


Ein Erfahrungsbericht

Wie ich meinen verstopften Lustkanal geöffnet habe



Obwohl ich selbst als junge Frau einen gesegneten sexuellen Appetit hatte, geriet ich durch Lebensumstände zweimal in ein sexuelles Schachmatt: Über zwei Jahre gab es keine sexuellen Erlebnisse mehr für mich. Selbst das Bedürfnis danach war vollständig erloschen. Die ach so wohligen Gelüste, sogar nach Selbstbefriedigung, hatten mich total verlassen und ich saß fassungslos mitten im Sex-Nirvana, als wäre das geliebte Spiel des Lebens nur noch für andere da. Mein sexueller Kanal war hoffnungslos verstopft. Beim ersten Mal lebte ich nach der Trennung von meinem Mann alleine, so dass eigentlich Tür und Tor für Liebesabenteuer offen standen. Doch ich konnte mich nicht vom Fleck rühren. „Jetzt hast du die Freiheit und kannst sie nicht nützen“, kommentierte treffsicher mein Therapeut.

Beim zweiten Mal vergnügte sich mein Partner außerhalb der Beziehung und mir schnürte es neben meinem Herzen auch meinen Unterleib zu. Als das Maß meiner sexuellen Lähmung endlich voll war, erkannte ich, dass niemand von außen mich retten würde. Nur ich selbst konnte etwas an meiner unglückseligen Lage verändern. Diese Erkenntnis brachte mir den nötigen Schwung, um entschlossen und mutig das Gefängnis meiner sexuellen Ohnmacht zu verlassen.

Mitten in meinem sexlosen Dasein begann ich wie im Deutschunterricht mit einer Stoffsammlung für meine sexuelle Befreiung: Welche Bereiche der Sexualität gab es überhaupt, denen ich wieder Einlass in mein Leben gewähren könnte? Sollte ich mich auch mal an ganz „verbotene“ Dinge heranwagen? Was von allem könnte meinen sexuellen Appetit wieder wecken? Mir war klar, dass ich jeden Tag eine Einzahlung auf das Konto der Lust tätigen musste, damit ich eines Tages von Zins und Zinseszins würde leben können. Lust kommt von Lust, und Sex kommt von Sex. Wenn ich also wieder sexuell lebendig werden wollte, dann musste ich mich trotz aller Widerstände regelmäßig mit der Sexualität befassen. Meine Sex-Liste war also wie eine weit geöffnete Tür mit aufregenden Ausblicken. Während des Sammelns ging es noch gar nicht darum, diese Liste später auch abzuarbeiten. Nur das Erstellen einer möglichst umfangreichen Liste war zunächst das Ziel. Ich markierte die Ideen mit A, B und C. A bedeutete: leichte Aufgabe. C war schon fast unvorstellbar schwer.

Bald merkte ich, dass ich mich unnötig lange mit Ideensammeln aufhielt, obwohl meine Auflistung schon dick und fett war. Bei ehrlichem Hinschauen entlarvte ich diese geheime Verzögerungs-taktik. In Wahrheit schrie alles in mir nach Taten. Und so begann ich mit dem nächsten Schritt: Die besten Lustideen verteilte ich auf ein ganzes Jahr: Der erste Sexkalender meines Lebens nahm Gestalt an. Jede neue Seite enthielt neben den Zahlen und Ziffern des Monats bunte Lustaufgaben, die genau in diesen Wochen zu erfüllen waren. Die leichteren Aufgaben standen vorne, die schwersten ganz hinten. Dennoch enthielt jeder Monat auch eine besondere Herausforderung, von der ich noch keinen blassen Schimmer hatte, wie ich sie meistern sollte. Mein Herz pochte. Jetzt gab es kein Entrinnen mehr. Mir war klar, dass jede unerledigt gebliebene Aufgabe

mir und meinem neu erwachenden Selbstwertgefühl viel zu schaffen machen würde. Da hieß es tief durchatmen.

Meine Aufgabe, die Kanäle für Sex und Erotik zu öffnen, erfüllte ich schließlich ganz gut. Täglich erfüllte ich meine mir selbst gewählte kleine Lustaufgabe. Manchmal wurden aus den Minuten sogar Stunden. Es begann mir zu gefallen. Mit der Selbstbefriedigung hatte ich es allerdings gar nicht leicht. Die Berührungen an meinem Sexzentrum waren zwei bis drei Wochen lang einfach nur ab tönend und lustlos. Manchmal musste ich nach so einem misslungenen Versuch weinen. Ich spürte einfach nichts. Dabei war ich früher so lustvoll gewesen. Wo war mein sexueller Appetit nur? Aber auch wenn ich nichts spürte, notierte ich meine Versuche. Jeder war ein Erfolg, wenn – was den Orgasmus oder die Lustgefühle betrifft – nichts herauskam. Die vielen sonstigen Dinge die ich zur Wiedererweckung meiner Lust tat, machten zunächst mehr Spaß und gingen mir leichter von der Hand: Sexuelle Phantasien lesen, Filme schauen, erotische Gedichte lesen... Ich wurde immer offener. Bald begannen aus meinem Inneren wieder eigene Phantasien und Träume aufzusteigen. Bücher, Düfte, romantische Musik, schöne Wäsche –alles half mir weiter. Sogar in einen Sexshop wagte ich mich vor und ließ mich dort zum Thema Vibrator beraten. Ja, es war sehr peinlich, aber danach war ich mächtig stolz auf mich, dass ich diese Hürde genommen hatte. Ich wagte sehr viel. Immer wieder verließ ich meine Komfortzone und durchschritt mutig das Tor der Peinlichkeit, um mir neue Freiheiten zu erobern. Ich kaufte mir im Bahnhofskiosk drei Sexhefte während peinlich berührte Männer dort herumschlichen, um sich auch schnell etwas ergattern ohne dabei von Bekannten erwischt zu werden. Auch wenn die Funde in Videothek und Sexheften nicht unbedingt in mein Liebesrepertoire übernommen wurden, ihre Dienste taten sie auf gewisse Weise doch. Meine sexueller Appetit kam schließlich wieder. Ich spürte mich! Ich spürte endlich wieder Lust. Ich wusste aber auch, dass ich dranbleiben musste, um mein gigantisches Lustpotenzial ganz zu befreien: Tag für Tag, alleine, mit anderen, immer wieder neu.

