

# Von *Eva* und *Lilith*

Die Gesichter der Frau

Rein oder verrucht, **Eva oder Lilith**? Im Laufe ihres Lebens, vielleicht auch im Laufe eines Tages, nimmt jede Frau verschiedene Rollen ein – und damit auch komplett verschiedene Verhaltensmuster.

VON ISABELL MOGLIANI



**L**ilith war die aufständische, widerspenstige Urfrau, die noch vor Eva gelebt haben soll. Sie ist ein Symbol für Fruchtbarkeit, aber auch für den Tod. Lilith ist ambivalent, sie verkörpert sowohl das Verlangen als auch die Ablehnung. In «Faust» legt Goethe dem Mephisto folgende Worte in den Mund: «Lilith ist das, Adams erste Frau. Nimm dich in Acht vor ihren schönen Haaren, vor diesem Schmuck, in dem sie einzig prangt. Wenn sie damit den jungen Mann erlangt, so lässt sie ihn so bald nicht mehr wieder fahren.»

Über Lilith gibt es verschiedenste Legenden. Eine davon ist, dass sie die erste Frau Adams gewesen sei, die ihn eines

Tages abgelehnt haben soll. Sie war eine Dämonin, eine Dienerin des Windes. Liliths Gegenheldin ist Eva, die gemäss Altem Testament aus Adams Rippe geschaffen wurde. Sie war ein Teil Adams, war auf seiner Seite.

## Heilige oder Sünderin

Einmal ist die Frau edel und für andere da (Eva), einmal ist sie verrucht (Lilith). Es kommt zur klassischen Madonna-/Hure-Spaltung. Hierbei geht es um die männliche Wahrnehmung der Frau als ein widersprüchliches Wesen: einmal die Heilige, einmal die Sünderin. Seit Freud gilt die eigene Mutter als das erste Liebesobjekt im Leben eines Jungen.

Besteht eine übermässige Bindung zwischen Mutter und Sohn, kann es sein, dass der erwachsene Sohn später zwar zum glühenden Verehrer wird. Aber wenn das Liebesobjekt zur Ehefrau und zur Mutter wird, durchdringen unbewusste Erinnerungen an die eigene übermässig intensive Mutterbindung diese Beziehung. Es kann so weit kommen, dass der Ehemann seine Frau unbewusst als Mutter wahrnimmt – und in der Folge zum zögerlichen Liebhaber wird. Dieses Spannungsfeld zwischen Sein und Erwartung führt in der partnerschaftlichen Sexualität immer wieder zu Konflikten. Die gute Nachricht: sie können gelöst werden.

