

Leseprobe (als Word-Version)

Pfister, Kristina (2025):

Meine Lust ist ... anders

Eine neue Sicht auf Lust und Unlust.

296 Seiten mit 38 Fallbeispielen. Edition Königstuhl

1. Einleitung

Darum geht es ...

Wie fühlt sich eine «lustlose» Frau? Wie geht es einer Frau, die sich selbst die Diagnose Lustlosigkeit gestellt hat? Was geht in ihr vor? Womit quält sie sich herum? Welche Versuche unternimmt sie – oder hat sie schon unternommen –, um damit klarzukommen?

Darum geht es hier. Der Hintergrund für dieses Buch: Seit 1999 arbeite ich mit Frauen und Männern in meiner Praxis für Sexualtherapie. Sexuelle Lustlosigkeit zeigte sich dabei immer wieder als großes Thema. Bereits während der Ausbildung und später in der Supervision war mir aufgefallen, dass die Fachwelt letztlich keine befriedigenden Antworten auf die Fragen der Lustlosigkeit hatte. Da war eher Ratlosigkeit. Die Not der Paare hingegen war offensichtlich. Ich sah die Sackgassen und die Hilflosigkeit, die sich daraus ergaben, etwas zu wollen, was einfach nicht ist. Die Fragen «Warum hat jemand keine Lust?», «Warum will sie/er nicht?» blieben unbeantwortet. Das ließ mir keine Ruhe und ich begann zu untersuchen, wie Lust und die Absenz von Lust auf der Empfindungsebene in uns wirken.

In vielen Therapiesitzungen und forschenden Gesprächen mit Frauen und Männern und ebenso in der tiefen Auseinandersetzung mit meinen eigenen Seiten von Lust und keine Lust kristallisierte sich mit der Zeit ein neues Bewusstsein heraus; weg von: *Lust ist selbstverständlich* und *Unlust ist eine Störung*.

Und auch weg von der Eindimensionalität des Trieb-Modells. Ich begann zu erahnen, dass dem sogenannten Trieb eine ebenso große Kraft gegenübersteht, welche auf den ersten Blick nicht so deutlich erkennbar ist und die man als Ausdehnung oder Schmelzen ins Sein beschreiben kann. Und dass Sexualität demnach auf den zwei grundsätzlich verschiedenen Urprinzipien aufbaut, die ich als Eros (Anziehung) und Agape (Ausdehnung) bezeichne. In dieser Differenzierung kann letztlich ein Ausweg aus der Lustfalle gefunden werden. Das Trieb-Modell ist nicht falsch, aber einseitig.

Der neue differenzierte Blick auf das, was die Klientinnen und Klienten so sehr belastete, wurde in den Sitzungen dankbar aufgegriffen. Egal, ob sie als Paar oder allein Hilfe suchten, die neue Sichtweise brachte sie weiter. Sie erkannten sich in den beiden von mir beschriebenen Prinzipien Eros und Agape und konnten ihre Reaktionen in Bezug auf ihre Sexualität besser nachvollziehen. Sie suchten nicht mehr am falschen Ort und waren offen und neugierig für neue Türen – und die Schlüssel dafür.

Es war mir klar, dass ich mit meiner Sichtweise einen grundsätzlich anderen Weg einschlug als die klassische Sexualtherapie, welche das Begehren normativ bevorteilt und «vermindertes oder fehlendes sexuelles Verlangen» als Defizit oder Dysfunktion betrachtet.

Statt den Gedanken einer Störung vor Augen zu haben, orientierte ich mich primär an der Weisheit des Körpers und ließ dies auch in meine Sprache einfließen, indem ich nach neuen Bezeichnungen suchte. Beispielsweise rede ich nicht von «Erektile Dysfunktion», wie allgemein üblich, sondern von der «Eigenwilligkeit oder dem Eigensinn des Penis».

In meinem «störungsfreien» Ansatz ging ich von Anfang an von der Normalität unterschiedlicher Anlagen aus, die nicht gegeneinander gemessen werden sollten, sondern in ihrer jeweiligen Kraft, mit ihren Qualitäten wertgeschätzt werden durften.

Die Arbeit in der Praxis erwies sich als gedeihlich und bestärkte mich in meinem Ansatz. Ich begann, Pfister, Kristina (2025): **Meine Lust ist ... anders**. Eine neue Sicht auf Lust und Unlust
Copyright: Edition Königstuhl.

mit Vorträgen und Seminaren das Thema Lustlosigkeit auch außerhalb des therapeutischen Settings ins Gespräch zu bringen. Zunächst bot ich die getrennten Tagesseminare: «Liebe ja, Sex nein? Wege in eine neue Lust» für Frauen und «Meine Frau hat fast nie Lust auf Sex» für Männer an.

