

A romantic couple is shown from behind, lying in bed under a white sheet. The woman has long, wavy brown hair, and the man has a beard. They are holding hands, and the scene is bathed in warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is intimate and sensual.

VERONIKA SCHMIDT

LIEBES LUST

**UNVERSCHÄMT UND
ECHT GENIESSSEN**

INHALT

Dieses Buch.....	7
Sex kann so schön sein!	7
Kann man Liebeslust lernen? Kann man Leidenschaft lernen?	7
Was will dieses Buch?	8
Für wen ist dieses Buch?.....	9
Was ist anders an diesem Buch?	9
Wer schreibt dieses Buch?	10
Was dieses Buch nicht hat.....	11
Meine eigene Geschichte	12
1 Sich das Begehren erschließen –	
Wie wir Sex erleben	17
Menschliche Sexualität	18
Sex ist wichtig in der Beziehung.....	18
Eros ist lernbar	20
Schön genug.....	22
Der Schlüssel ist die Frau	25
Positives Bild der begehrenden Frau	26
Der Lustgarten Frau	28
Männliche Lustwandler.....	30
Selbstliebe	33
Den Körper kennenlernen.....	35
Genitale Erregung fühlt sich gut an	36
Sich selbst berühren und sich selbst sexuell begehrenswert und erotisch erleben	37
Welche Berührungen uns guttun	39
2 Den Körper kennen –	
Wie Sex funktioniert	47
Körper und erotisches Empfinden	49
Erotik der Frau – Myrrhenberg und Weihrauchhügel.....	52
Vulva und Vagina entdecken.....	52
Sich selbst zurückgewinnen.....	57

Feuchtwerden der Frau.....	59
Erotik des Mannes – Stattlich wie mächtige Zedern.....	60
Penis und Penisregion stimulieren.....	60
Wenn er nicht (drauf) steht	64
Orgasmuskunde	65
Orgasmus der Frau.....	67
Orgasmus des Mannes.....	70
Loslassen lernen – Von Anspannung und Entspannung.....	73
Der Beckenboden.....	74
Beckenboden erspüren und trainieren.....	78
Muskeln unterscheiden lernen.....	81
Beckenschaukel.....	81
Atemschule	84
3 Lust lernen –	
Wie wir mit allen Sinnen unsere Leidenschaft entdecken.....	95
Sexuelles Begehren wiederfinden.....	96
Wenn Sex Krampf wird.....	97
Hautnah.....	99
Schlechte Erfahrungen	101
Nicht länger kontaktlos	102
Wie man richtig gut berührt.....	104
Augen auf	105
Mundakrobatik und Handerotik.....	107
Gitarrenspieler sind gute Liebhaber	110
Sinnlich bewegter Genuss.....	112
Schaukeln	112
Intensität gewinnen.....	113
Sexluft schnuppern.....	114
Erotisches Feuerwerk der Fantasie	115
Bei mir selbst bleiben	116
Sexuelle Identität.....	117
Verführung	118
Strategien sind gefragt.....	119
Rarmachen.....	120
Lockruf	121
Das macht mich an	121
Sprechen Sie »Sexisch«?	123
Paar vor Kind.....	124

»Es« öfter tun.....	124
Seelensex.....	125
Wohl dem Paar	130

4 Im Glauben wurzeln –

Wie die Bibel Ehe und Sex sieht..... 141

Ein Leben lang leidenschaftlich lieben	142
Sich gegenseitig erkennen im Sex	149
Dreamteam Mann und Männin.....	156
Die Bestimmung von Mann und Frau	159
Streit im Paradies.....	160
Nicht gleichartig, aber gleichwertig.....	161
Gleichwertig, aber nicht gleichartig: Achten und lieben.....	164
Sexuelle Selbstsicherheit – biblisch betrachtet	166

