

LUST  
WO  
BIST  
DU?

# DAS FEUERWERK DER SEXUALITÄT ENTZÜNDEN



*Veronika Schmidt ist eine Frau, die in Sachen Sex kein Blatt vor den Mund nimmt. Manche ihrer Thesen provozieren Widerspruch, andere erschüttern die langjährigen „Glaubenssätze“ von Christen zum Thema Sex. Immer aber ist für die ausgebildete Sexologin klar: Die Lust am eigenen Körper, die gelebte Paarsexualität ist ein Geschenk Gottes – ein Feuerwerk, das auf seine Zündung wartet. Helena Gysin sprach mit ihr über Sex und ihr Buch: „Liebeslust – unverschämt und echt genießen“.*

**JOYCE:** Was hat Sie dazu bewogen, ein Buch zum Thema Sexualität zu schreiben?

**VERONIKA SCHMIDT:** Wie ein Rufer in der Wüste ermutige ich Pastoren: Sprecht über Sex – macht ihn zum Thema in euren Kirchen und christlichen Gemeinden. In meiner Kirche (ICF Schaffhausen, CH) kam dann eines Tages der Pastor auf mich zu, weil er das Thema Sexualität auf neue Weise anpacken wollte. Gemeinsam planten wir eine Predigtreihe und verschiedene Workshops zum Thema. Wir standen an sechs aufeinanderfolgenden Sonntagen gemeinsam auf der Bühne, der Pastor brachte die biblischen Aspekte und ich ergänzte mit meinem Fachwissen. Die parallel dazu angebotenen Workshops richteten sich an verschiedene Zielgruppen: Frauen, Männer, verheiratete Paare, junge (befreundete) Paare. Gemeinsam erarbeiteten wir viel Material, auf das auch andere Kirchen aufmerksam wurden. So standen wir eines Tages vor der Frage, entweder geben wir diese Unterlagen heraus oder ich schreibe ein Buch und mache damit das Thema für viel mehr Menschen zugänglich.

**Ihr Buch wirkt zum Teil wie ein Aufklärungsbuch und zeigt unter anderem den Aufbau unserer Geschlechtsteile, des Beckenbodens – sind Ihre Leser/innen alles sexuelle Analphabeten?**

Sexualtherapeuten stimmen darin überein, dass nach wie vor mehr Wissen nötig ist. Grundsätzlich kennen Menschen trotz Übersexualisierung ihren eigenen Körper und das Zusammenspiel sexueller Komponenten viel zu wenig. Um befriedigende Sexualität zu erleben, ist dieses Kenntnis wichtig. Man sollte zum Beispiel wissen, wie die Klitoris beschaffen ist und wie Erregung und Orgasmen mit dem Beckenboden zusammenhängen. So gesehen ist Liebeslust auch ein Aufklärungsbuch für Erwachsene.

**An wen richtet sich denn nun ihr Buch, an Männer oder Frauen?**

Beide Geschlechter sollen davon profitieren. Interessant für mich ist, dass Männer sehr auf das Buch ansprechen, obwohl sonst eher Frauen Ehebücher lesen. Die Männer sind offensichtlich interessiert, in Sachen Sex dazuzulernen.

Ich möchte Paaren Mut machen, Sex in der Ehe zu etablieren. Er ist genauso ein Bestandteil einer Beziehung wie das gemeinsame Essen, ein Spaziergang oder der Besuch bei Freunden. Es braucht dazu eine bewusste Entscheidung.

