



# „Christen müssen die Angst vor dem Thema **Sex** verlieren“

Falsche Scham ist fehl am Platz, wenn es um Sex geht. Denn er ist wichtig für eine funktionierende Paarbeziehung, meint die Sexualtherapeutin Veronika Schmidt. Guten Sex kann man lernen, erklärt sie deshalb im Buch „Liebeslust – unverschämt und echt genießen“, und fordert von christlichen Gemeinden, das Thema endlich nicht mehr als Tabu zu behandeln. | DIE FRAGEN STELLTE SWANHILD ZACHARIAS

**pro:** Es gibt schon diverse christliche Beziehungs- und einige Sexratgeber. Was hat Ihnen bei denen gefehlt, dass Sie noch einen geschrieben haben?

Veronika Schmidt: Mir hat die Praxis gefehlt: Wie geht guter Sex? Das, was mit „seinen Körper kennen“ oder mit „Erfahrungen mit sich selbst machen“ zu tun hat, wissen viele nicht. Das Hauptproblem bei Christen ist, dass sie keine Informationen bekom-

men. Ich habe mich lange gefragt, warum sie sich die nicht im Internet suchen. Aber die Hemmschwelle ist zu groß.

**Woran liegt das?**

Wir haben keine Sprache dafür. Es wird tabuisiert und weiter tabuisiert. Diese Sprachlosigkeit wird nicht gebrochen. Die meisten wissen auch nicht, wie das gehen könnte.

**An wen richtet sich das Buch?**

Foto: Fotolia/Sergey Nivens

Es ist für Paare geschrieben. Ich stelle immer wieder fest, dass viele Christen gute Beziehungen haben, sich gute Freunde sind und sich mögen. Aber beim Thema Sexualität prallen unterschiedliche Bedürfnisse aufeinander. Viele Männer sind sehr offen und dankbar für die Anregungen im Buch. Das hätte ich nie erwartet. Sie wissen oft nicht, wie sie ihre Frauen aus der Reserve locken können.

#### **In Ihrem Buch beleuchten Sie auch, was die Bibel zu Sex sagt.**

Aus den biblischen Aussagen schließe ich, dass Sexualität ein Paar aneinander binden und die Nähe zwischen beiden aufrecht erhalten soll. Es gibt Stellen im Alten und Neuen Testament, die aussagen, dass es „gut“ ist, wenn Sex stattfindet. Und Paulus sagt zum Beispiel: Schaut, dass ihr euch einander nicht entzieht.

#### **Viele Bibelstellen, die Sie im Buch nennen, stammen aus dem Hohelied. Sie deuten die Verse nicht, wie einige Theologen, als Metapher für die Beziehung zwischen Gott und seinem Volk Israel, sondern beziehen sie direkt auf die Beziehung zwischen Mann und Frau. Warum?**

Ich schließe die Metapher nicht aus. Aber ich nehme es wörtlich, weil es das ist, was Christen brauchen: Erotik. Je mehr ich mich damit befasst habe, wie Sexualität ist und wie sie befriedigt werden kann, desto häufiger bin ich auf die Bilder aus dem Hohelied gestoßen. Es fasziniert mich außerdem, dass diese Bilder genau dem entsprechen, von dem Sexologen und Therapeuten sagen, dass Sexualität es braucht, um lustvoll zu sein.

#### **Wenn die Bibel so viel zum Thema Sex sagt, warum wird in Gemeinden so wenig darüber gesprochen?**

Die Moral war immer stärker als die Lust. Wir haben wohl über Generationen gedacht, dass wir auf der moralischen Seite sicher sind und es auf der Lustseite irgendwann gefährlich wird. Häufig spielt aber auch Unwissenheit eine Rolle und die Angst, wenn man zu viel weiß und ausprobiert, dann kippe man ins Unmoralische. Leider bringt das viel Not in die Ehen. Wenn sich Paare auf der sexuellen Ebene nicht finden, hat das zur Folge, dass der, der mehr Lust hat, sich irgendwo etwas anderes sucht. Das kann die Karriere sein, eine Affäre, Pornografie oder einfach der Rückzug. Das ganzheitliche Erkennen eines Paares, von dem die Bibel spricht, findet dann nicht statt.

#### **Die Hauptthese Ihres Buches ist, dass man guten Sex lernen kann. Also haben christliche Paare das nötig?**

Oft wird nicht über Sex gesprochen. Die Partner machen deshalb wenig oder keine sexuellen Erfahrungen mit sich selbst, oft fehlen auch die ersten Schritte der Erfahrungen als Paar. Viele Frauen sagen mir, sie hätten sich nie berührt und zu Hause sei nie über Sex geredet worden. Man habe mit dem Sex bis zur Ehe gewartet und dann gemerkt, dass man gar nichts darüber wisse.