5 Liebe leben –

Wie wir Beziehung und Partnerschaft entwickeln 183

Guter Sex beginnt vor der Ehe.....	184
Die Liebe zwischen Mann und Frau.....	187
Geben und Nehmen.....	191
Die Portion Katastrophe.....	192
Wenn die Sexualität verletzt ist	192
Männer- und Frauenpornos	194
Sucht und Drang.....	198
Wandervögeln.....	201
»Vernetzt«.....	205
Streiten und Lieben nach allen Regeln	206
Konstruktiv streiten	207
Kommunikation besteht aus Zuhören und Reden	207
Kommunikation bringt Gewinn	214
Sexuelle Reife	215
Nach Hause kommen und Halt finden.....	218
Stilleres Lieben	220

6 Das Gute weitergeben –

Wie wir über Sex reden..... 231

Wir können es besser	232
Wissen macht stark.....	235
Worte dafür finden	237
Bilder dafür haben	238
Innere Bilder	239

Reale Bilder	241
Sexuelles Lustempfinden mit in die Ehe geben	242
Identität: Freiheit und Verantwortung	245
Partnerwahl und sexuelle Verantwortung.....	246
Wie sollen wir denn Sex und Ehe leben?.....	249
Wenn der Wandel auf die Gemeinde trifft	252
Die Botschaft der Gemeinde.....	253
Zum Vertiefen	258
Jean-Yves Desjardins und der <i>Sexocorporel</i>	258
Weiterführende Literatur	261
Sexuelle Aspekte	261
Geistliche Aspekte.....	262
Dankeschön!	264
Heimliche Helden.....	264
Nachweise	266
Anmerkungen (Endnotes)	267

1

**SICH DAS
BEGEHREN
ERSCHLIESSEN**

**WIE WIR SEX
ERLEBEN**

MENSCHLICHE SEXUALITÄT

Wie ein gutes Gericht setzt sich die menschliche Sexualität aus verschiedenen Komponenten zusammen. Aus der je eigenen Erotik der Frau und des Mannes und ihren erotischen Fähigkeiten, die sie sich allein und zusammen mit dem Liebespartner erworben haben. Dann aus ihren Liebesgefühlen und ihrem sexuellen Begehren. Und zuletzt auch aus ihren Fähigkeiten der Verführung und der erotischen Kommunikation. Diese verschiedensten Zutaten in der Gesamtheit werden zu einem erfüllenden Erlebnis, je mehr wir sie uns aneignen und ausbilden können. Je besser es uns als Mann und Frau gelingt, unseren Körper und die Funktion unseres Geschlechts zu kennen und damit unsere ganz eigene Erotik zu entwickeln, desto genussvolleren Sex werden wir erleben.

In diesem Kapitel spreche ich über Liebesgefühl und sexuelles Begehren. Die körperliche Seite der Erotik bei Mann und Frau vertiefe ich im zweiten Kapitel, und im Kapitel »Lust lernen« geht es um Verführung und erotische Kommunikation sowie um unsere erotischen Fähigkeiten.

SEX IST WICHTIG IN DER BEZIEHUNG

Es ist gut, wenn er stattfindet, der Sex, und er muss dabei gar nicht perfekt sein. Für das Überleben von langen Beziehungen ist Sex wichtig. Sex verbindet und schafft Nähe. Erst der Sex macht das Paar zu einem Paar. Alles andere kann man auch mit Freunden haben, sagt die Sexberaterin Caroline Fux.⁹ Sex passiert nicht einfach, wir müssen etwas dafür tun. Unsere Vorstellungen davon, wie Sex sein sollte, sind manchmal völlig überzogen. In der Lust gibt es Schwankungen. Sex ist manchmal nur durchschnittlich – und das ist auch in Ordnung. Hohe Erwartungen schaden der schönsten Nebensache der Welt und zerstören den Zauber.

Ein ganzes Leben lang mit ein und derselben Person lustvollen Sex zu erleben, ist für viele Menschen schwer vorstellbar. Oder überhaupt,

über Jahre lustvollen Sex zu haben. Viele behelfen sich für größeren Lustgewinn mit immer ausgefalleneren Techniken und extremen optischen Kicks. Sie kennen nur die Möglichkeit, sich Lust von außen zu holen. Aus dieser Begrenzung heraus sagte ein Ehemann zu seiner Frau, die in meine Beratung kam: »Lass uns ganz viel Sex haben, solange ich dich noch attraktiv finde ...« Dieser Mann holt die Lust aus dem perfekten Aussehen seiner Frau, statt aus seinem eigenen Körper oder seinen Fantasien, die es möglich machen, sich und seine Frau zu erotisieren, auch wenn sie beide nicht makellos sind. Wenn man weiß, wie es geht, sind der Quelle der Lust aus dem eigenen Körper, den eigenen Sinnen und Fantasien, keine Grenzen gesetzt, auch keine lebenszeitlichen.

