

6. Zwei Lust-Typen in der Sexualität – Feuerzeug und Samenkorn

Liebe Leserin,

vielleicht sagen Sie jetzt: *Gut und schön. Das mit der anderen Sexualität, die mir mehr entsprechen würde und zu der ein Ja größer und ein Nein kleiner wäre, leuchtet mir ein. Aber wie komme ich in die Lust? Das ist doch mein eigentliches Problem.*

Richtig. Deshalb komme ich nun zum eigentlichen Brennpunkt des Leidens an der Lustlosigkeit. In den Kapiteln vorher stand das Empfinden *beim* Sex im Zentrum. Wir betrachten nun, wie die Lust *auf* Sex in Erscheinung tritt, sichtbar und fühlbar wird.

Vorhang auf: Die Lust *auf* eine sexuelle Aktivität

Dass die Lust auf Sex fehlt, ist die häufigste Klage der Rat suchenden Frauen. Im Folgenden betrachten wir deshalb, wie man von Null zu Eins kommt – also auf welche Weise Lust generiert, geschöpft wird, wie sich Lust auf Sex entwickeln kann.

Auch hier unterscheide ich zwei grundsätzlich voneinander verschiedene Wirkweisen, wie Lust auf Sexuelles entsteht, wie man zu Lust oder in die Lust kommt – oder sie zu einem!

Die Leitfrage ist: Wie reagieren Sie im Hinblick auf Sexualität? Gemeint ist das, was im Vorfeld einer sinnlich-sexuellen Handlung bei Ihnen in der Regel wahrnehmbar ist. Eher wie ein Feuerzeug oder eher wie ein Samenkorn?

Die eine Wirkweise wäre zünden und entflammen und die andere aufgehen und entfalten. Jede Wirkweise ist für sich einzigartig und bewundernswert und wir – Frauen wie Männer – tragen beide in uns. In der Regel haben wir kein detailliertes Bewusstsein für diesen Unterschied.

Die beiden Wirkweisen sind bei jedem und jeder verschieden ausgeprägt: Manche sind mehr der «Zünd-Typ» ähnlich einem Feuerzeug, andere mehr ein «Aufgeh-Typ» ähnlich einem Samenkorn.

Um in diesen Bildern zu bleiben: Im Feuerzeug ist «Zündstoff» enthalten. Eine einfache Bewegung oder Aktion bringt es zum Brennen. Für das Keimen und Aufgehen des Samenkorns braucht es hingegen andere Bedingungen wie Erde, Sonne, Wasser – und vor allem Zeit.

Bezogen auf die Lust auf Sexualität unterscheide ich im Folgenden «Lust-Typ Feuerzeug» und «Lust-Typ Samenkorn». Im Grunde ist es zutreffender, statt von einem Typ von einem Modus zu reden. Aufgrund unserer Veranlagungen, hormoneller Gegebenheiten, erlernter Muster oder innerer Quellen, die unterschiedlich stark sprudeln oder erschlossen sind, sind wir entweder überwiegend im Feuerzeug-Modus oder stärker im Samenkorn-Modus. Wenn ich also verkürzt von «Lust-Typ Samenkorn» spreche, ist eigentlich gemeint: «Eine Person, welche vorherrschend im Samenkorn-Modus ist», oder: «Die mehrheitlich nach dem Samenkorn-Modus funktionierende Person.» Für Lust-Typ Feuerzeug gilt entsprechend das Gleiche. Das ist jedoch umständlich und nicht sehr lesefreundlich, deshalb bleibe ich beim handlichen, simplen Begriff des «Lust-Typs» oder rede einfach vom

«Feuerzeug» bzw. «Samenkorn». Zwischendurch spreche ich von «Ihrer Samenkorn-Seite», was an den Modus erinnern soll.