# «Eine Verführungsstrategie entwickeln»

Über Lust, Sinnlichkeit und Wege  
zu gelungenen Begegnungen

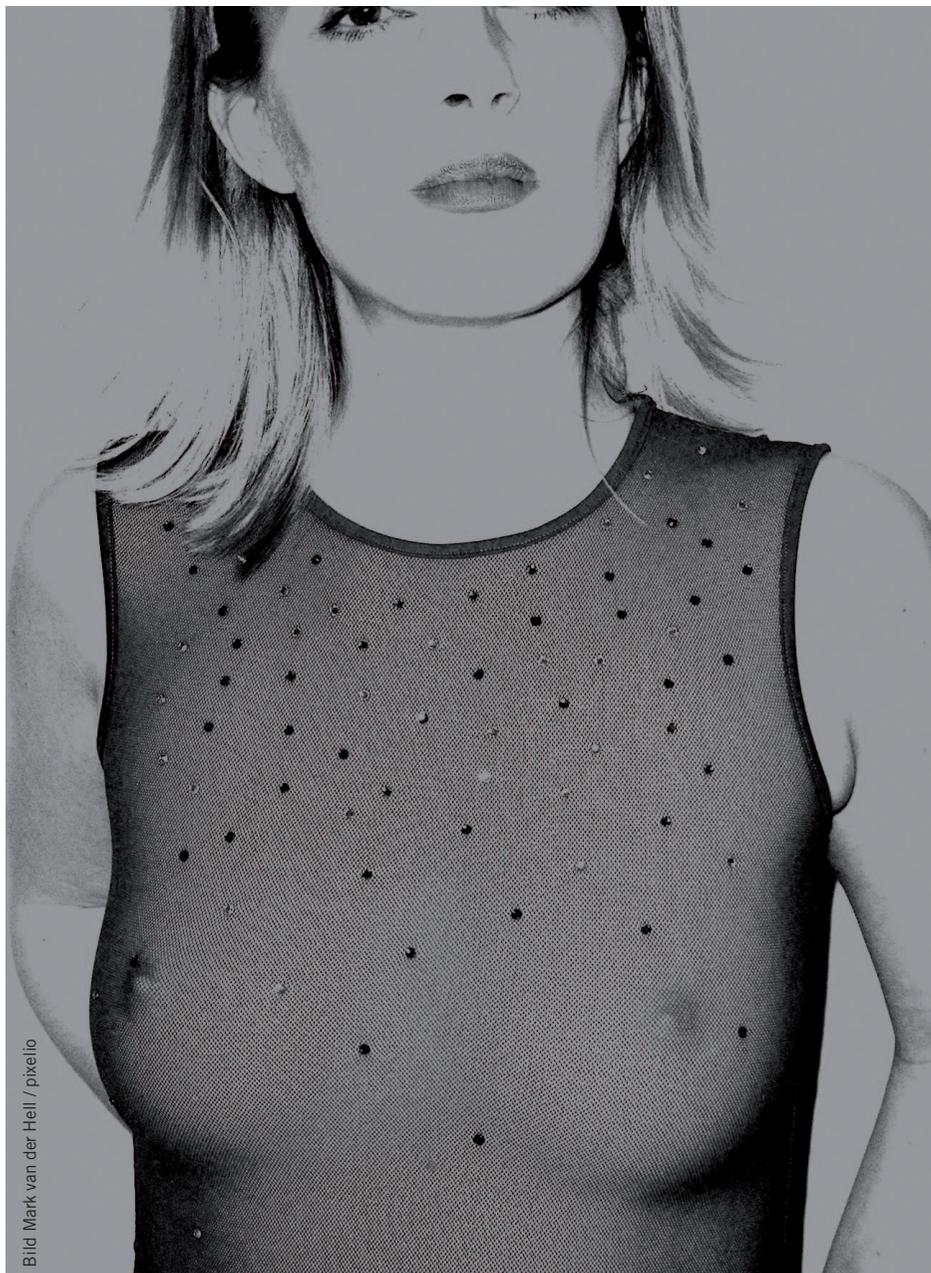


Bild Mark van der Hell / pixelio

**Guter Sex ist lernbar. Das setzt allerdings die Bereitschaft voraus, bewusst an der eigenen Sexualität zu arbeiten. Wie man das angehen kann, weiss Patricia Matt.**

MIT PATRICIA MATT SPRACH ISABELL MOGLIANI

**Frau Matt, wie lässt sich erklären, dass die Sexualität im Anfangsstadium einer Beziehung stärker ausgelebt wird als später?**

**Patricia Matt:** Anders als bei den meisten Tieren, die nach einem genetisch vorgegebenen Programm den Sexualakt vollziehen, sind wir Menschen darauf angewiesen, Sexualität zu lernen. Dabei gibt es ganz unterschiedliche Bedürfnisse, die Paare dazu motivieren, Sexualität zu leben.

**Welche?**

Miteinander schlafen kann aus einem tiefen emotionalen Bedürfnis, z. B. einer Verliebtheit heraus oder auch dem Wunsch nach emotionaler Nähe geschehen. Es kann aber auch auf der Basis eines entwickelten, sexuellen Begehrens geschehen. Das heisst, die beiden Partner spüren sexuelle Erregung, sind scharf aufeinander und geniessen eine sexuell anregende Körperlichkeit untereinander. Sind wichtige sexuelle Lernschritte auf der Körperebene noch nicht angeeignet, kann es sein, dass nach dem Gefühl der ersten Verliebtheit einer oder beide der Partner kein sexuelles Begehren empfindet. Eine lebendige sexuelle Partnerschaft im Alltag miteinander zu leben, setzt für Frauen wie für Männer sexuelles Lernen voraus.

**One-Night-Stands und Sex in einer Beziehung: Was ändert sich dabei?**

Bei einem One-Night-Stand geht es um ein kurzzeitiges Entladen sexueller Erregung zwischen zwei Menschen, die keine verbindliche Liebesbeziehung





miteinander leben wollen. Frauen und Männer suchen das Abenteuer, sie wollen in einem One-Night-Stand Freiraum für ihre Erotik. Sexualität in einer Beziehung zu leben, erfordert eine ganzheitliche Auseinandersetzung mit dem anderen Menschen. Eine Beziehung basiert auf emotionaler Vertrautheit, Beziehungsarbeit und einer gewissen Sicherheit. Nicht alle Paare schaffen es, das sexuelle Abenteuer ins eigene eheliche Schlafzimmer zu holen.

**Und was ändert sich für die Frau?**

Viele Frauen ziehen es vor, sich erst in einer Beziehung zu Hause zu machen, bevor sie ihren Intimbereich öffnen und sich einer sexuellen Begegnung hingeben wollen. Andere Frauen suchen das sexuelle Abenteuer und wollen verschiedene körperliche Erfahrungen sammeln, bevor sie sich auf eine verbindliche Beziehung einlassen.

