



VERONIKA SCHMIDT

**ALLTAGS
LUST**

**GANZ ENTSPANNT
ZUM GUTEN SEX**

SCM

INHALT

Vorwort	9
Vorwort von Andreas Schmidt.....	10
Dieses Buch	13
Eine Fortsetzung	13
Die meisten Beziehungen scheitern an der Lieblosigkeit, nicht am Sex	14
Christen und Sex – Das heulende Elend	15
Es tut sich was	18
Fragenstellen bringt uns weiter.....	20
Das hohe Lied der Liebe	21
1 Wie Sex sein könnte – Eine Vision für guten Sex	25
Lust und Gunst – Guter Sex ist nicht losgelöst von der Liebe	33
Lust oder Liebe oder Kampf?	34
Liebe kann man lernen – wie Sex auch	36
Liebe ist kein Selbstläufer	37
Liebe dich selbst – Dann kannst du lernen zu lieben.....	39
Romantische Träume und Vorstellungen platzen	41
Zur Liebe fähig.....	43
Die Freiheit, zu leben, wie es uns froh macht – Rollenbilder	46
Nur damit das klar ist – Frauen haben sich unterzuordnen!	47
Machtgefälle ist nicht gottgewollt	49
Kämpfe um die Vorherrschaft zeugen von einem Ungleichgewicht	51
Starke Frauen – Starke Paare.....	52
Flowerpower versus Frauenpower	54
Glücklich koexistieren – indem ich weiß, wer ich bin	56

2 Was dem Sex guttut – Was Beziehung mit dem Sex macht	59
Männer – Einfach gestrickt?	67
Was ist ein »richtiger« Mann?	68
Das sexuelle Männerbild	69
Frauen verstehen die männliche Seele zu wenig	70
Männer wollen willkommen sein	72
Männer wollen ihre Partnerin nicht verletzen	73
Zu neuen Ufern durch die Krise	74
Männer wollen verstehen	76
Männer wollen sich lustvoll erleben	77
Männer wollen gerne mehr erleben	79
Bin ich normal?	80
Selbsterforschung für den Mann	83
Potenzial Selbststimulation Mann	85
Frauen – Die Krone gerichtet.....	94
Frauen haben Angst vor Zurückweisung	95
Frauen wollen zu sehr verstanden werden	97
Krone aufs Haupt	98
Frauen wollen Sex, der ihnen Spaß macht	99
Frauen wollen keinen Druck spüren	101
Frauen wollen Liebhaber, die wissen, was sie tun	102
Frauen und ihr Körper können lernen, Lust auf Sex und beim Sex zu haben	102
Das Projekt Lust	104
Bewusste Selbstliebe – Therapeutische Selbststimulation	106
Let's talk about sex	112
In einer Beziehung geht es nie nur um Sex	113
Mann, rede!	114
Frau, lass dich ansprechen und gib Antwort!	116
Wie sage ich es denn	117
Sex ist die intimste Form von Kommunikation	119
Von einem Extrem ins andere	121
Überleben durch Grenzensetzen	122
Überleben durch versöhnliche Kommunikation	124
Das Ändern leben durch heilendes Selbstgespräch	126
Gemeinsam die Lust entdecken	127

Was mag ich denn?	128
Sex zu einer Gewohnheit machen	130
Orgasmen sind gesund	131

3 Was Sex schön macht – Das Praxiswissen für den Sexalltag135

Unser Körper ist ein sensorisches Wunderwerk	143
Wahrnehmen lernen	143
Vulva, Vagina und Penis	144
Der Schlüssel ist der Beckenboden	152
Sexuelle Selbstsicherheit	153
Eine starke Mitte und lustvollen Sex durch einen gesunden Beckenboden	153
Den Beckenboden wahrnehmen	155
Für einen flexiblen Beckenboden – Übungen	156
Die Beckenschaukel	161
Aus dem Beckenboden Lust wecken	163
In Bewegung kommen	165
Das Liebesspiel – Alles über guten Sex	170
Genieße dich selbst	171
Entdecke dich selbst	173
Solosex in der Ehe	175
Der Orgasmus des Mannes	177
Der Orgasmus der Frau	177
Sich spüren mit allen Sinnen	180
Küssen – Eine verlorene Kunst	183
Erotische Fähigkeiten	184
Mit Genuss zum Orgasmus	185
Die genussfreudige 15-Minuten-Übung für SIE	185
Die genussfreudige 15-Minuten-Übung für IHN	190
Ausgedehnter Orgasmus	190
Unbegrenzte Stimulationsvariationen	192
SIE erotisch verwöhnen	193
IHN erotisch verwöhnen	196
Oral Revolution	200
Stoßtechniken	202
Stellungen	204