**In Ihrem Buch ist der Satz zu finden: Der Schlüssel für befriedigende Paarsexualität ist die Frau. Das klingt eher nach Lustkiller. Einmal mehr müssen wir Frauen uns sagen lassen: Du bist verantwortlich!**

Ich will den Frauen keinesfalls noch mehr Verantwortung aufbürden, aber es ist eine Tatsache: Wenn eine Frau keine Freude an ihrem Körper hat und auch nicht weiß, was ihr Lust bereitet, dann findet Sex ganz oft gar nicht statt. Heutige Männer sind sehr anständig, sie finden das Desinteresse ihrer Frauen zwar nicht cool, aber die meisten wählen dann den Weg emotional wegzutreten. Das wiederum ruft die Frauen auf den Plan. Im schlechtesten Fall beklagen sie die Distanziertheit ihres Partners, im besten Fall wollen sie etwas verändern und erkennen, dass Sex eine Brücke ist um Nähe herzustellen, die sie ja auch vermissen. ▶

**Gerade religiöse Frauen scheinen auf dem Gebiet der lustvoll gelebten Sexualität großen Aufholbedarf zu haben**

Ja, und das sage nicht ich, sondern säkulare Sexualberater. Viele religiöse Frauen – ob christlich oder islamisch – haben keine Infos. Sie wissen nichts über den Orgasmus, sind verkrampft und das Thema ist schambedeckt.

Sexualität ist an drei Orten beheimatet: Kopf, Herz und Genitalien. Der Kopf steht für Kenntnisse, Glaubenssysteme und Denkweisen, das Herz für die Liebesgefühle und die Genitalien für das Lustbegehren. Doch erst in der Verbindung aller drei entsteht eine Einheit, wo Liebesgefühl, Zärtlichkeit und Sex ihre Resonanz finden. Männer wünschen sich Sex, weil sie dabei Nähe empfinden. Frauen wünschen sich Nähe, aber wollen oft keinen Sex, weil sie die Romantik nicht mit dem Sex in Verbindung bringen können. Darum: Frauen – legt euch nackt in die Arme eures Mannes, holt euch Zärtlichkeit und schaut, ob das eurer Seele nicht wohl tut! Eure Männer werden glücklich sein, weil sie sich euch dadurch verbunden fühlen. *(lacht)*

**... und das sagen Sie all den Frauen, die Kinder, Familie und Beruf unter einen Hut bringen müssen? Allen, die aus dem letzten Loch pfeifen, vom Kleinkinder-Lärm gestört werden und sowieso jeden Abend todmüde ins Bett fallen?**

Also, wenn alles stimmen muss, dann findet Sex nie statt! Ich appelliere hier an die Frauen: Bewertet diese alltäglichen Dinge nicht über. Werdet gelassener und vor allem: Ordnet Sex nicht auf der „Pflichtschiene“ ein. Sex ist ein Privileg – ein Bereich, den ein Paar leben darf! Wer sich Sex gönnt, gönnt sich etwas Gutes!

**Was kann Frauen helfen, damit sie eine erfüllte Sexualität mit ihrem Partner erleben können?**

Der Veränderungsprozess beginnt im Kopf. Frauen müssen ihren (sexuellen) Werdegang hinterfragen. Bei vielen taucht da immer wieder ein moralischer Zeigefinger auf. Sie müssen sich mit ihrer ganz persönlichen Sexualität, ihrem Körper auseinandersetzen. Vielen Frauen ist es fremd, ihr Geschlecht zu berühren, dabei ist es mit der Sexualität wie mit Sport oder Musik: Es braucht Zeit und Übung. Frau muss wissen, welche Berührungen ihr Lust bereiten, sie muss aktiv werden. Dieses Entdecken gehört bei den Männern selbstverständlicher dazu, sie haben einen anderen Zugang zu ihrer Geschlechtlichkeit. Die Frauen müssen sich diesen Bereich erarbeiten.

**Öffnen Sie mit diesem Thema nicht die Büchse der Pandora? Selbstbefriedigung statt Paarsex?**

Exzessive Selbstbefriedigung, womöglich in Kombination mit Porno, das sind ganz andere Dinge. Wir sind als sexuelle Wesen geschaffen und sollen die Sexualität in unser Leben integrieren. Wir müssen damit aufhören, Sexualität als unrein von unserem sonstigen Leben abzuspalten. Das öffnet uns die Türe, unsere eigene Sexualität für uns selbst und mit unserem Partner zu entdecken.

