. Ein zweiter Grund ist die Prägung aus der Kindheit: Wenn in der Erziehung das Thema Sexualität totgeschwiegen wird, dann leiden Frauen stärker unter den Folgen dieser Sprachlosigkeit als Männer. Falsche Scham und Tabus hindern viele Frauen am leidenschaftlichen, sinnlichen Sex. Es ist ihnen nur möglich, romantische, verträumte Liebe zu genießen, aber nicht lustvolle, kreative, körperbetonte Sexualität. Und daran leiden die Männer mit. Der dritte

Grund, weshalb der Schlüssel für befriedigenden Paarsex bei der Frau liegt, ist, dass der Mann um einiges einfacher gestrickt ist als die Frau. Der Männerkörper, sprich das Männergeschlecht, ist unkompliziert und funktioniert vor allem in jungen Jahren beim Sex fast automatisch. Doch das nützt dem Paar wenig, wenn die Frau den Sex nicht genießt.

Männer sind übrigens sehr offen dafür, etwas über die Frau zu erfahren. Als wir in unserer christlichen Gemeinde getrennte Sexworkshops für Frauen und Männer anboten, gab es viele Männer, die daran interessiert waren, in den Frauenworkshop zu kommen, weil sie eigentlich gar nicht so genau wüssten, wie die Frau funktioniert.

Neben dem Wissen, wie die Frau funktioniert, braucht der Mann aber auch ein erweitertes Know-how für sich selbst. Die Herausforderung des Mannes ist es, in einen Bewegungs- und Erregungsmodus zu finden, der beim Geschlechtsverkehr sowohl für ihn als auch für die Frau lustvoll ist. Wie er sich früher selbst erregt hat, genügt diesem Anspruch vielleicht nicht.

Die Botschaft dieses Buches ist auch: Die Frau kann lernen, Lust zu empfinden und Sex als erfüllend zu erleben. Wenn eine Frau Sex kennt, Sex »kann«, Sex genießt, in der Sexualität aktiv Lust empfindet, ist die Tür geöffnet für erfüllenden Paarsex. Das ist für viele Frauen revolutionär, faszinierend und zugleich beängstigend. Weil das heißt, dass sie für ihre Lust eigenverantwortlich die Initiative ergreifen sollen. Die Frau soll auffordern, sie soll »gelüsten«, sie soll genießen.

»Er küsse mich(!) mit Küssen seines Mundes, denn deine Liebe ist köstlicher als Wein.«

*Hoheslied 1,2*

»Wie ein Apfelbaum unter den Bäumen des Waldes, so ist mein Geliebter unter den Söhnen. In seinem Schatten zu sitzen, gelüftet es mich, und seine Frucht ist meinem Gaumen süß.«

*Hoheslied 2,3*

## **POSITIVES BILD DER BEGEHRENDEN FRAU**

Frauen müssen sich selbst als »verlangend« sehen können und sich darin wohlfühlen. Ohne ein positives Bild von sich als begehrender Frau ist es schwer, sexuellen Genuss, selbst wenn wir ihn empfinden, ohne Schuldgefühle wertzuschätzen. Zu mir kommen Frauen, jahrelang verheiratet, die keine Ahnung

haben, wie sie sexuell begehren sollen. In ihrer Familie oder dem nahen Umfeld fehlten ihnen entsprechende Vorbilder und Lernmöglichkeiten. Vielleicht entdecken sie sogar sexuelle Bedürfnisse bei sich und Möglichkeiten, diese zu stillen. Doch bei Mädchen wird der erwachende sexuelle Trieb vielfach negativ aufgenommen und entsprechend kommentiert. Das wiederum kann zu Verdrängung und Schuldgefühlen führen. Eine Frau, die heute in der Ehe keinerlei Verlangen nach Sex hat, erzählte mir, dass sie dieses Verlangen als junges Mädchen sehr wohl entdeckte, bis ihr gesagt wurde, dass dies Sünde sei, und sie zu einem seelsorgerlichen Sündenbekenntnis gezwungen wurde. Seit diesem Zeitpunkt hatte sie sich nie mehr angefasst, weil sie ihrer Mutter und Gott ja gefallen wollte.