Mit Claude Jaermann leitete ich damals außerdem das Wochenendseminar «LiebesElternPaar». Es ging um Nähe, Vertrauen, Berührung und um Leichtigkeit in der Paar-Begegnung. Insofern lag es nahe, auch ein erweitertes Seminar «Sexualität & Liebe» für Paare zu entwickeln. Wir hatten dort Zeit, nicht nur die Wirkprinzipien Eros und Agape vorzustellen, sondern Paaren, jeweils auf dem Zimmer, die Gelegenheit zu geben, die Qualität einer «Agapischen Intim-Berührung» kennenzulernen. Ich liebte diese Seminare. Der Austausch war lebendig, offen und echt. Und ich konnte viel für meinen Ansatz lernen und diesen im Laufe der Zeit vertiefen. Ich sah einmal mehr die Ratlosigkeit und die sich gegenseitig verstärkende Dynamik des Wollens und Nicht-Wollens. Und andererseits, wie das Ins-Bewusstsein-Bringen zweier gleichwertiger Lust-Modi auch neue Perspektiven eröffnete und zum Teil geradezu als Befreiungsschlag erlebt wurde. Verständlich, denn plötzlich wurde den Teilnehmerinnen klar: «Ich bin normal!» Und die Männer konnten das Nein und das Ausweichen ihrer Partnerin zum ersten Mal nachvollziehen. Auch wenn vieles noch nicht gelöst war, so war bei beiden Geschlechtern mehr Einsicht in das eigene Erleben und in das des Partners bzw. der Partnerin, und alte Muster und Fallstricke mussten nicht mehr bedient werden.

Bei aller Bescheidenheit – wir hatten außerordentlich gute Feedbacks. Das Modell von Eros und Agape leuchtete ein. Es gefiel, wurde aber auch kritisch ergänzt, und die Seminare gaben mir Gelegenheit, noch vertiefter in den Empfindungswelten von Lust als reizvolle Anziehung und Lust als blühende Ausdehnung zu forschen, denn wir boten über 20 Jahre hinweg jährlich mehrere Seminare an.

Und so entstand langsam die Idee einer Veröffentlichung. Material aus den Vorträgen und Seminaren und all die zahllosen Notizen der Weiterentwicklungen hatte ich genug.

Die erste Frage war: «Für wen schreibe ich?» Ganz allgemein für alle – oder für Paare mit der Dynamik: viel Lust – wenig Lust? Angesichts des komplexen Themas schien es mir jedoch sinnvoller, einen klaren Fokus zu haben. So entschied ich mich, für diejenigen Frauen zu schreiben, die Lustlosigkeit empfinden und darunter leiden. Für sie wollte ich Antworten geben auf eine immens wichtige Frage: Wie könnte sich das, was die Frau als Schwäche oder Unzulänglichkeit empfindet, in eine Qualität, ja sogar in eine selbstermächtigte Identität wandeln?

Im Schreibprozess zeigte sich mir etwas Interessantes. Offensichtlich war ich gezwungen, erst über die Ausdehnung (Agape) ins Geschehen einzusteigen. Obwohl ich «wild entschlossen» war, mein Modell als innovativen Ansatz zu präsentieren – also einer Anziehung (Eros) zu folgen –, kam ich nicht in einen Schreibfluss. Und damit fehlte auch die Schreiblust. Da war nichts zu machen. Ins Fließen bin ich erst gekommen, als ich die Perspektive der Betroffenen eingenommen und die Erfahrungen der Frauen in «Monologen» erfasst habe (siehe Kap. 2, Einblicke).

Ich musste die distanzierte, das Modell beschreibende Perspektive loslassen und mich zunächst radikal in die «Unlust-Frau» einfühlen – nur das war authentisch und ich musste und wollte mich dieser inneren Realität stellen. Nach diesem Perspektivwechsel kam der Schreibprozess tatsächlich in Fluss.

Es reihte sich Monolog an Monolog. Bei jedem Paar und jeder Einzelperson, das bzw. die sich zu einer Therapie anmeldete, stieß ich auf einen anderen Aspekt dieses hochkomplexen Themas. So entstanden über die Jahre all die Texte zu Belastung und Not der Betroffenen sowie deren Wege zur Veränderung. Die Darstellung des theoretischen Hintergrunds fügte sich erst nach und nach in diese Erlebensberichte ein. Beides – individuelles Erleben und das theoretische Modell – wuchsen letztlich zu einem Ganzen zusammen.

Für wen ist dieses Buch geschrieben?