**Ist es ein Trugschluss, zu denken, dass Männer immer Sex haben wollen und Frauen nur selten?**

Das kommt auf die Frau und das kommt auf den Mann an. Ich will in unserer Zeit weder Frauen verharmlosen noch Männer zu Sexmonstern stigmatisieren.

**Sondern?**

Fragen, die sich mir stellen, sind: Was will die Frau? Was braucht sie an Berüh-

rungen, an Zärtlichkeit, an emotionaler Geborgenheit und an individuellen körperlichen Aneignungen, um sich zu öffnen und sich ihrem Partner lustvoll hinzugeben? Ist ein «Schraub-schraub oben, ein Schraub-schraub unten und rein und raus» das, was Frauen in ihrer erotischen Sinnlichkeit aufblühen lässt? Und was erregt ihn? Wie ist seine Beziehung zu seinem Geschlecht? Wie hat er gelernt, sein Instrument erklingen zu lassen? Können sich die beiden über ihre sexuellen Wünsche und Bedürfnisse verständigen? Oder schweigen sie sich lieber an? Hat das Paar in jahrelanger Kleinarbeit Antiverführungsstrategien entwickelt?

**Was sind Antiverführungsstrategien?**

Das heisst, fallen die beiden lieber mit einer Vorwurfsklatsche übereinander her, zum Beispiel «Du bist immer müde!», «Du sitzt immer nur vor der Glotze!», «Du trägst immer nur wollene Unterhosen bis zum Bauchnabel, igitt!» etc.? Oder gelingt es den beiden, eine Verführungsstrategie zu entwickeln, um den anderen für das eigene Bedürfnis zu gewinnen?

**Haben Sie einen Tipp gegen Unlust? Was kann eine Frau tun, die keine Lust auf Sex mit ihrem Partner hat? Was ein Mann, der eben doch Lust hat?**

Ich halte nichts von generalisierenden Nullachtfünfzehn-Tipps in der Sexualität. Als Sexualtherapeutin ist es mir wichtig, die Logik des sexuellen Systems der einzelnen Menschen und dann das Zusammenspiel in der Sexualität des jeweiligen Paares zu verstehen. Mein Ziel ist es, zu verstehen, was das

Paar will und welche Lernschritte es dafür braucht. Ich kann überfliegermässig Lernschritte beschreiben, die für die Entwicklung von sexueller Lust hilfreich sind.

**Zum Beispiel?**

Eine Basis für das lustvolle Erleben von Sexualität ist die Fähigkeit, über die sinnliche Wahrnehmung geniessen zu lernen. Das ist wie mit einem feinen Essen auch. Was wähle ich heute als Vorspeise, was als Hauptspeise, was als Nachspeise? Lasse ich mir jeden Bissen genüsslich auf der Zunge zergehen oder schlucke ich das Ganze unzerkaut und ganz herunter? Und nicht jeden Tag gibt es ein Festessen! Eine weitere Basis für das lustvolle Erleben von Sexualität ist es, die Eingangstüren für die Wahrnehmung im Körper achtsam zu bewohnen. Was erregt mich als Frau oder als Mann, über das Sehen, über die Berührung, über das Hören, ist es der Geruch des Partners oder ist es wie er oder sie sich bewegt? Wie hat jemand einerseits als gesunde Lebenshaltung und andererseits auf der Körperebene das Zusammenspiel von Atmung, Bewegung und Muskelspannung im Genitalbereich gelernt? Welche Beziehungsqualitäten hat ein Paar schon entwickelt, zum Beispiel an wertschätzendem Umgang miteinander, an erotischer Kommunikation oder auch an erotischer Kultur? Sexualität auf den Hintergrund eines menschlichen, körperfreundlichen Wertesystems neugierig und lustvoll zu erforschen und zu leben, halte ich für eine das Leben bereichernde Grundkraft. Die Qualität der Beziehung und die Qualität von lustvoll gelebter Sexualität sind für viele Paare das, was die Liebe lebendig und stabil macht. ■

**ZUR PERSON**



**PATRICIA MATT, MAUREN**

Patricia Matt ist Sexualtherapeutin, Sexualpädagogin und Leiterin der Fachstelle für Sexualfragen fa6 in Schaan.

**Mehr Lust – Entwicklung weiblicher Sexualität**

Montag, 18. Mai 2009, 18.30 bis 20.30 Uhr, 4 Abende



**Guter Sex – trotz Liebe**

Donnerstag, 30. April 2009, 18.30 bis 20.30 Uhr, 4 Abende

**Pubertät, was jetzt?**

Montag, 18. Mai 2009, 9 bis 11 Uhr, 4 Vormittage

**Sexualberatung für Paare, Männer und Frauen**

**Information und Anmeldung**

Fachstelle für Sexualfragen und HIV-Prävention

Tel: +423 232 05 20 oder +41 79 478 61 46

E-Mail: welcome@fa6.li und patricia.matt@gmx.li