Die Hintertür	208
Sextoys	209
Verführen – Schalte deine Ausstrahlung an	210
Fantasien	211
Verhütung	212
Der Sex kommt in die Jahre	214
Stiller Sex	216
4 Was den Sex hindert – Der Weg aus dem Frust in die Lust	219
Sex, der es wert ist, gewollt zu werden	227
Von Anfang an über den Sex entmutigt	227
Lust, wo bist du?	228
Unterschiedliche Bedürfnisse	230
Ich sterbe vor Langeweile	231
Vor lauter Stress kein Sex	233
Der Sex tut weh	242
Schmerzen der Seele	245
Alkohol und Drogen	248
Mann will keinen Sex	250
Die Funktionstüchtigkeit des Penis ist die Identitätskarte des Mannes	251
Keine Erektion	253
Der Erektion nachhelfen	255
Viagra gegen die Angst vor Konflikten und gegen die Enttäuschung	256
Wenn die Liebe hinfällt	258
Vergeben	258
Liebe scheitert am Perfektionismus	259
Missachtung	261
Kritik ist alles andere als harmlos	262
Mit Ablehnung leben lernen	263
Grenzen des Erträglichen	264
Der Fremdgang	266
Neuanfang nach dem Scheitern	268
Das richtige Leben ist kein Porno	268
Kinder – was haben die mit Sex zu tun?	271
Der Anfang vom Untergang des Sexlebens	272
Sex in der Schwangerschaft und nach der Geburt	273

Von der Geburt traumatisierte Männer	274
Wir bekommen keine Kinder	275
Wir wollen keine Kinder	275
Aufklärung bringt Aufklärung	277
Der Wandel ist die einzige Konstante	278
Der Mythos Sexualtrieb	280
Innere Drehbücher	281
Statt Mythos sexuelle Kompetenz	282
Viele neue Erkenntnisse	283
Indem wir lieben, erfüllt uns sein Geist	285
Dankeschön	286
Weiterführende Literatur	288
Zur Sexualität von Frau und Mann	288
Zur Geschichte der Sexualität	289
Zur Aufklärung in der Familie	289
Internetseiten	289
Nachweise	291
Bibelnachweise	291
Bildnachweise	291
Anmerkungen	292

A woman with long, straight blonde hair is shown from the back, wearing a black lace bra. She is being kissed on the neck from behind by another person whose face is partially visible. The background is a bright, slightly blurred indoor setting with a window and a curtain.

1

**WIE SEX
SEIN KÖNNTE**

**EINE VISION
FÜR GUTEN SEX**

LUST UND GUNST – GUTER SEX IST NICHT LOSGELÖST VON DER LIEBE

Das Klischee sagt: Der Mann sucht für sich die Lust, die Frau sucht die Liebe. Aber es gibt sehr wohl Männer und Frauen, die beides wollen, Lust und Liebe, Sex und Herz. Sex und Herz sind grundlegende Triebkräfte unserer Existenz. Ohne Zwang verzichtet niemand freiwillig auf das eine oder das andere, denn wir brauchen beides, um uns als Mann oder Frau ganz zu fühlen. So erkläre ich mir zumindest, weshalb Paare in die Beratung kommen, die sich eigentlich mit der Sexlosigkeit in ihrer Beziehung abgefunden haben. Bei der Liebe geht es immer auch um Sex und beim Sex geht auch um Liebe. Sex ist nicht einfach Triebabfuhr, sondern Hingabe an den Liebingsmenschen, Hingabe in ein erotisches Erleben, das den Traum in sich birgt, eine geistliche, spirituelle Dimension zu haben. Zink drückt es so aus: »Indem wir lieben, erfüllt uns sein Geist.«¹³

Wir sollten nicht unterschätzen, wie wichtig Sex dem Partner ist. Eine Studie zeigt: Dem Mann ist er noch wichtiger, als ihre Partnerinnen glauben. Und Frauen sind keineswegs generell Sexmuffel. Für zwei Drittel der Frauen ist Sex wichtig oder sehr wichtig, manchen ist er wichtiger als ihren Männern. Die Männer wiederum werden oft als sexuelle Analphabeten dargestellt, als plumpe Öfter-schneller-geiler-Dummies, nur weil sie Intimität mehr über Körperlichkeit suchen.

Sex ist zwar omnipräsent, vor allem die sexuellen Extreme. Doch Tatsache ist: Wenn es darum geht, den eigenen Körper und die eigene Sexualität lustvoll zu erleben, sind die meisten wesentlich hilfloser, ratloser und gehemmter, als sie zugeben wollen. Sie wissen nicht wirklich, wie sie Sex bewusst gestalten können. Das nimmt ihnen den Mut, einem lustvollen Liebesleben Priorität zu geben. Guter Sex braucht einen wichtigen Platz in der Beziehung und er braucht Investitionen, allem voran echtes Wissen und Übung.

Die Psychologin und Sexberaterin Caroline Fux meint dazu: »Viele Paare verpassen es, Sex zu einer andauernden Beziehungsaufgabe zu machen und einen Dialog über Sexualität zu führen, der offen

und wohlwollend ist. Viele gehen still davon aus, dass das, was für sie persönlich stimmt und lustvoll ist, automatisch auch für den anderen funktioniert. Aber so lieben die Geschlechter aneinander vorbei.«¹⁴

LUST ODER LIEBE ODER KAMPF?