Zur Wahl der Begriffe Feuerzeug und Samenkorn

In erster Linie ging es mir bei den beiden Begriffen darum, die Unterschiedlichkeit des Auslösemechanismus für Lust bzw. Bereitschaft auf Sex mit einer einfachen Bildsprache auszudrücken. Feuerzeug und Samen--korn als Bild oder Symbol sind für mich gleichwertig. Der Wert eines Funkens steht für mich auf einer Linie mit dem Wert des Samenkorns, Funkenkraft neben Sprosskraft. Falls Ihnen das Feuerzeug als moderner Funkenträger als zu banal erscheint, wählen Sie bitte für sich andere Begriffe, wie zum Beispiel: «Funke», «Funkenträger».

Auch wenn sich der Lust-Typ Feuerzeug häufiger beim Mann findet und der Lust-Typ Samenkorn häufiger bei der Frau, sind beide als Basismodell geschlechtsneutral gedacht. Und auch wenn ich im Folgenden oft von der Samenkorn-Frau und dem Feuerzeug-Mann rede, dient dies einfach dazu, den häufigeren Praxis-Fall und die unterschiedliche Dynamik von Eros und Agape darzustellen. Das heißt nicht, dass es nicht auch Samenkorn-Männer und Feuerzeug-Frauen gäbe.

Die Charakteristika der beiden Lust-Typen

Der Lust-Typ Feuerzeug zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- Ich habe (häufig) Lust auf Sexualität.
- Sexualität ist mir (sehr) wichtig.
- Ich fühle mich oft / manchmal von meinem Partner / meiner Partnerin sexuell angezogen.
- Meine Lust auf Sexualität ist neugierig, keck, vorwitzig. Und oft auch eruptiv, wild, unbändig, animalisch. Ich spüre oft meinen «Trieb», mein Verlangen.
- Meine Bereitschaft zur sexuellen Erregung, zur sexuellen Stimulation ist in der Regel hoch.
- Ich bin (in der Regel) startbereit und schnell Feuer und Flamme. Es braucht nur wenig und schon bin ich parat.
- Ich verführe gerne und werde gerne verführt.
- Mein Interesse an Sexualität ist latent vorhanden. Wie im Stand-by-Modus, wo scheinbar immer oder häufig eine kleine Zündflamme vorhanden ist.
- Ich mag Selbstbefriedigung und nehme mir oft Zeit dafür.
- Sexuelle Fantasien / Gedanken / Tagträume sind mir vertraut. Ich spiele (gern) mit ihnen – oder sie mit mir.
- Ich habe oft / manchmal eine Ladung drauf, wenn ich lange keinen Sex / keinen Orgasmus hatte.
- Manchmal ist das Drängende und Scharrende in mir unangenehm. Es hat dann etwas Ruhe- oder Rastloses und Unstillbares.
- Sexualität ist für mich ein Lebenselixier, ein Grundbedürfnis oder zumindest ein großes Bedürfnis.
- Am wohlsten ist mir, wenn Sexualität zuverlässig verfügbar ist.

Der Lust-Typ Samenkorn ist charakterisiert durch:

- Meine Lust auf eine sexuelle Aktivität tritt (in der Regel) nicht aktiv in Erscheinung. Sie ruht zufrieden an einem wohlbehüteten Ort.
- Sexualität ist mir grundsätzlich wichtig. Sie soll schön und genussvoll sein und mir Freude machen.
- Ein fühlbares Bedürfnis, ein Begehren, ein Appetit, ein spontanes Verlangen nach Sexualität ist nicht die Regel – das ist mein Ruhemodus.
- Als Samenkorn bin ich die meiste Zeit im Ruhemodus. Ich zeige selten sexuelle Initiative.
- Diese für mich natürliche Passivität / Reglosigkeit hat Wandlungspotenzial. Als Samenkorn kann ich keimen und aufgehen.
- In der «richtigen» Atmosphäre oder beim «richtigen» Klima passiert meist eine Veränderung. Ich beginne weich zu werden und öffne mich.
- Mein Samenkorn und der sich daraus entwickelnde Keimling schenken mir den Einstieg in das agapische Empfinden und holen mir meine Sinnlichkeit und meine sinnlich-verweilende Lust ins Bewusstsein. Diese sinnlich-verweilende Lust unterscheidet sich von der begehrlischen Lust.
- Die «richtige» Atmosphäre kann vieles sein: entspannt, unbeschwert, herzliche und wohlige Stimmung mit mir und meinem Partner, das Gefühl der Verbundenheit, Geborgenheit, ausgedehnte Zärtlichkeit, die zu nichts Bestimmtem führen muss, genügend Zeit, absichtslose Berührungen, anmutige oder neckische Verspieltheit, zartschmelzende Küsse.
- «Danach» kann es sein, dass ich denke: Es ist so schön, warum will ich das nicht öfter?
- Meine Lust reagiert empfindlich und kündigt mir rasch, wenn sie von Druck und Erwartungen bedrängt wird.
- Ich bin weit davon entfernt, von Sexualität abhängig zu sein. Ich brauche «es» nicht!
- Erotische Gedanken und sexuelle Fantasien (jene Gedanken und Fantasien, die sich fast ein bisschen aufdrängen) sind eher selten.
- Es kann gut sein, dass für mich Selbstbefriedigung wenig attraktiv oder nicht so wichtig ist.

Wenn Sie diese Aussagen zu Feuerzeug- und Samenkorn-Typ lesen: Würden Sie sich eher als Samenkorn oder als Feuerzeug einschätzen?

Und wie ist es im Hinblick auf Ihren Partner/Ihre Partnerin? Haben Sie typische Eigenschaften erkannt? Haben Sie gesagt: «Ja genau, so ist es!»?

Es kann für Sie und Ihre Partnerschaft wichtig sein, sich dieser Unterschiede der Lust-Typen bewusst zu sein. Es ist außerdem unter Umständen sehr entlastend zu wissen, wie gleich oder verschieden Sie Lust auf Sexualität haben. Sie können einander besser verstehen und das Verhalten des anderen nachvollziehen, wenn Ihnen die Unterschiede der beiden Lust-Typen klar sind.

Die Frage ist nun, kann ich diese Unterschiede voll und ganz anerkennen? Nur so kann ich überhaupt weiterkommen. Denn manchmal sitzen Frau und Mann miteinander in einer ungemütlichen Sackgasse und kommen nicht weiter, weil sie wie in zwei verschiedenen Welten leben.

Genau das ist der springende Punkt: Lust-Typ Samenkorn und Lust-Typ Feuerzeug folgen unterschiedlichen Gesetzmäßigkeiten. Beide sind für mich gleich wertig und gleich gültig. Beide haben ihre Qualitäten. Beide haben Stärken und beide haben Schwächen. Das große Missverständnis aus meiner Sicht ist, dass man meint, Lust-Typ Feuerzeug sei die Norm, das Normale, das Übliche, das Richtige. Es ist ja auch nachvollziehbar, dass wir oft so denken, weil wir uns in der Anfangszeit der Beziehung, also in der Phase der Verliebtheit, scheinbar beide ausschließlich als Feuerzeug erlebten.

Wird aber nur das Feuerzeug als das Normale betrachtet, bleibt für alles andere nur noch die Diagnose «Lustlosigkeit». Das ist ein folgenschwerer Trugschluss.

Wenn Sie also bisher dachten: «Mir fehlt etwas, ich müsste Lust haben, ich bin blockiert, ich habe eine Libido-Störung, ich bin vermindert lustfähig», so könnte es gut sein, dass Sie möglicherweise Lust-Typ Samenkorn sind. Und dass Sie in Ihrem Anderssein richtig sind – oder sehr deutlich ausgedrückt: total normal! Und goldrichtig.

So bin ich als Samenkorn

Liebe Leserin,
für das Gefühl, goldrichtig zu sein, braucht es vielleicht noch Überzeugungskraft. Deshalb möchte ich mit Ihnen die Charakteristika Ihrer Samenkorn-Seite genauer beleuchten.
Es geht in einem ersten Schritt tiefer, wobei zunächst noch einmal die Liste der charakteristischen Aussagen des Lust-Typs Samenkorn aufgegriffen werden. Zu jeder Aussage sind positive Gedanken formuliert, die eine andere Perspektive darauf ermöglichen.