Im Zentrum stehen also Frauen, welche am scheinbaren Mangel an sexuellem Verlangen leiden und Pfister, Kristina (2025): **Meine Lust ist ... anders**. Eine neue Sicht auf Lust und Unlust
Copyright: Edition Königstuhl.

denken: «Mit meiner Lust stimmt etwas nicht. Ich bin das Problem.» Frauen, deren Selbstwert zunehmend leidet. Für die das Bett Stress bedeutet, Gespräche in der Hilflosigkeit enden und es einfach nicht besser wird. Frauen, die nicht mehr aus dem Teufelskreis aus Lustlosigkeit, Selbstzweifeln und Abwehrhaltung sich selbst und dem Partner gegenüber herauskommen.

Von allen Seiten – auch vom eigenen Inneren – werden sie eingestuft und beurteilt als reparaturbedürftig, als nicht normal, als gestört, als falsch oder sexuell minderbemittelt. Selbst in sexualtherapeutischen Konzepten hält sich hartnäckig die Diagnose der Störung, der Blockade oder des Defizits.

Es ist deshalb ein zentrales Anliegen dieses Buches, eine Wende einzuleiten und diesen Frauen ihr (sexuelles) Selbstbewusstsein und ihr Selbstvertrauen zurückzugeben. Weg von: «Ich bin falsch», hin zu: «Ich bin richtig. Meine Lust ist richtig. Goldrichtig. Sie ist einfach nur anders. Sie hat eine andere Qualität. Und ich höre auf, eine bestimmte Art von Lust haben zu müssen oder zu wollen.»

Der zweite große Fokus dieses Buches ist die Untersuchung der Sexualität selbst. Wie sollte diese sein, damit sie stimmig ist und Freude macht. Denn keine Lust zu haben, also kein *Ja* oder nur ein *halbes Ja* zur Sexualität könnte damit zu tun haben, dass die Sexualität nicht gut genug «schmeckt», nicht schön genug oder einfach nicht wirklich wohltuend ist. Und das, was da nicht schmeckt, hat vielleicht damit zu tun, dass die Balance nicht stimmt und Sinnlichkeit, Bewusstheit und Absichtslosigkeit zu kurz kommen.

Genau das beschreibt das Modell von Eros und Agape. Wie kommt man zu einer Sexualität, die sich wohltuend anfühlt? Worauf soll ich achten?

Das Bewusstsein für Eros und Agape verhilft zu Worten, um das innere Befinden zu benennen und mit dem Partner auszutauschen. Auf diese Weise können wir unsere Empfindungen viel besser differenzieren und Verständnis für verschiedene Interessenlagen, Lüste und Unluste entwickeln. Je mehr mir bewusst ist, was da betreffend Lust *auf* Sex und Lust *beim* Sex eigentlich vorgeht in mir, desto machtvoller kann ich aus der Situation schöpfen und sie gestalten, sodass dieser gedeihliche Wachstumsprozess hin zu mehr Leichtigkeit und Fülle im Bett tatsächlich passieren kann.

Ich lade Sie ein, Ihr Lust-Los nicht als Niete, sondern als einen (großen) Gewinn zu sehen – auch für den Partner. Das ist eine völlige Umkehrung im Denken. Aus diesem Grund wird dieser Paradigmenwechsel im Buch immer wieder in neuen Worten und von verschiedenen Seiten beleuchtet und erklärt, sodass sich Festgefahrenes aufweichen und Neues etablieren kann.

Dies ist kein allgemeines Buch zur Frage: Was hat alles Einfluss auf unser sexuelles Interesse, auf das Begehren, auf die Lust, auf unsere Erregung und auf unsere sinnlich-sexuellen Empfindungen? Wir wissen von vielen Parametern, die Einfluss auf unser Lust-Wesen haben. Da sind die persönliche Lebensgeschichte und frühere sexuelle Erfahrungen, die Befindlichkeit in der Beziehung und deren Dynamik, das gesellschaftliche und kulturelle Umfeld. Auch Stress, Überforderung, ein negatives Körperbild, Krankheit, hormonelle Veränderungen oder Medikamente beeinflussen unsere sexuelle Lust. Und selbstverständlich nicht zuletzt: Kinder, Schwangerschaft, Elternschaft!

Jedoch: Die sogenannte sexuelle Lustlosigkeit ist ja gerade deshalb ein Phänomen, weil sie auch dann auftritt, wenn «alles in Ordnung ist», sie also «unerklärlich» ist. Genau diesem Rätsel wende ich mich zu, indem ich ein Grundprinzip, eine Grundunterscheidung bewusst mache. Ich lasse deshalb die oben genannten äußeren Parameter weitgehend weg und konzentriere mich auf die Frau oder das Paar in einer (langfristigen) Liebesbeziehung, die befriedigend ist, in der beide (tiefe) Gefühle füreinander haben und körperliche Nähe grundsätzlich als angenehm erlebt wird.