Es geht weder um die Häufigkeit von Sex, noch um Sex-Stellungen und auch nicht um besondere Praktiken. Das alles kann die Sexualität zusätzlich bereichern. Aber wenn wir nicht gelernt haben, beim Sex mit dem ganzen Körper und mit unseren Emotionen mitzuempfinden, dann sind Praktiken Turnübungen. Wer Sex befriedigend und erfüllend erleben will, muss lernen, mit all seinen Sinnen wahrzunehmen, zu spüren, zu fühlen, zu empfinden. Daraus entsteht Vertrauen in den eigenen Körper, und erst das ermöglicht es, loslassen zu können und zu genießen.

Aber Sex ist nicht nur ein Gefühl. Um Sex zu leben und auszudrücken, brauchen wir unseren Körper. Wir können und sollen den Körper sorglos annehmen, uns an ihm freuen, sagt Jörg Zink: *»Wir haben nicht einen Körper, wir sind Körper. Ich sehe nicht, wo eine Grenze sei zwischen Körper und Seele. Ich kann nicht sagen: Hier hört der Körper auf, dort fängt die Seele an, sowenig ich trennen kann zwischen Geist und Seele. Wir sind Körper, vom Geist beseelt«*¹⁰, so beschreibt er das Geheimnis der Ganzheit des Menschen.

Das Hohelied der Bibel kennt diese Trennung von Körper und Geist ebenfalls nicht. Diese Texte sind voller Worte, die unverkrampfte Leiblichkeit ausdrücken. Und zwar von Mann und Frau. Sie steht ihm an sexuellem Begehren in nichts nach. *»Ich bin krank vor Liebe«*, sagt die junge Braut Sulamith in Hoheslied 5,8. Unglaublich frei äußert sie in den Versen des Hohelieds ihr Verlangen, das sich nach Umarmung und Vereinigung sehnt und die erste und schönste Gelegenheit sucht, sie mit ihrem Körper zu verwirklichen. Sie, die Frau, beschreibt voller Wonne, welche Schönheit und welchen Reiz es von Kopf bis Fuß an diesem Mann zu schauen gibt. Diese Frau ist nicht schüchtern, abwartend, ihre Worte sind verlangend, verlangen nach dem Körper ihres Geliebten.

EROS IST LERNBAR

Sexualität ist eine Lerngeschichte. Dass wir grundsätzlich in der Lage sind, Geschlechtsverkehr zu haben, ist in uns angelegt. Irgendwie können wir es. Doch *wie* wir es tun, wie wir dabei empfinden, was wir uns dabei erlauben, wie wir darüber denken, all das ist erlernt und abgeschaut. Und all das kann daher auch umgelernt oder dazugelernt werden. Dabei kommt auch Eros mit ins Spiel, also Sinnlichkeit, Liebeskunst, Sinnenfreude und Hingezogenheit zum Gegenüber. Wie kann Sinnlichkeit eingeübt werden? Möglich wird dies über die Wahrnehmung des eigenen Geschlechts und über die Erotisierung des anderen Geschlechts. Beides ist je nach moralischem Hintergrund sowohl für Männer wie Frauen keinesfalls selbstverständlich. Beide können einen wenig sinnlichen Zugang zum eigenen Geschlechtsteil haben und das des anderen nicht sonderlich attraktiv finden. Dieser Zugang wird von Kindheit an geprägt.

Die Art, wie wir gelernt haben, über sexuelle Erlebnisse zu denken, und ob wir fähig sind, ihnen eine positive Bedeutung zu geben, ist ein Schlüssel zu unserem Lusterleben. Wie wir über Sex denken, kann uns sowohl beflügeln als auch behindern. Darin sind wir geprägt von Aussagen und Verhaltensweisen der Eltern und später auch von anderen wichtigen Bezugspersonen. Diese Menschen haben uns bewusst und größtenteils unbewusst eine Einstellung zu Sexualität vermittelt.