#### **Sie plädieren also für sexuelle Erfahrungen vor der Ehe? In Ihrem Buch schreiben Sie: „Guter Sex beginnt vor der Ehe.“**

Damit meine ich die Erfahrung, die man mit seinem eigenen Körper braucht. Männer haben sie eher. Aus dem natürlichen Grund, das sie ihr Geschlecht außen haben und von klein auf viel weniger Berührungssängste damit haben als Frauen. Männer sind auch viel schneller erregt. Bei Frauen ist das nicht so. Ich möchte Frauen ermutigen, ihr Geschlecht zu entdecken, bevor sie in die Ehe gehen. Denn viele Paare brauchen Jahre oder Jahrzehnte, um die Sexualität zu entdecken. Ich finde das schade. Da verpasst man Jahre von etwas, das die Essenz in der Ehe sein könnte.

#### **Also Selbstbefriedigung ja, aber kein Sex vor der Ehe?**

Die Frage „Darf man?“ oder „Darf man nicht?“ sollte von verantwortlicher Seite, zum Beispiel in der Gemeinde, niemand beantworten müssen. Denn das kann für jedes Paar unterschiedlich sein. Es kommt auch immer auf die Lebensphase an. Die Frage bekommt zum Beispiel ein anderes Gewicht, wenn man schon eine Ehe hinter sich hat.



Veronika Schmidt, Jahrgang 1961, ist Sozialpädagogin, Systemische Paar- und Familienberaterin und Sexualberaterin mit eigener Praxis. Sie lebt mit ihrem Mann in Schaffhausen und hat vier erwachsene Kinder.

#### **Was würden Sie jungen Menschen raten, die sich am Anfang ihrer Beziehung genau diese Frage stellen?**

Sie sollten sich zuerst auf allen anderen Ebenen kennenlernen. Eine Beziehung mit Sex zu beginnen, rate ich nicht. Ich spüre oft, wie die Hemmschwelle steigt, sich wieder zu trennen, wenn man schon Sex hatte. Paare, die wegen Sex heiraten – entweder weil sie ihn schon gehabt haben oder weil sie ihn unbedingt wollen –, gibt es in christlichen Gemeinden leider zu häufig. Wenn eine Beziehung schon jahrelang andauert, zum Beispiel

Anzeige

[www.wir-suchen-lehrer.de](http://www.wir-suchen-lehrer.de)

**VEBS**  
Verband Evangelischer Bekenntnisschulen e.V.

Stellenvermittlung - deutschlandweit - kostenfrei  
Info-Telefon: 0721 - 94 08 62 - 0



Film zum Artikel online:  
[bit.ly/interview-schmidt](http://bit.ly/interview-schmidt)

wegen des Studiums oder weil man aus finanziellen Gründen noch nicht heiraten will, bekommt die Frage nach dem Sex eine andere Dimension. Nach einigen Jahren spielt sich sonst eine Beziehung ein, die ohne Sex auskommt. Das dann am Ende noch zu integrieren, kann harte Arbeit sein. Wenn Menschen 20 Jahre und älter sind und in einer festen Beziehung, würde ich eher die Vorteile sehen, wenn diese Beziehung auch sexuell sein dürfte.

## „Christen könnten ein schönes Bild von Sexualität entwickeln.“

**Sie schreiben immer von „gutem Sex“. Wann ist er denn gut?**  
 Ich meine damit, dass beide Partner ihn befriedigend und lustvoll finden sollen. „Gut“ kann auch bedeuten, dass er regelmäßig stattfindet. Viele Paare haben keinen Sex mehr, wenn Kinder da sind. Ich stelle außerdem fest, dass auch viele junge Paare kaum Sex haben. Verglichen mit meiner Jugendzeit habe ich das Gefühl, dass alles viel tabuisierter geworden ist. Aber Sex hält eine Nähe und Körperlichkeit in der Beziehung am Leben, die sonst nicht stattfindet. Deshalb ist er wichtig.

**Eine weitere These, die Sie aufstellen, ist, dass Bilder die Sexualität bereichern können. Ist das dann nicht Pornografie?**  
 Mit Bildern meine ich innere Bilder, die Fantasiewelt und Vorstellungskraft. Leider steht jegliche Fantasie und Vorstellung von Sexualität unter Generalverdacht. Ich meine keine Sexfilme. Aber ich finde es unnatürlich, wenn man jeder Sexszene in einem Film ausweicht. Wenn Erregung und Lust an der Körperlichkeit sein dürfen, dann müssen auch diese Abbildungen sein dürfen.

