

Der Klippensprung zur eigenen Lust: Unsere Autorin zeigt, wie wenig es manchmal braucht

Sexuelle Lust ist ein Rätsel: Mal braucht es Nähe, mal Spannung. Wie die eigene Lust entsteht und was sie so einzigartig macht, versucht unsere Autorin herauszufinden.

Romina Kranz 11.06.25 - 19:00 Uhr **Graubünden**



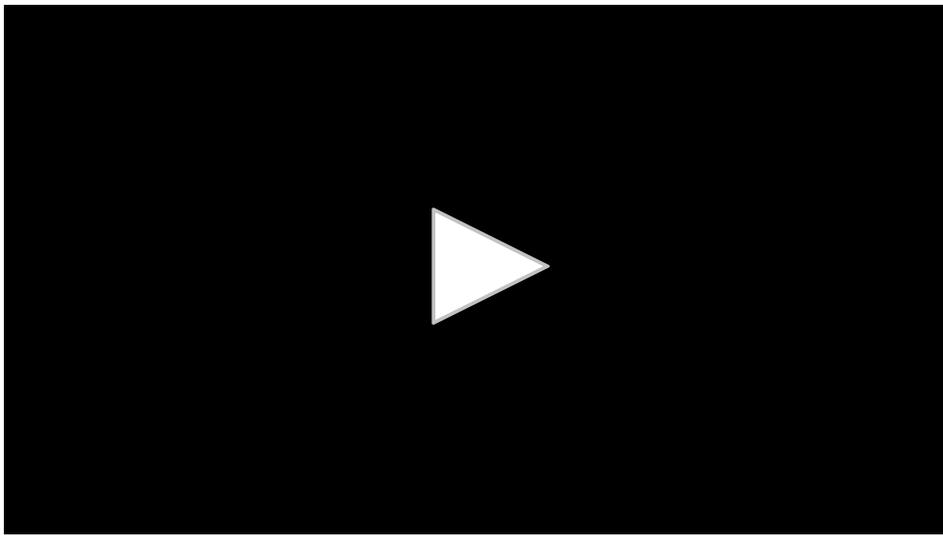
Sexualität: Die Sexologin Agnes Silvani (rechts) versucht Hilfestellungen zu geben, wenn Kursteilnehmerinnen ihre Lust entdecken wollen.

Bild: Suela Tuena

Nachdem ich in den letzten beiden Kursen bei Sexologin Agnes Silvani bereits tief in die Welt der Sexualität eingetaucht bin, dachte ich: Viel Neues kann da doch nicht mehr kommen. Falsch gedacht. Dieses Mal dreht sich alles um ein Thema, das oft zu kurz kommt – die eigene Lust.

Nun sind auch wieder einige vertraute Gesichter aus dem ersten Kurs mit dabei. Frauen, die im zweiten Lehrgang gefehlt hatten. Aus gutem Grund: Sie reisen extra aus dem Kanton Glarus mit dem Zug an. Und das ist abends mit dem öffentlichen Nahverkehr gar nicht so einfach wieder zurückzukommen. Umso schöner, sie jetzt wiederzusehen.

Sieben Frauen sind beim letzten Kurs wieder mit dabei. Unterschiedlicher könnten sie kaum sein und doch verbindet sie ein gemeinsames Ziel: ihre sexuelle Gesundheit zu stärken. Was dieses Mal jedoch fehlt, sind die vertrauten Tierfiguren und Modelle der weiblichen Geschlechtsteile. In unserer Mitte steht nur ein einziges Symbol: ein Teelicht in Form einer Vulva. Anfangs wirkt der Raum dadurch fast ein wenig leer. Reduziert auf das Wesentliche, aber genau passend. Denn diesmal geht es um etwas sehr Persönliches: unsere eigene Lust. Und dafür brauchen wir nichts weiter ausser uns selbst.



Die Erregung ohne Berührung

Zu Beginn sollen wir tief in uns hineinspüren und uns an einen Moment erinnern, der uns ganz ohne sexuellen Akt erregt hat. Gar nicht so einfach, muss ich zugeben. Während die anderen Frauen ihre Geschichten erzählen, spüre ich einen leichten Druck in mir aufsteigen. Ihre Erinnerungen sind so lebendig, überraschend und sinnlich. Und ich? Ich grüble noch. Doch dann taucht da ganz plötzlich ein Moment auf. Klar und unerwartet.