Als Konsequenz daraus können Frauen eine ziemlich kindliche und unreife Vorstellung ihrer Sexualität entwickeln. Sie erwartet Zärtlichkeit und Romantik vom Liebsten, während seine sexuelle Leidenschaft sie erschreckt und ihr gefährlich erscheint. Sie möchte liebkost werden, während er Geschlechtsverkehr möchte. Viele Frauen bekommen vermittelt, dass Männer nur das Eine wollen. Als Folge werten sie das Bedürfnis des Mannes nach Sex von vornherein ab. Gleichzeitig erwartet die Frau vom Mann, dass er ihr den Zugang zu ihrer Weiblichkeit und Sexualität zeigt. Doch woher soll er verstehen, wie die Frau funktioniert, wenn sie es selbst nicht weiß?

Was wir bei unseren Eltern gesehen haben, prägt unser sexuelles Verhalten stark. Im Begehren ganz besonders. Unsere eigene innere Haltung dazu wird geprägt davon, ob wir Blicke und Gebärden von sexuellem Begehren zwischen Mutter und Vater bemerkten, und zwar wechselseitig. Ob diese Annäherungen erwidert oder als unerwünschte sexuelle Aufforderung abgewiesen wurden. Viele Frauen wehren ihre Männer ab, wenn sie sie berühren möchten. Auch in ungestörten Momenten lassen sie es nicht zu, wenn der Mann sie an Po oder Brüsten oder zwischen den Beinen berühren will, auch wenn es nicht auf fordernde Weise geschieht. Umgekehrt würden sie ihren Mann nie auf diese Art berühren. Lang anhaltende Liebe und Sex aber brauchen diese lustvolle sexuelle Haltung. Es braucht eine gewisse »Geilheit«, die wir uns zugestehen.

Dieses Wort klingt in den Ohren mancher Menschen anstößig, doch das »Adjektiv geil und das davon abgeleitete Substantiv Geilheit gehen wahrscheinlich auf eine indogermanische Wurzel mit der Bedeutung ›aufschäumend, heftig, übermütig, ausgelassen, lustig‹ zurück. Im Althochdeutschen (seit dem 8. Jahrhundert) wurde geil im Sinne von ›übermütig, ›überheblich‹ verwendet. Im Mittelhochdeutschen (seit dem 12. Jahrhundert) stand es für ›kraftvoll, mutwillig, üppig, lustig, froh, fröhlich oder schön‹. Seit dem 15. Jahrhundert wird ›Geilheit‹ vorrangig synonym für oder als *Anspielung auf Lüsternheit oder sexuelle Begierde*

(vgl. Wollust) verwendet, ›Geilheit‹ und mehr noch die Adjektivform ›geil‹ stellen in diesem Zusammenhang populäre umgangssprachliche Ausdrücke dar, deren Gebrauch in offiziellen Zusammenhängen allerdings als vulgär gilt«<sup>13</sup> (Wikipedia).

Liebe ist auch ein »Spiel«, welches bedeutet, schöpferisch zu sein und die Fantasie galoppieren zu lassen. Spiele und Humor lösen in der Liebe die Atmosphäre. So wird die Begegnung zwischen den Geliebten gelassen und entspannt, wunderbar heiter, und Glück macht sich breit. Liebe und Sex sollten all das immer wieder mal sein, damit eine Beziehung lange Jahre lebendig bleibt: überschäumend, heftig, übermütig, ausgelassen, lustig, kraftvoll, üppig, froh, fröhlich, schön und voller Wollust und manchmal auch etwas vulgär!

»Dein Wuchs gleicht einer hohen Palme und deine Brüste sind wie Trauben. Ich sagte mir: ›Ich will auf die Palme steigen und nach den Rispen greifen.«

*Hoheslied 7,8f; NLB*

Grundsätzlich ist der Mann glücklich, wenn seine Frau glücklich und sexuell erfüllt ist. Er liebt es, wenn die Frau erregt ist. Es törnt ihn an, wenn sie Lust empfindet und Lust ausdrückt. Wenn er seine Frau in ihrer Erregung wirklich haben kann, braucht er keine andere. Dann liebt er sie und ist bei ihr. Wenn die Frau Sex liebt und will, steht einer gemeinsamen Sex-Lerngeschichte fast nichts im Weg!