Als es nach drei Monaten der täglichen sexuellen Befreiungstaten mit der Selbstbefriedigung wieder richtig gut klappte, wollte ich mich als Singlefrau auch an Liebesbegegnungen wagen. Doch wie beginnen? Ich lebte als Single und um mich herum schien mich eine dicke Mauer aus Anstand und Moral gefangen zu halten. Woher die Männer nehmen, wenn nicht stehlen? Denn eins war klar: Ich wollte zunächst Single bleiben, um einigermaßen ungeschoren vielfältige Erfahrungen sammeln zu können. In einer Partnerschaft ist das in der Regel nicht möglich und für mich auch nicht anstrebenswert.

Ich erstellte zunächst eine Liste meiner möglichen „Lust-Befreier“. Zunächst durchforstete ich mein näheres, dann mein weiteres Umfeld. Schließlich stöberte ich sogar in meiner Vergangenheit herum und entdeckte alte Liebes-Interessenten. Dabei ließ ich mich von dem Grundsatz leiden: Suche ja nicht nach den wenigen vermeintlich passenden Männern. Das bedeutet viel Aufwand und kaum Übungsgelegenheiten. Unpassende gibt es dagegen in Hülle und Fülle. Und da es ja nicht darum ging, den nächsten Ehemann zu finden, schienen viele wunderbare Männer für das Projekt Erwecken meiner Lust absolut tauglich: Eric, der wie ich immer dienstags in der Sauna war, ein alter Schulfreund, wie ich selbst gerade alleinerziehend und für gemeinsame Unternehmungen mit unseren Kindern offen, der nette Franzose vom Stammtisch, einer meiner Ex-Liebhaber, der immer noch Interesse an mir zeigte, und der Kollege, den ich bei der letzten beruflichen Fortbildung eigentlich sehr interessant fand.

Draußen tobten Frühjahrsstürme und riefen mich mit ganzer Macht. Endlich ließ ich das innere Erdbeben zu:

Meine alten Selbstunter-drückungsmechanismen zerbarsten. Der Mann zum Lieben kam in vielerlei Gestalten zu mir: Meinen alten Liebhaber Eric ließ ich als erstes ein. Bei einer Begegnung mit ihm ging es zwar nur um reinen Sex, aber warum nicht, solange ich dabei nicht zu kurz kam? Dann rief ich Fred an. Wir trafen uns, gingen zusammen ins Kino und anschließend Essen. Ich hatte mich getraut, einen erotischen Film vorzuschlagen. Mein Plan war, die Nacht mit ihm und viel Zärtlichkeit zu verbringen. Eine Musik CD mit herzberührender Musik lag in meiner Handtasche bereit. Lieben wollte ich endlich! Und hemmungslos sein! Erregung pirschte durch alle meine Poren: meine prickelnde Vorfreude, meine auferstandene Lust! Und ich war sogar noch mutiger. Am darauf folgenden Montag Abend hatte ich mit Jan Telefonsex. Endlich drehte sich das Karussell meiner Lust. Ich jauchzte vor Vergnügen wie ein kleines Kind!

Hinweise

Bevor Sie sich auf Begegnungen mit Männern einlassen, sollten Sie zuerst die Regeln für gute Liebesbegegnungen beherrzigen können. Dann ist garantiert, dass Sie nur gute und hilfreiche Erlebnisse haben. Die Regeln erfahren Sie im Laufe des E-Mail Kurses.

Auf unserer Website können Sie zwei unterschiedliche Erfahrungen von Liebesbegegnungen lesen: Die eine beherrzigt die Regeln, die andere nicht. Lassen Sie sich davon Mut machen:

Wie sich eine selbstbewusste Frau bei einem One-Night-Stand überrumpeln lässt
http://fff-frauen.de/fileadmin/user_upload/PDF/Missgluecker-OneNightStand.pdf

Das ist möglich: Eine erfüllende Liebesbegegnung
http://fff-frauen.de/fileadmin/user_upload/PDF/Erfüllende-Liebesbegegnung.pdf



*Regina Heckert,
Leiterin des FfF Frauen-Netzwerkes,
FfF Ausbilderin und FfF Seminarleiterin*

FfF – Bundesweites Frauen-Netzwerk Lust & Orgasmus

Ihre Ansprechpartnerin: Regina Heckert – Am Viehtriftweg 17, 67374 Hanhofen/Speyer
Fon 0 63 44 / 95 41 60, Fax 0 63 44 / 95 41 61, info@fff-frauen.de, <http://www.fff-frauen.de>
Sie erreichen uns zu unseren Bürozeiten Dienstag und Donnerstag von 8.30 - 12.30 Uhr.