Als ich meinen Lebenspartner auf Menorca kennenlernte, gingen wir gemeinsam Klippenspringen. Etwas, das ich zuvor noch nie gewagt hatte. Der Sprung ins Unbekannte, das Adrenalin, die raue Schönheit der Natur und neben mir ein attraktiver, noch fremder Mann. Dieses Erlebnis war intensiv, überraschend aufregend und ist mir bis heute in Erinnerung geblieben. Noch immer bekomme ich Gänsehaut, wenn ich daran denke.

Hattest du auch schon einmal so einen Moment? Eine Situation, die dich in Ekstase versetzt hat, ohne dass etwas konkret Sexuelles passiert ist? Faszinierend,

wie Lust manchmal einfach so aufflammt.

Überraschend und ganz aus dem Moment heraus.

Die Lust in der Wissenschaft

Aber braucht es wirklich einen ganzen Kurs, um der eigenen Lust auf die Spur zu kommen? «Wir Frauen sind manchmal ein Rätsel», sagt die Sexologin mit einem Lächeln. Die sexuelle Lust ist oft schwer greifbar, weshalb es mittlerweile unzählige wissenschaftliche Studien und Theorien gibt, die sich diesem Thema widmen.

Die belgische Psychologin und Paartherapeutin Esther Perel vertritt etwa die Ansicht, dass zu viel Nähe die Lust dämpfen kann, während gerade Gefahr, Geheimnisse und ein Hauch von Risiko sie anfachen. Die Paartherapeutin Sue Johnson hingegen glaubt, dass Lust dann entsteht, wenn sich Menschen besonders nah, verbunden und emotional verletzlich zeigen. Und der kanadische Sexologe Jean-Yves Desjardins ist überzeugt: Wer dem Körper Lust vorspielt, weckt sie mit der Zeit tatsächlich. Schliesslich könne das Gehirn nicht zwischen echt und unecht unterscheiden.

Anfangs bin ich verwirrt. Die Theorien scheinen sich zu widersprechen. Wie kann sowohl Nähe als auch Distanz lustfördernd sein? Doch je länger ich darüber nachdenke, desto klarer wird mir: Jede dieser Sichtweisen hat ihre Berechtigung. So unterschiedlich wir Menschen sind, so einzigartig ist auch unsere Lust. Die Frage ist nur, was für uns passt?

Im Kern sind wir Lust

Gegen Ende der Kursstunde zeigt uns Silvani eine Zeichnung, die ineinanderliegende Ringe darstellt. Im Zentrum steht die Lust. Umgeben von Schichten wie Erfahrungen, Familie und Arbeit. Die Illustration macht deutlich: Lust ist unser innerster Kern, doch oft schwer zugänglich. Denn bevor wir sie spüren können, müssen wir uns durch all die äusseren Einflüsse hindurcharbeiten. Doch eines steht fest: Sie ist da. Die Frage ist nur, wie wir zu ihr finden.

Und genau deshalb rät die Sexologin, sich bewusst mit sich selbst auseinanderzusetzen. Es ist wichtig, sich Fragen zu stellen wie: Was gefällt mir? Was möchte ich? Wo, wie und wann spüre ich Erregung? Es ist ein schönes Gefühl, wenn man diese Fragen beantworten kann. Gleichzeitig fällt mir auf: Mit jeder Antwort tauchen neue Fragen auf. Aber das ist völlig normal. Unsere Lust verändert sich im Laufe der Zeit – oder hast du heute noch dieselben sexuellen Interessen wie bei deiner ersten grossen Liebe?



ABO Graubuenden



Graubuenden



Graubuenden

**Schmitten hat entschieden,
wo die Gemeinde den
Heiratsantrag stellt**

Davos? Albula/Alvra? Oder
doch Bergün Filisur? Eine

Anschlagsdrohung in der Schule Cazis: Mutmassliche Urheber bereits in Polizeigewahrsam

In der Schule Cazis wurde am Mittwoch eine Anschlagsdrohung entdeckt. Die Kantonspolizei Graubünden hat die mutmasslichen Urheber bereits ermittelt. Der Schulunterricht findet wieder statt.

Bevölkerungsbefragung weist den Weg für die Zukunft von Schmiten: Es soll eine Fusion sein. An wen das Gesuch geschickt wird, ist geklärt.

Angriff auf Mitte-Mehrheit? Die GLP will mit dieser Frau in die Bündner Regierung einziehen

Im nächsten Jahr finden in Graubünden Regierungsratswahlen statt. Bisher war nur die erneute Kandidatur von Peter Peyer (SP) definitiv. Nun ist eine zweite Kandidatur bekannt.