Meine Lust auf Sexuelles tritt (in der Regel) nicht aktiv in Erscheinung. Sie ruht zufrieden an einem wohlbehüteten Ort.

Mein Begehren, meine Lust ist anders. Sie tritt nicht einfach so in Erscheinung. Sie ist nicht einfach so sichtbar. Sie scheint wählerisch, delikate und anspruchsvoll. Sie ist wie ein süßes Geheimnis. Sie offenbart sich nicht so ohne Weiteres. Das macht sie besonders. Sie gibt ihr Geheimnis nicht auf einfache Weise preis. Das heißt aber auch: Es kann meine Lust nicht nicht geben. Sie ist da – ruhend, verborgen, schlafend, wissend.

Sexualität ist mir grundsätzlich wichtig. Sie soll schön und genussvoll sein und mir Freude machen. Auch wenn Sexualität auf mich keine direkte anziehende Wirkung hat, auch wenn da möglicherweise kein Bedürfnis danach fühlbar ist – Sexualität ist mir wichtig! Ich fühle mich *indirekt* vom Sexuellen angezogen. Die Sexualität soll in meinem Leben einen guten und selbstverständlichen Platz haben.

Möglicherweise spüre ich auch (noch): Eigentlich mag ich Sex nicht so recht. Ich trage jedoch die Hoffnung in mir, dass ich jene Sexualität, die mir voll und ganz entspricht, mehr und mehr entdecke. Dass ich auf meinem Weg fündig werde und aus tiefstem Innern sage: Oh, ist das schön! Dieses Vertrauen in mich ist da. Deshalb möchte ich herausfinden, dahinterkommen, was möglich ist.

Ein fühlbares Bedürfnis, ein Begehren, ein Appetit, ein spontanes Verlangen nach Sexualität ist nicht die Regel – das ist mein Ruhemodus. Als Samenkorn bin ich die meiste Zeit im Ruhemodus. Ich zeige selten sexuelle Initiative.

In meinem Innern ist es in der Regel sexuell neutral, ruhig, friedlich. In gewisser Weise könnte ich sagen, dass sich mein Grundzustand *sexuell gesättigt* anfühlt. Von daher ist verständlich, dass ich auch keinen oder selten *Hunger* nach Sex entwickle. Dass es so etwas wie Sexualität gibt, übt in diesem Zustand keinen «appetitanregenden» Reiz auf mich aus. Es lässt mich in gewisser Weise «kalt».

Da ist kein Impuls, keine Bereitschaft für sexuelle Erregung bzw. sexuelle Stimulation. Und es sind auch keine Regungen in mir, die mich sexuell initiativ sein lassen, weshalb ich keine ersten Schritte in dieser Angelegenheit gehe und keine Anregung gebe. Als ein Samenkorn bin ich tatsächlich himmlisch faul. Es rührt sich nicht von der Stelle, bleibt ruhig und anwesend.

Ein Samenkorn ist auch nicht antizipierend. Was ist damit gemeint? Denkt ein Feuerzeug an vergangene sexuelle Begegnungen, ist dies reizvoll und kann es sexuell beleben. Dieses gedankliche Vorwegnehmen kennt das Samenkorn kaum. Auch wenn ich noch so sehr und intensiv an die letzte schöne sexuelle Begegnung denke und da bildlich oder gefühlsmäßig einsteige, macht dies «nichts» mit mir, außer vielleicht ein angenehmes Erinnerungsgefühl. Es weckt keinen sexuellen Appetit.

Es kann sein, dass es nicht immer einfach ist, diese Wahrheit über mich anzuerkennen, geschweige
Pfister, Kristina (2025): **Meine Lust ist ... anders**. Eine neue Sicht auf Lust und Unlust
Copyright: Edition Königstuhl