Beziehungen leben ist ein Kraftakt. Manchmal ein schöner und herausfordernder, manchmal ein zermürender und entmutigender. Lust und Liebe zusammen können das Leben ganz schön kompliziert machen. Deshalb müssen wir stetig versuchen, aus der frustrierenden Beziehungsroutine auszubrechen. Sonst besteht die Gefahr, dass wir uns aus Mangel an Nähe und Freude im Kampf wiederfinden. Unbewusst kämpfen wir in der Beziehung immer darum, wahrgenommen, verstanden und anerkannt zu werden. Deshalb verkrachen wir uns wegen Nichtigkeiten, manchmal offen gehässig, manchmal subtil zermürend, manchmal resigniert abtretend, manchmal rücksichtsvoll vermeidend. Dabei realisieren wir nicht, wie zerstörend solche scheinbar banalen Dissonanzen sind. Wie sehr sie verhindern, dass wir das erreichen, was wir uns eigentlich ersehnen. Jeder Streit ist ein Machtkampf um Einfluss, darum, recht zu haben oder die eigene Meinung durchzusetzen. Jede nicht enden wollende Diskussion zeigt nur, dass jeder um sich selbst kreist.

Andauernder Kampf macht müde, ohnmächtig und hoffnungslos. Doch vermeidende Rücksichtnahme ist genauso schädlich wie der Kampfmodus oder ständiges Meckern. Wird es uns zu mühsam, schlagen wir je nach Charakter irgendwann den Weg des geringsten Widerstands ein, sprich, wir gehen einander und den Konflikten aus dem Weg. An diesem Punkt der Beziehung wird es gefährlich. Vor allem falsche Rücksichtnahme droht uns und unsere Beziehung zu ersticken. Am schnellsten bleibt der Sex auf der Strecke. Doch ohne Sex geht meistens die Nähe zum Partner verloren. Oder die emotionale Nähe zum Partner ist schon weg, weshalb man keinen Sex mehr mit ihm haben will. Ganz grundsätzlich gilt im Bett: Der Lustlose kann den sexuell Hungrigen problemlos in die Verzweiflung treiben. Denn der Lustlose bestimmt, was im Bett läuft – nämlich nichts. Die allerwenigsten Männer wollen, dass ihre Frau Sex einfach über sich ergehen lässt. Also werden sie eher verzichten.

Wir können verlorene Nähe wiederherstellen, indem wir unser Innerstes dem anderen öffnen und ihn wieder in unser Leben einbeziehen. Beziehung ist Austausch, teilen, teilhaben lassen, sich begegnen, aktiv sein, Wagnisse eingehen. Doch dafür müssen wir miteinander reden. Wenn wir das nicht (mehr) können, sollten wir uns aufmachen, es (wieder) zu lernen. Paare, die nicht miteinander reden, haben oft weder Sex noch Nähe. Paare, die miteinander reden, haben meistens auch Nähe und Sex.

Für die Frauen gilt hier: Ihr dürft nicht einfach nur auf dem »ach so viel edleren« Gespräch beharren, ohne körperliche Nähe zuzulassen. Denn eure Männer finden die Nähe zu euch über den körperlichen Zugang. Wenn ihr euch auf eine erotisch-sexuelle Entdeckungsreise wagt, werdet ihr auf die von euch so ersehnte Nähe und vielleicht sogar auf die Gesprächsbereitschaft eures Mannes stoßen. Denn dann, so sagen Männer, erwache ihre Neugier und sie können innere und äußere Widerstände nachhaltig überwinden. Umgekehrt verzagen sie leicht, wenn ihre Sexualität als Überforderung oder gar als Bedrohung wahrgenommen wird. Solche verzagten Männer habe ich häufiger gesehen als die, welche aus Verunsicherung heraus Sex aggressiv einfordern. Die gibt es zwar auch, dahinter steckt aber oft nichts anderes als mangelndes Einfühlungsvermögen und ein schwaches sexuelles Selbstbewusstsein.

Sich einzufühlen in sich selbst und sich einzufühlen in den Liebespartner kann ein Schlüssel sein, um das Tor der Liebe zum anderen wieder zu öffnen. Vor allem Männer brauchen ein Umfeld, in dem sie sich grundsätzlich mit ihrer Sexualität willkommen fühlen.

Für die Männer gilt: Ihr müsst es riskieren, das Thema Sex und eure Verzagtheit anzusprechen. Ihr müsst lernen, Konflikte zu führen und zu kommunizieren. Ihr dürft nicht einfach nur Nähe durch Sex herstellen wollen. Ein Mann sagte: »Meine Frau hatte keine Ahnung, wie es in mir aussah, weil wir nie über Sex redeten, erst recht nicht über unsere Wünsche. Sex und Gespräche darüber waren für uns so schambesetzt, dass ich überhaupt nicht auf den Gedanken kam, dass das Schweigen darüber schädlich für unsere Ehe und Gesundheit sein könnte.«

Männer und Frauen fragen mich manchmal: »Wie soll ich denn mit meinem Partner ins Gespräch über Sex kommen?« Es gibt nur einen Weg – tu es einfach! Spring ins kalte Wasser!*

* Anregungen dazu im Kapitel »Let's talk about sex«.