

V O L K E R S C H M I D T

UNTER VÖGELT?



Macht **zu wenig*** Sex
uns hässlich,
krank und
dumm?

EINE STREITSCHRIFT
für die Befreiung
unserer Sexualität

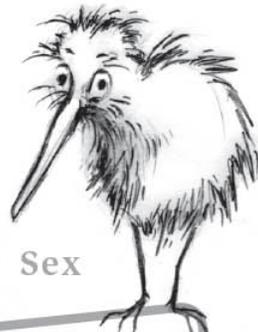
*guter

fischer & gann

V O L K E R S C H M I D T

UNTER VÖGELT?

Macht zu wenig* Sex
uns hässlich,
krank und
dumm?



EINE STREITSCHRIFT
für die Befreiung
unserer Sexualität

*guter

fischer & gann

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist
unzulässig und strafbar.

1. Auflage 2019

© Verlag Fischer & Gann, Munderfing 2019

Umschlaggestaltung | Layout, Satz, Illustrationen: Gesine Beran, Turin

Umschlagmotiv: © shutterstock | Eric Isselee

eBook Gesamtherstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.

Printed in Germany

ISBN 978-3-903072-78-7 | ISBN E-BOOK 978-3-903072-79-4

www.fischerundgann.com

INHALT

VORWORT

GRUNDSÄTZLICHES

INTRO

VORSPIEL: EIN STREIFZUG DURCH DEN GARTEN EDEN

LET'S TALK ABOUT SEX

Good old times: Die Welt, aus der wir kommen

Born to ... äh, was?!

Strange Days - Die Welt, in der wir heute leben

SEX: FIKTIONEN UND FAKTEN

Sex hält schlank, fit und schön!

Sex stählt den Körper!

Sex versus Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs ...

Sex macht schlau!

Sex verbessert unsere Beziehung(en)

Sex macht reich!

Sex tut gut.

Die Sache mit der Treue

Heiliger Gral und Nixenstaub

Zum Kontrast: Das Paarungsverhalten der geschlechtsreifen Deutschen im beginnenden 21. Jahrhundert

Wie wir Deutschen über Sex sprechen

WAS GENAU IST EIGENTLICH »GUTER« SEX?

Sechs Zutaten für »richtig guten Sex«

1: Freiheit und Selbstbestimmtheit

Übung: Wünsch' dich frei.

2: Aufrichtigkeit und Vertrauen

Übung: Schaut euch an!

3: Spiel- und Entdeckungsfreude

Übung: Mach dich locker!

4: Ein gesundes Körperbewusstsein

Übung: Freundschaft schließen! Teil 1

5: Ein gesundes Selbstbewusstsein

Übung: Freundschaft schließen! Teil 2

6: Lust an der Lust

Übung: Zeige deine Lust!

Auf den Punkt:

LIEBT EUCH ÖFTER! LIEBT EUCH BESSER!

DAS GRÖßERE BILD

SECHS WÜNSCHE UND EINE EINLADUNG

AFTERGLOW

EXTRO

DANKSAGUNG

QUELLEN

Im Namen des Eros,
*»des schönsten unter
den unsterblichen Göttern«.*¹

VORWORT

DER ERSTE VERSUCH, EIN VORWORT zu schreiben, endete in der Erkenntnis, dass ich erst mal für guten Sex sorgen muss! Das ist bei dem Untertitel „Macht zu wenig Sex uns hässlich, dumm und krank?“ allerdings auch kein Wunder. Im besten Fall reicht diese Zeile auch schon aus, um die zukünftigen Lesenden zum Handeln zu bringen. Bei mir hat es jedenfalls funktioniert und mein Mann war zum Glück in der Nähe. Jetzt geht das Schreiben gleich viel leichter von der Hand.

Dieses Buch erinnert mich an einen Gedanken, den ich schon vor vielen Jahren im Anschluss an eine erfüllende sexuelle Begegnung hatte. Ich wohnte zu der Zeit in einer WG und im Nebenraum lief das Radio oder der Fernseher. Nachdem mein damaliger Partner und ich zufrieden schweigend nebeneinanderlagen, drangen die Nachrichten zu uns herüber. Damals brach gerade der zweite Kuwait-Krieg aus und ich fragte mich zum ersten Mal, ob erfüllender Sex derartige Eskalationen verhindern kann. Ja, ich gebe zu, der Gedanke ist naiv, aber er fühlte sich zutiefst richtig und wahr an.