## DER LUSTGARTEN FRAU

Haben Frauen wenig Erfahrung mit ihrem eigenen Geschlechtsteil und sexueller Erregung, wird es für sie schwierig, einen Orgasmus zu erleben, vor allem mit dem Partner und beim Geschlechtsverkehr. Schon allein, sexuelles Verlangen zu entwickeln, wird schwierig. Das erlebe ich immer wieder in der Beratung. Wir können nicht etwas begehren, was wir nicht schon kennen oder was wir uns nicht vorstellen können. Wer Erregung nicht kennt, kennt kein Verlangen und will auch keinen Sex. Erst wenn Frauen die Lust erleben, möchten sie mehr davon. Selbst wenn Frauen Sex an und für sich genießen, kann es ihnen passieren, dass sie nach einer langen Unterbrechung sexueller Aktivität diesen gar nicht mehr ersehnen. Hingegen hat man herausgefunden, dass Frauen nach befriedigendem Sex allein schon beim Gedanken daran erregt werden, was dann erneut die Lust weckt. Das heißt, die genitale Erregung geht dem sexuellem Verlangen meistens voraus. Ein

aktiver, sich selbst motivierender Zyklus von Erregung – sexuellem Verlangen – befriedigender sexueller und emotionaler Begegnung – erhöhtem Erregungsempfinden und erneutem sexuellem Verlangen wird uns genügend Nähe und Intimität mit dem Partner garantieren. Doch wie kommen wir dahin, wenn wir dort noch nicht sind?

Unser ganzer Körper, jedes noch so kleine Körperteil, ist im Hirn »abgebildet«. Jede Form von Sinneswahrnehmung ist nur über das Hirn möglich. Diese Wahrnehmungen müssen sich entwickeln, indem wir den Körper gebrauchen, berühren, stimulieren und dadurch entsprechende Synapsen im Hirn bilden. »In unserem Gehirn gibt es Unmengen verschlungener Wege und Pfade. Viele davon werden im Laufe des Lebens verkümmern, weil sie nicht benutzt werden. Andere werden ausgebaut zu leicht begehbaren Wegen, glatten Straßen, Autobahnen, abhängig davon, wie wir sie mit unseren Gedanken (und unseren Sinnen; Anmerkung der Verfasserin) *beschreiten*«<sup>14</sup> (Gerald Hüther).

Es ist für eine Frau entscheidend, ob sie den Weg zu einem Orgasmus zu einer glatten Straße ausbauen kann. Viele Frauen müssen Erregung erst spüren lernen. Die Nervenenden und Rezeptoren sind alle da, aber nicht die Synapsen, die den Erregungsreiz weiterleiten. Daher wird Erregung nicht richtig wahrgenommen. Wahrnehmungen sind in ihrer Entstehung hochkomplex. Sie bilden sich durch reales Spüren, durch Erfahrungen, Erinnerungen und Training aus. In unserem Gehirn und Körper bildet sich unsere ganze Lerngeschichte und Familiengeschichte ab. Die gute Nachricht ist, dass diese Geschichte jederzeit erweiterbar ist. Auch dann, wenn eine Frau keine Synapsen im Hirn für Erregung bilden konnte, weil sie keine Gelegenheit dazu hatte, weil es ihr nicht erlaubt war, überhaupt sexuellen Empfindungen nachzugehen, weil sie nicht dazu ermutigt wurde, weil sie ermahnt wurde oder ihre Hände missbilligend zur Seite geschoben wurden, sobald sie sich unten anfasste.

Unter diesem Gesichtspunkt sollten wir uns mal mit etwas Fantasie folgende Verse zu Gemüte führen:

»Mein Geliebter streckte seine Hand durch die Öffnung, da wurden meine Gefühle für ihn erregt. Ich stand auf, um meinem Geliebten zu öffnen, da troffen meine Hände von Myrrhe und meine Finger von flüssiger Myrrhe, als ich sie legte an die Griffe des Riegels.«

*Hoheslied 5,4f*

Für mich sind diese Verse eine wunderschöne Metapher dafür, was geschieht, wenn sich die Frau ihrer sexuellen Erregung bewusst wird. Durch das Erleben der Liebe öffnen sich ihre Tore der eigenen Sexualität, ihre Gefühle werden erregt, sie