

Sheila Bridge

I feel like a woman!

In diesem Buch geht es um erfüllten Sex!

SCM R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *Who Stole Your Sex Life?*

Copyright © Sheila Bridge 2007.

Kingsway Publications, Lottbridge Drove, Eastbourne, East Sussex, England, BN23 6NT.

Deutsch von Ulrike Chuchra

Die Bibelzitate sind, soweit nicht anders angegeben, folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel © 2002 und 2005 SCM Hänssler im SCM-Verlag GmbH und Co. KG, Holzgerlingen.

Wo abweichend davon andere Übersetzungen verwendet wurden, sind sie jeweils mit den entsprechenden Abkürzungen hinter den Bibelstellen gekennzeichnet:

Hfa = Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by International Bible Society®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Verlags.

GNB = Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

ELB = Elberfelder Bibel © 1985/1991/2006 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

L = Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

© 2009 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

Umschlag: Miriam Gamper, www.dko-design.de

Satz: Breklumer Print-Service, Breklum

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-417-26275-9

Bestell-Nr. 226.275

Inhalt

Einführung

Kapitel 1: Gepäck aus der Kindheit – was Ihre Erziehung mit erfülltem Sex zu tun hat	7
Kapitel 2: »Nur schlanke Frauen sind sexy!« – Lügen und Märchen der Medien über das Frausein	13
Kapitel 3: »Wie oft ist ›oft genug?« – unterschiedliche Bedürfnisse und Erwartungen von Mann und Frau	33
Kapitel 4: »Tut mir leid, Schatz, heute nicht.« – gefangen im Netz von Terminkalendern und To-Do-Listen	49
Kapitel 5: »Ist Gott gegen Sex?« – Irrtümer und Wahrheiten der Kirche über Sex	75
Kapitel 6: Scheidung, Untreue und Missbrauch – wenn schmerzhaft Erfahrungen Sie nicht loslassen	93
Kapitel 7: »Veränderungen sind möglich!« – warum sexuelle Probleme keine Sackgasse sein müssen	111
Kapitel 8: »Jung, attraktiv, ledig« – Singles und Sex	138
Kapitel 9: »Dein Körper ist ein Geschenk Gottes!« – warum Gott Sex gut findet	156
Fragen für ein Gespräch mit dem Ehepartner	172
Nützliche Internetseiten	193
Anmerkungen	195

Einführung

»Halte das Geheimnis des Weiblichen aufrecht; es ist verführerischer, wenn du manches der Fantasie überlässt.« Dies war der einzige Rat, den meine Mutter mir jemals zum Thema Sex gab, und zu ihrer Zeit war es schon ziemlich fortschrittlich, dass sie sich überhaupt dazu äußerte. Der Rat an sich war ja ganz gut, aber eigentlich hätte ich jemanden gebraucht, der mir etwas über Gleitgel und vom Umgang mit dem feuchten Fleck auf dem Bettlaken erzählte. Ich wollte wissen, wie oft »oft genug« ist und ob es ein »zu häufig« geben kann. Was ist, wenn mir nicht danach ist, aber ihm? Ist es schlimm, wenn ich nicht jedes Mal einen Orgasmus habe? Und wie um alles in der Welt komme ich jemals zum Orgasmus, wenn er keine Ahnung hat, wie er mich erregen kann?

All das sind eindeutig keine Fragen, die man mit seiner Mutter bespricht!

Das Problem ist, dass all diese praktischen Aspekte bei meiner Aufklärung ausgelassen wurden und dass auch in sämtlichen christlichen Büchern über Sex, die ich seither gelesen habe, nie etwas darüber zu finden war. Die meisten dieser Bücher werden von männlichen Psychologen, Sexualtherapeuten oder Gynäkologen verfasst. Dieser Umstand erweckt allerdings den Eindruck, man müsse Experte oder irgendwie wissenschaftlich gebildet sein, um auf ein erfüllendes Sexualleben hoffen zu dürfen.