**Auch bei der Kindererziehung plädieren Sie dafür, Kindern nicht alle Bilder vorzuenthalten. Wo ist die Grenze zwischen „lehrreich“ und „nicht geeignet“?**  
 Anfangs sollten es ganz einfache Bilder davon sein, wie Mann und Frau aussehen, wie Kinder entstehen und der Geschlechts-

akt funktioniert. Je älter Kinder werden, desto mehr Material sollte zu Hause vorhanden sein. Kinder sollten in unverkrampfter Weise mit Wort und Bild an die Sexualität und an die Körperlichkeit herangeführt werden. Jede Familie sollte Bücher darüber haben, die offen herumliegen. Und wenn die Kinder fragen, sollten wir antworten. Aber es muss unaufdringlich sein. Das Thema Sexualität sollte wie alles andere auch ein normales Gesprächsthema sein.

### Was sind Ihre Erfahrungen, wie es da aktuell in christlichen Familien aussieht?

Gesellschaftspolitisch plädieren Christen für Aufklärung in der Familie. Ich plädiere auch dafür, aber nicht ausschließlich. Meine Erfahrung ist, dass die Aufklärung in unverkrampfter Art oft dann doch nicht stattfindet. Ich bin deshalb nicht unglücklich darüber, dass es auch in der Schule geschieht. Ich glaube, Familien brauchen diese zusätzliche Unterstützung, weil sich diese Kultur erst etablieren muss. Eltern fühlen sich oft extrem hilflos und machen dann einfach gar nichts.

### Welche Rolle spielt die oft genannte „Übersexualisierung“ in den Medien für Kindererziehung und Paarbeziehung?

Ich finde diese Rede von einer Übersexualisierung einerseits überbewertet. Andererseits will ich die gesellschaftlichen Tabubrüche, die zum Beispiel in den Medien geschehen, nicht verharmlosen. Wenn Eltern aber präsente Eltern sind und sich in vielen Dingen kompetent machen, dann ist die Angst vor einer Übersexualisierung unbegründet. Denn dann gehören ihre Kinder zu denen, die Bescheid wissen. Nachdem das Thema Sex lange Zeit in der Gesellschaft enttabuisiert wurde, gibt es jetzt auch eine prude Gegenbewegung, beeinflusst durch unseren Umgang mit den sozialen Medien. Es scheint so, dass das Körperliche durch das Digitale ersetzt wird. Auf der einen Seite verliert das Körperliche an Bedeutung, andererseits wird Pornografie noch mehr zum Sexersatz.

### Warum sollte das Thema Sexualität gerade vor diesem Hintergrund unter Christen enttabuisiert werden?

Wir könnten als Christen ein umfassendes und schönes Bild von Sexualität entwickeln, das wir der Gesellschaft vermitteln. Ich wünsche mir sehr, dass die Gemeinden und die Christen die Angst vor diesem Thema verlieren. Denn Sex ist etwas, was Gott geschaffen hat, um Paaren Freude zu bereiten.

### Sie sprechen im Buch veränderte Realitäten an, mit denen Gemeinden konfrontiert werden: Homosexualität, uneheliche Kinder und unverheiratet zusammenlebende Paare. Wie kann eine Gemeinde einen Weg finden, damit umzugehen und gleichzeitig der biblischen Botschaft und dem Glauben treu bleiben?

Der einzige Weg ist es, von Regeln und Gesetzen wegzukommen. Es muss mehr über Verantwortung und Eigenverantwortung des Einzelnen gesprochen werden. Es sollte nicht mehr darum gehen, ob man Sex vor der Ehe haben darf oder nicht, und ob man homosexuell sein darf oder nicht. Stattdessen sollte vermittelt werden, wie Paarbeziehungen aus christlicher Sicht gelingen können und was es braucht, damit Sexualität in einer Beziehung etwas Befriedigendes über Jahre hinweg werden kann. Es geht darum, die Menschen kompetent in diesen Fragen zu machen, ihnen aber nicht die Verantwortung abzunehmen. Das haben die Gemeinden in vielen Fragen zu oft getan. Wir leben heute aber in einer Zeit, in der das nicht mehr funktioniert.