Manche von uns hatten das Glück, in einer Atmosphäre aufzuwachsen, in der über Sexualität als etwas gesprochen wurde, was ganz selbstverständlich zu unserem Menschsein gehört. Solche Menschen empfinden sich gewöhnlich in ihrem späteren Leben ganz selbstverständlich als sexuelle Wesen und nehmen Begehren und Begehrtwerden als etwas Schönes wahr.

Wenn uns in unserer Entwicklung aber Botschaften über sexuelles Lusterleben vermittelt wurden, die eher bestrafend, zwiespältig oder gar nicht vorhanden waren, dann verbinden wir auch als Erwachsene Lustgefühle mit Beschämung oder Bestrafung und sind nicht fähig, diese sexuelle Lust zu genießen. Dann werden Aussagen, die wir als Kinder hörten, wie »Da fasst man sich nicht an«, »Solche Triebe sind etwas Schlechtes«, »Darüber solltet ihr im Schulunterricht nicht gelehrt werden«, »Eine Frau sollte ihrem Mann zur Verfügung stehen, aber es

gehört sich nicht, sich dabei so lustvoll zu gebaren«, zu »negativen Glaubenssätzen«, die so sehr verinnerlicht werden, dass sie die eigene sexuelle Wahrnehmung blockieren können. Selbst wenn wir keine ausdrücklich negativen Botschaften zu Sex erhalten haben, kann es uns negativ prägen, wenn wir nie jemanden aus unserer Familie nackt sahen und keinen entspannten, unverkrampften Umgang mit dem Körper und Sexualität erlebten. Eine Frau, deren manipulativ religiöse Kindheit und Jugend es ihr unmöglich machte, einen positiven Zugang zu Sexualität zu entwickeln, erzählte mir, dass sie mit ganz vielen Männern geschlafen habe, um Zuwendung zu bekommen. Dabei war sie nur darauf fokussiert, diese Männer zufriedenzustellen, hatte aber selbst nie einen Orgasmus.

Viele, die Probleme mit dem sexuellen Lusterleben haben, leiden unter Schamgefühlen. Oder sie können sich selbst schlicht und einfach nicht als »sexuell Erfüllte« vorstellen. Unsere Emotionen und Gedanken sind in jeder Faser des Körpers gespeichert, im sogenannten Körpergedächtnis. Ist in diesem die Sexualität vorwiegend negativ gespeichert, hat das körperliche Folgen für die Sexualität. In der Erregung kämpfen diese Menschen mit einem hohen Muskeltonus, was zwangsläufig gefühlsmäßige und muskuläre Anspannung bedeutet und dazu führt, dass nicht viele körperliche Empfindungen ausgelöst werden. Fühlen wir uns in der Sexualität unsicher, dann hat dies einen direkten Einfluss darauf, wie viel körperliche Bewegung wir zur Erregungssteigerung einsetzen. Die Freiheit, uns im Geschlechtsakt bewegen zu können, ist ein entscheidender Faktor, Sex lustvoll zu erleben. Erregung braucht ein wechselseitiges An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen, einen bewegten Körper und emotionales und genitales Loslassen. Menschen, die ein gutes Selbstgefühl und sogar Stolz auf das eigene Geschlecht haben, bewegen sich viel unbefangener und spüren dementsprechend auch ihre Erregung besser. Vor allem aber ist es ihnen möglich, Kontrolle abzugeben und die Kontrolle zu verlieren, was sie zum Genuss und Orgasmus bringt.

Wie können wir mit einengenden Prägungen umgehen und wie können wir umlernen, damit Sex befriedigend und erfüllend wird? Dazu brauchen wir konkretes Wissen, wie Sexualität funktioniert. Haben wir das nicht erhalten, sollten wir es uns selbst aneignen. Wissen macht uns stark und gibt Sicherheit. Deshalb bietet dieses Buch Ihnen Informationen an, um sie sich zu eigen zu machen.