Okay, falls Sie das glauben, können Sie dieses Buch beiseitelegen. Ich bin nur eine ganz normale Frau mit ganz normalen Komplexen auf sexuellem Gebiet. Der Grund, warum ich dieses Buch schreibe, ist, dass sich so viele Frauen mit einem unbefriedigenden Sexualleben zufriedengeben, und das ärgert mich. Es ärgert mich nicht nur, sondern ich bin auch zutiefst davon überzeugt, dass es falsch ist, dass so viele Frauen kein gutes Verhältnis zum Sex haben. Je mehr ich darüber nachgedacht und geredet habe, desto klarer wurde mir, dass es eine Reihe von Gründen gibt, warum eine Frau vielleicht keine sexuelle Erfüllung findet und sich in ihrem eigenen Körper nicht wohlfühlt. Manchmal liegt es an den Botschaften, die ihr über Sex vermittelt

wurden, als sie noch klein war; manchmal hat es mit den religiösen Überzeugungen zu tun, mit denen sie aufwuchs; manchmal haben Verletzungen und Missbrauch zu einem falschen Verständnis geführt, und manchmal sorgen der Druck, es »richtig machen« zu wollen, oder der alltägliche Stress dafür, dass es nicht gelingt, ungezwungen mit Sex umzugehen.

Dieses Buch geht also von der Annahme aus, dass etwas mit unserem Sexualleben nicht stimmt, dass wir selten erfüllenden Sex erleben. Ist das eine begründete Annahme, die man im Allgemeinen über unsere Bevölkerung haben kann? Ich denke schon, selbst wenn wir in einer Zeit leben, in der mehr über Sex geredet, mehr darüber geschrieben und mehr davon in Filmen gezeigt wird als je zuvor. Trotz offen zugänglicher Informationen und einer Fülle von freizügigem Material und selbst angesichts der politisch korrekten Akzeptanz von gleichgeschlechtlichen Sexualpartnern und wechselnden Lebensabschnittsgefährten gibt es keinen Hinweis darauf, dass die Menschen heute im Umgang mit ihrer eigenen Sexualität besser zurechtkommen. Im Gegenteil, es deutet einiges darauf hin, dass ein falscher Umgang mit Sexualität immer noch Herz, Verstand und Beziehungen der Menschen durcheinanderbringt, ganz zu schweigen von den damit verbundenen gesellschaftlichen Auswirkungen.

Eine 2005 veröffentlichte Studie stellte fest, dass jede dritte Frau selten oder nie zum Orgasmus kommt.¹ Von der Zeitschrift *Women* durchgeführte Umfragen zur Sexualität zeigen, dass 80 Prozent der Frauen ein Problem damit haben, erregt zu werden, und dass jede zweite sich wünscht, ihr würde Sex mehr Spaß machen.² *Vielle*, eine Firma, die Sexhilfsmittel für Frauen vertreibt, gibt an, dass 94 Prozent der Frauen glauben, das Recht auf einen Orgasmus zu haben, dass aber 59 Prozent zugeben, ihn vorzutäuschen.³

Selbst wenn Sie wie ich eine etwas skeptische Haltung gegenüber Statistiken haben (62,5 Prozent aller Statistiken könnten spontan erfunden sein), müssen Sie doch zugeben, dass an dieser Sache etwas dran sein könnte. Die Tatsachen, dass inzwischen jede dritte Ehe geschieden wird, und dass eine Ehe, die mit der Scheidung endet, im Durchschnitt nur elf Jahre dauert, sollten uns Anlass zur Sorge geben.