VOLKER SCHMIDT scheint von demselben Gedanken infiziert zu sein. Auch er sieht in der Sexualität mehr als nur eine Nebensache, selbst wenn es die schönste Nebensache der Welt ist. In diesem Buch wird deutlich, dass unser Umgang mit unserer Sexualität massive Auswirkungen auf unsere

Gesundheit, Lebensfreude, Intelligenz, Attraktivität und unseren sozialen Umgang miteinander hat. Sie ist also definitiv eine Hauptsache.

Es gibt in diesem Buch nicht nur Fakten aus der Forschung, die die Wichtigkeit der Sexualität deutlich machen, sondern du findest darin auch noch Zutaten und praxisnahe Übungen für richtig guten Sex.

In meiner Ausbildung zur Paartherapeutin habe ich gelernt, dass nicht wir den Klienten erklären müssen, warum sie eine Beratung brauchen, sondern die Klienten sollten im Vorgespräch erklären, warum sie denken, dass sie eine Beratung brauchen. Diese Haltung möchte ich jetzt wieder einnehmen und das Vorwort mit der Frage abschließen: Warum solltest du dieses Buch lesen? Deine Antwort ist sicher ebenso individuell und intim wie die eigene Sexualität, deshalb wünsche ich dir, dass du eine gute Antwort findest und dann dieses Buch voller Lust und Freude liest.

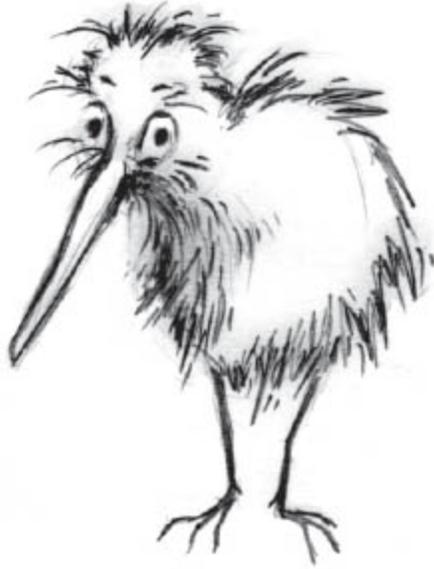
Mir bleibt nur noch hinzuzufügen, dass ich es dir in jedem Fall empfehlen kann.

MANUELA KOMOREK ist Systemische Paartherapeutin
(iska-berlin), Businesscoach (IHK) und HP für
Psychotherapie.

Sie möchte mit ihrer Arbeit zum wertschätzenden Dialog
zwischen den Menschen in Beziehungen anstiften.

Dabei ist die Sexualität die intensivste und persönlichste
Form

der Begegnung und als Ursache allen menschlichen Lebens
sicher ein Schlüssel.



GRUNDSÄTZLICHES

VIELLEICHT LÄSST DER TITEL ES BEREITS erahnen: Dieses Buch ist ein Füllhorn an Einladungen, unsere eigene Sexualität noch einmal von Grund auf neu zu überdenken. Es ist eine Einladung zur gemeinsamen Erschaffung einer neuen, positiven und bejahenden Sexualkultur in unserem Land. Und vielleicht darüber hinaus.

Ja, es stimmt: Dieses Buch ist gleichermaßen Einladung und Aufruf, es uns häufiger miteinander »schön« zu machen. Dies allerdings nur an zweiter Stelle. Erstrangig ist es Einladung und Aufruf, unsere eigene Sinnlichkeit und Sexualität aktiv und bewusst zu erleben und zu gestalten. Es ist keine Einladung zu wahlloser Promiskuität, sondern eine Einladung zu Selbstbestimmtheit und Selbstbewusstheit im Umgang mit dem eigenen Sexualleben.