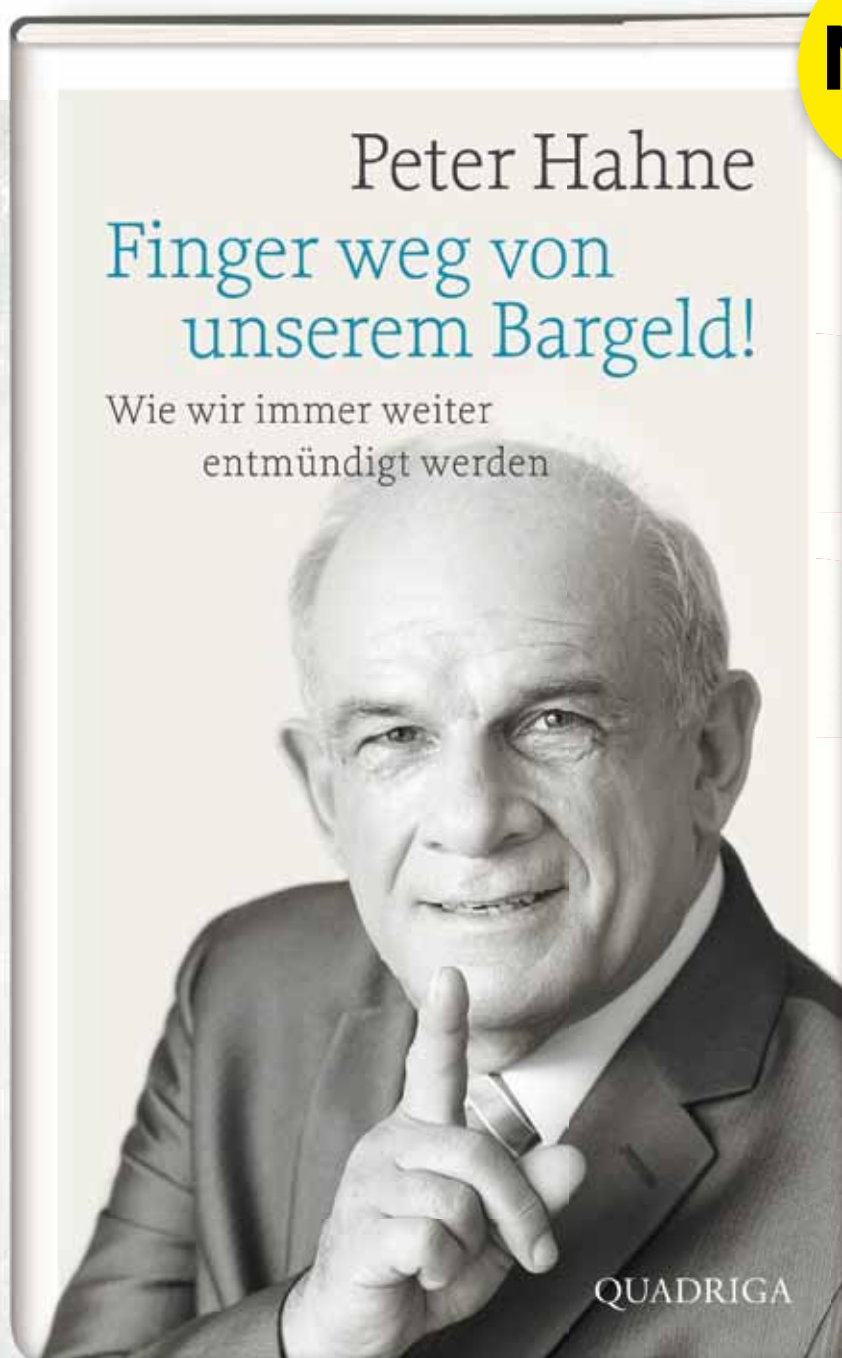
Vielen Dank für das Gespräch! ■



Veronika Schmidt: „Liebeslust – unverschämt und echt genießen“, SCM Brockhaus, 271 Seiten, 19,95 Euro, ISBN 9783775156653

# Haben Deutschland und Europa ihre christlichen Wurzeln einer **falschen Toleranz** geopfert?

**Neu!**



**10,00 €**

**SPIEGEL-  
Bestseller-  
autor**

Die Abschaffung des Bargeldes als Symbolthema für die totale Entmündigung der Bürger. Flüchtlinge, die so nicht mehr heißen sollen. »Du«-Anbiederung allenthalben plus Gender-Wahn der Sprachpolizei. Peter Hahne bringt auf den Punkt, was die Politik nicht mehr schafft: aus Lebenserfahrung die Zukunftsthemen nachhaltig lösen.



**QUADRIGA**  
[www.luebbe.de](http://www.luebbe.de)