Obwohl Sie diese Frage natürlich nur für sich selbst beantworten können, geht dieses Buch also von der Annahme aus, dass mit Ihrem Sexualleben nicht alles stimmt und Ihr Sex vielleicht manchmal nicht so erfüllend ist, wie er sein sollte oder wie Sie es gerne hätten. (Warum haben Sie dieses Buch sonst in die Hand genommen?) Wir werden uns nacheinander mit verschiedenen Gründen befassen, die hierfür verantwortlich sein können. Nicht jedes Kapitel wird für Sie wichtig sein, deshalb könnten Sie mit dem Kapitel anfangen, das am besten auf Sie zuzutreffen scheint. Ich möchte Sie aber ermutigen, sich auch die anderen Teile des Buches anzuschauen. Sie haben ohnehin schon dafür bezahlt, also sollten Sie möglichst großen Nutzen daraus ziehen. Es ist deshalb sinnvoll, das ganze Buch zu lesen, weil wir uns manchmal auf einen einzelnen Faktor festlegen und ihn für die Ursache unserer Schwierigkeiten halten, obwohl das Leben in der Regel nicht so einfach ist. Egal, wie Ihr Problem momentan aussieht – fehlende Lust, geringes Selbstwertgefühl, zu wenig Zeit für Sex –, es ist sehr wahrscheinlich, dass eine Reihe von Faktoren dafür verantwortlich ist. Ich möchte Ihnen besonders empfehlen, das erste Kapitel zu lesen und es nicht zu übergehen, sondern einige Zeit zu investieren, um über den Einfluss Ihrer Erziehung nachzudenken. Es wird sich lohnen, denn obwohl wir die Vergangenheit nicht ändern können, können wir doch ein besseres Verständnis dafür bekommen, wie sie uns geprägt hat. Und wenn Sex bisher eine negative Erfahrung für Sie war, können Sie daran arbeiten, anders darüber zu denken.

Ich bin davon überzeugt, dass Sex und Sexualität eine positive Erfahrung für Frauen sein sollen. Ich glaube, dass es ganz natürlich zum Frausein dazugehört, »sexy zu sein«. Die Sehnsucht, ein Objekt der Begierde zu sein, wurde der Frau von ihrem Schöpfer ins Herz gelegt. Daran ist nichts Falsches, Sündiges oder Schmutziges.

Schon das Wort »Sexualität« hat es in sich. Was bedeutet es eigentlich genau? Manchmal benutzen Menschen es, um über eine sexuelle Orientierung zu sprechen. Wenn ich in diesem Buch von Sexualität rede, dann meine ich: Ihre Sexualität ist die Summe all Ihrer Empfindungen über Sex und Ihren Körper und Ihr Geschlecht. Wir alle sind Men-

schen mit sexuellen Bedürfnissen, ganz unabhängig davon, ob wir in einer sexuellen Beziehung leben oder uns der Enthaltbarkeit verschrieben haben. Und wir sind dies ständig, denn es lässt sich genauso wenig die Tatsache abschalten, ein Mensch mit sexuellen Bedürfnissen zu sein wie zum Beispiel Rechtshänder zu sein. Es ist einfach ein Ausdruck dessen, wer wir sind. Ihre Sexualität ist eines der Bezugssysteme, die Ihre Persönlichkeit beschreiben. Ihre Überzeugungen, Ihre Bildung, Ihr Musikgeschmack, Ihr Humor – all das sind Bezugssysteme, die ausdrücken, wer Sie sind. Und Ihre Sexualität ist auch ein Teil davon.

Als Shania Twain den Hit sang »Man! I feel like a woman!«⁴, brachte sie bei vielen Frauen eine Saite zum Klingen. Musikalisch brachte sie viele Saiten zum Klingen, aber die ganze positive Botschaft »Es ist okay, weiblich, attraktiv, frech und ein bisschen wild zu sein«, zusammen mit der mitreißenden Melodie, verlieh Zeilen wie »totally crazy, forget I'm a lady, men's shirts, short skirts«⁵ eine unvergessliche Wirkung. Der Song drückt eine überzeugende positive Botschaft über das Frausein aus. Und positive Botschaften sind oft genug Mangelware.