Dies ist die einzige Stelle im Buch, an der das Thema »Verhütung« zur Sprache kommt. Sex ist eine wunderbare Erfindung der Natur. Doch wie wir wissen, werden einige hässliche Krankheiten über unsere Schleimhäute übertragen. Kondome schützen vor ungewollten Schwangerschaften, vor manchen üblen Infektionen jedoch nur sehr bedingt. Jeder Schleimhautkontakt kann ansteckend sein. Wenn du nicht genau weißt, mit wem du es zu tun hast, tu' nichts, was dir oder anderen Menschen das Leben versauen könnte!

Umso bedeutsamer ist es, sehr genau zu wählen, mit wem wir diese zugleich zarte und wilde, nährende und gefährliche Nähe teilen. Und umso bedeutsamer ist es, dass wir miteinander sprechen, bevor wir anfangen, uns auszuziehen. Nicht einfach über irgendwas, sondern über die Dinge, die wirklich relevant sind.

Vielleicht kann dieses Buch einen kleinen Beitrag an Themen und/oder Vokabeln dazu beitragen.

Das wäre schön.

INTRO

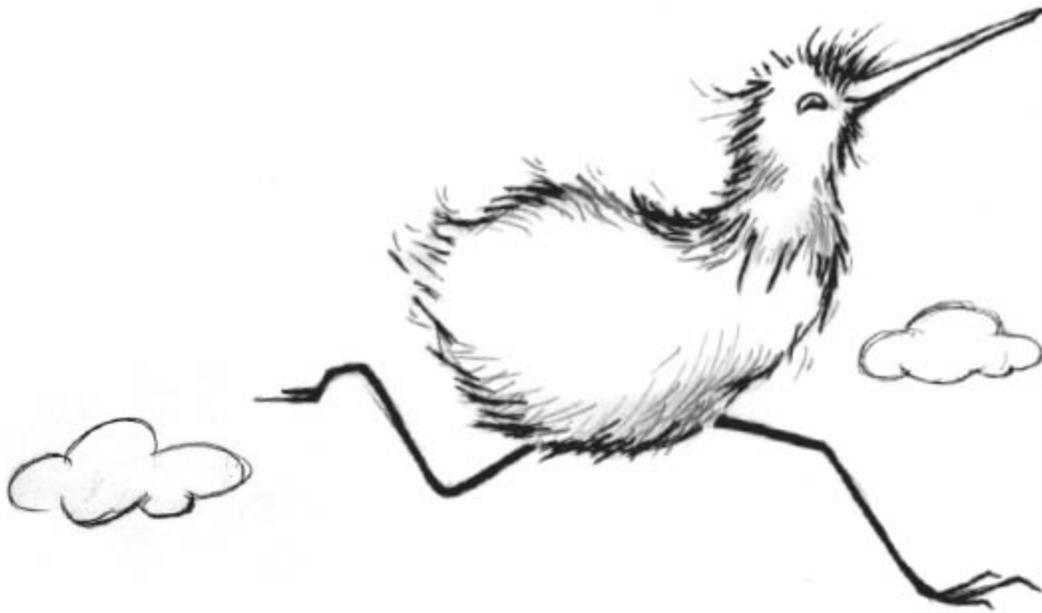
»**Sexuelle Gesundheit** ist untrennbar mit Gesundheit insgesamt, mit Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden.

Sie ist ein Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität und nicht nur das Fehlen von Krankheit, Funktionsstörungen oder Gebrechen.

Sexuelle Gesundheit setzt eine positive und respektvolle Haltung zu Sexualität und sexuellen Beziehungen voraus sowie die Möglichkeit, angenehme und sichere sexuelle Erfahrungen zu machen, und zwar frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Sexuelle Gesundheit lässt sich nur erlangen und erhalten, wenn die sexuellen Rechte aller Menschen geachtet, geschützt und erfüllt werden.

Es bleibt noch viel zu tun um sicherzustellen, dass Gesundheitspolitik und -praxis dies anerkennen und widerspiegeln.«

WHO (Weltgesundheitsorganisation)²



**VORSPIEL: EIN STREIFZUG
DURCH DEN GARTEN EDEN**