**Was raten Sie Frauen, die die Lust irgendwo in der Ehe verloren haben?**

Wer keine Lust hat, muss den Grund und die Lust bei sich selbst suchen. Auch Frauen können sich in ihrer Vorstellung antun. Wenn ich mir um 15 Uhr ausmale, wie erregend die Berührungen meines Mannes sind, oder wie es sich anfühlt, wenn er in mich eindringt – dann werde ich um 20 Uhr nicht noch damit beginnen Marmelade einzukochen.

Man muss Sex wollen, ihn planen. Wenn die Kinder am Samstagnachmittag in der Jungeschar sind, kann ich mich im Voraus auf Sex einstellen oder meinem Mann eine To-do-Liste mit 20 Punkten unter die Nase halten. Und: Werden Sie aktiv! Bewegen Sie während des Geschlechtsakts Ihr Becken, damit steigert sich ihre Lust und ihr Genuss!

**Sie warnen davor, die Sexualität einschlafen zu lassen. Was gibt es für Möglichkeiten sie frisch zu erhalten – auch jenseits der Wechseljahre?**


Viele Frauen kommen nach vierzig in die Beratung, sie spüren, dass es nicht gut kommt, wenn Sex in der Beziehung keine Rolle mehr spielt. Es fehlt etwas, wenn in einer Ehe kein Sex mehr stattfindet! Oft entdecke ich dann im Gespräch, dass auch Nähe und Zärtlichkeit fehlen und ohne diese kommt keine Lust auf. Küssen, Streicheln und Kuschneln weckt

das Begehren nach Sex. Oft muss in einer langjährigen Beziehung die Kommunikation – auch die über Sex – wiederbelebt werden. Manche Frauen müssen sich erst die Erlaubnis geben, sich (wieder) an der Sexualität zu freuen.

**Was hat das Thema mit dem Glauben zu tun hat?**

Manche haben in ihrer Kindheit nicht gelernt, über Sex zu sprechen, andere haben es nur in abwertender Weise gehört. Andere sind durch religiöse Strenge geprägt und haben sich innerlich von der Möglichkeit zu lustvollem Genuss ihrer Sexualität distanziert. Solches Denken muss entlarvt und mit anderen Botschaften ersetzt werden. Manche Christen lieben Gott, beten ihn an, bewundern seine Schöpfung und sind doch

**„Wenn ich mir um 15 Uhr ausmale, wie erregend die Berührungen meines Mannes sind, dann werde ich um 20 Uhr nicht noch damit beginnen Marmelade einzukochen.“**



irgendwie der Meinung, dass er bei der Erfindung von Sex und der eigenen Geschlechtlichkeit einen „Aussetzer“ hatte. Sexualität trägt aber ebenso wie der Rest der Schöpfung das Prädikat „sehr gut“! Ich wünsche mir, dass Paare ihre Sexualität, so wie es der Untertitel meines Buches sagt: unverschämt und echt genießen können.



**HELENA GYSIN** ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder. Sie arbeitet als Sekretärin in einer Baptisten-Gemeinde und ist leidenschaftliche Autorin.



## VERONIKA SCHMIDT

... ist 54 Jahre alt. Sie ist verheiratet mit Andreas und hat mit ihm vier erwachsene Kinder und drei Enkelkinder. In ihrer Familie fanden zudem im Laufe der Jahre vier Pflegekinder ein Zuhause. Als Sozialpädagogin wuchs sie immer mehr in die seelsorgerliche Beratung von Familien und Paaren. Sie bildete sich weiter zur Systemischen Beraterin und zur Sexualtherapeutin. Seit 2000 führt sie eine eigene Praxis [www.familienwerkstatt.ch](http://www.familienwerkstatt.ch).

**familienwerkstatt.ch.**

Auf ihrem Blog [www.liebesbegehren.ch](http://www.liebesbegehren.ch) beantwortet sie Fragen rund ums Thema Sex. Die Predigtserie gibt es auf [www.liebe-ist-lernbar.ch](http://www.liebe-ist-lernbar.ch). Vor wenigen Monaten erschien bei SCM ihr Buch: „Liebeslust – unverschämt und echt genießen“.