Wenn Sie wie ich mit dem christlichen Glauben aufgewachsen sind oder wenn Sie als Erwachsene Christ geworden sind, ist es nicht weiter verwunderlich, dass Sie sich verwirrt fragen, wie Sie Ihrem Körper, Ihrem Sexualtrieb oder Ihren geheimen Ambitionen, eine »geile Sexgöttin« wie Bridget Jones zu sein, gegenüberstehen sollen. All das passt irgendwie nicht zu einem christlichen Leben und in der Kirche spricht man nicht darüber. Wir kennen die Bibelstellen über sexuelle Unmoral, Unreinheit, Begierde und Unzucht und wir wissen, dass Gott für den Sex moralische Grenzen gesetzt hat, aber irgendwie verunsichern uns diese negativen Botschaften zutiefst. Erlaubt Gott Sex tatsächlich nur als Vorgang im Dienst der Fortpflanzung? Ist sexuelles Vergnügen wirklich in Ordnung für ihn, gerade auch innerhalb des geschützten Rahmens von Ehe und Treue? Und zu guter Letzt: Hat ein Push-up-BH etwas im Schrank einer christlichen Frau verloren?

Meine Antworten auf diese Fragen sind: »Nein«, »Ja« und »Ich hätte gern einen aus roter Spitze in Größe 85C«. Wenn Sie die Sache

ähnlich sehen wie ich, wird Ihnen dieses Buch gefallen. Wenn Sie da nicht so sicher sind, lesen Sie es bitte trotzdem, denn ich bin davon überzeugt, dass Gott alles, was Ihre Freude am Sex derzeit behindert, aus dem Weg räumen möchte.

Ich möchte Ihnen noch kurz erzählen, wie dieses Buch entstanden ist. Ursprünglich war es nicht meine Idee, und ich sagte Gott 13 Jahre lang, dass ich nicht begeistert von dem Gedanken war und offen gestanden kein Bedürfnis hatte, die Autorin dieses Buches zu werden. Trotzdem habe ich hier meine Gedanken zu Papier gebracht. Ich wollte aber nicht nur aus meiner persönlichen Sicht schreiben, deshalb entwickelte ich einen Fragebogen und verteilte ihn so weit wie möglich. Die einzige Voraussetzung, diesen Fragebogen auszufüllen, war, dass man irgendwann einmal eine sexuelle Beziehung gehabt hatte, das heißt, man konnte auch daran teilnehmen, wenn man aktuell keine hatte. So gut wie alle Fragebögen waren anonym, und ich hoffe, dass das den Frauen die Freiheit gab, sie völlig ehrlich zu beantworten. Nach jedem Themenabschnitt wurde abwechselnd gefragt, ob dieser Aspekt einen positiven oder einen negativen Einfluss auf das Sexualleben gehabt hatte. Außerdem gab es Platz für Kommentare und es wurden einige eher allgemeine Fragen gestellt, welche Punkte man beim Sex als besonders wichtig empfand. Jeder Fragebogen, der zurückkam, erhielt eine Nummer, aber ich merkte schnell, dass es sehr merkwürdig klingen würde, wenn ich Zitate später mit »Nummer 19 meinte ...« einleiten würde. Also teilte ich jedem Fragebogen völlig zufällig einen weiblichen Vornamen zu. Wenn Sie einen Fragebogen ausgefüllt und mir erlaubt haben, daraus zu zitieren, erkennen Sie möglicherweise Ihren Wortlaut, aber es wäre ein unglaublicher Zufall, wenn ich Ihnen einen Namen zugeschrieben hätte, der Ihrem echten Namen ähnelt.

Was ist nun mit dem Rat meiner Mutter? War es ein guter Rat? Alle, die schon einmal sexy Unterwäsche getragen haben, werden wissen, dass es zweifellos eine gute Idee ist, manches der Fantasie zu überlassen. Auf der Suche nach einer sauberen Unterhose völlig nackt durchs