Es ist also ein Buch geschrieben für Frauen, die innerhalb ihrer Möglichkeiten ihr Wirkungsfeld erkunden und für ihr sexuelles Wohlbefinden selbst die Verantwortung übernehmen möchten. Ich möchte Sie aus ganzem Herzen dazu ermutigen, weil es dort noch so viel Schönes und Wertvolles zu entdecken gibt.

Die noch nicht gemachte Erfahrung

Ich erinnere mich an meine erste «Liebesschule» vor 25 Jahren. Ich lernte die Intimberührung in einem völlig neuen Kontext kennen. Herausgelöst aus der emotionsgeladenen und aufgeregten Wolke, die das Sexuelle oft umgibt, und völlig frei von zielgerichteter Stimulation. Eingebettet in einen respektvollen Rahmen und in eine achtsame, würdigende Haltung.

Sozusagen als Einheit für sich, als Möglichkeit für Bewusstheit, Heilung und Wandlung. Wir wurden in diesem Kurs unterrichtet in der Anatomie der Geschlechtsorgane und lernten, mit unseren Händen feinfühlig und bewusst zu tasten und zu erfassen. Vor allem aber erlernten wir das Wesen der Berührung und der liebevollen Präsenz und Achtsamkeit, um dem anderen seinen Raum zu lassen. Wir wurden sensibilisiert für übergriffiges Verhalten und für Abgrenzung. Ich staunte, wie schnell man übergriffig wird, ohne es zu merken, und ebenso, wie viel Mut ein Nein braucht.

Wir Teilnehmenden waren von dieser Art der Intimberührung beseelt und begeistert. Es war eine Entdeckung. Und wir übten und übten. Weil eine solche Be-Handlung nicht interaktiv ist (die Rollen «Geben» und «Nehmen» sind strikt getrennt) und mehr als eine Stunde dauert, kann man sich mit ungeteilter Aufmerksamkeit voll auf sich und seine eigene Wahrnehmung konzentrieren. Nie kann man die eigenen Empfindungen und Regungen bewusster wahrnehmen als in einem solchen Setting.

Es hat mir die Augen für viele Aspekte der Lust geöffnet. Einerseits nahm ich das mir bekannte sexuelle Begehren, die Erregung wahr, andererseits ein sinnliches Schmelzen und Fließen. Ein intensiver sinnlicher Zustand, den ich nicht *Erregung* nennen konnte – irgendwie sexuell und doch nicht sexuell. Es waren Empfindungen, die so tief gingen und so schön waren, dass es schwer ist, sie in Worte zu fassen. Mir fiel kein anderes Wort als «himmlisch» ein – ich war geborgen, aufgehoben und selig. Ich habe zuvor nicht gewusst, dass es solche Empfindungen gibt. Lag es daran, dass ich immer noch tiefere Ebenen von Entspannung kennenlernte und mich gänzlich fallen lassen konnte oder lag es an der hohen Achtsamkeit, Entschleunigung und Zartheit meiner Übungspartner und Übungspartnerinnen?

In der Folge forschte ich damit und befragte andere Frauen. Mich interessierte dieses feine himmlische Fließen. Offensichtlich gab es da ein Lustempfinden, das ganz anders daherkam als die übliche sexuelle Erregung, welche steigend weiterwill und im Banne des nächsten verheißungsvollen Momentes steht. Dieses andere Lustempfinden folgt anderen Gesetzmäßigkeiten. Es kam aus einer anderen Ecke und «duftete» nach Seligkeit, Süße, Weite, Tiefe, Wohlbefinden, Zufriedenheit. Je absichtsloser und gewährender die Berührungen, aber auch je absichtsloser und gewährender ich mit mir (!) war, desto sinnlicher, feiner und fließender waren die Empfindungen. Es gab also einen eindeutigen Zusammenhang zwischen andächtiger, absichtsloser und absolut druckfreier Intimberührung und der daraus erwachsenden sinnlichen Lust. Anders ausgedrückt heißt das: *Wenn man es gar nicht anders gewöhnt ist, als im Intimbereich begehrlisch und absichtsvoll berührt zu werden und dabei unter einem gewissen Druck steht, ist die Chance auf das sinnlich-fließende Lustempfinden gering.*

Wir haben es in diesem Fall mit einer noch nicht gemachten Erfahrung zu tun. Ohne eine praktische Erfahrung bleibt man im Unwissen und kann sie sich auch nicht wünschen. Mein Bild dafür ist das Samenkorn (in uns), das noch darauf wartet, beachtet und gegossen zu werden, um aufgehen zu können ... ganz von allein.

In diesem Buch wird manchmal von den «beiden Geschlechtern» gesprochen. Ich bin mir durchaus bewusst, dass es mehr als zwei Arten der Geschlechtsidentität gibt, beziehe mich dabei aber auf die heterosexuelle Paarbeziehung, wie ich sie in meiner Praxis kennengelernt habe.