

Lust auf Lust: Wie der Kurs einer Sexologin in Chur intime Geheimnisse enthüllt

Vagina oder Vulva? Unsere Autorin war sich sicher, den Unterschied zu kennen, bis sie im Sexologie-Kurs einer Bündnerin landete. Was folgte, war ein Aha-Moment nach dem anderen.

Romina Kranz 14.05.25 - 15:00 Uhr **Graubünden**



Klärungsbedarf: Sexologin Agnes Silvani erklärt anhand von Modellen die männlichen und weiblichen Geschlechtsteile.

Bild: Suela Tuena

Ich bei einer Sexologin? Ganz ehrlich: Das stand nie auf meiner Bucketlist. Und doch bin ich in einem dreiteiligen Seminar namens «Lust auf Lust» der Sexologin Agnes Silvani in Chur. Ein Kurs, der sich in erster Linie an Frauen richtet, aber Männer nicht grundsätzlich ausschliesst.

Kaum werde ich herzlich von der Sexologin empfangen, trudeln auch schon sechs weitere Frauen ein. Frauen, die durch diesen Kurs ihre sexuelle Gesundheit fördern, ihre Kommunikation in Beziehungen verbessern und Intimität neu entdecken wollen.

Schon nach wenigen Minuten komme ich ganz schön ins Staunen. Warum? Weil ich gleich bei der ersten Aufgabe feststellen muss, wie wenig ich über meinen eigenen Körper weiss. «Malt eine Vagina im Querschnitt», fordert Silvani ihre sieben Kursteilnehmerinnen auf. Schlagartig macht sich spürbare Unsicherheit im Raum breit - nicht nur bei mir. Auch die anderen Frauen verschiedensten Alters tauschen Blicke, zögern, kichern. Einige sind mit Freundinnen gekommen, andere allein. Ihre Motivation? So unterschiedlich wie sie selbst. Zwischen schlichter Neugier und dem Wunsch, sich mit eigenen Problemen auseinanderzusetzen, ist alles dabei.

Video: Suela Tuena und Romina Kranz



Die weibliche Anatomie

«Da ist, glaube ich, noch ein Eileiter» und «fehlt da nicht noch was?», schnappe ich von den anderen Frauen um mich herum auf. Ich bin erleichtert: Zum Glück bin ich nicht die Einzige, der diese Aufgabe Mühe bereitet.

Zwar waren die männlichen und weiblichen Körper Teil des Biologieunterrichts in der Schule. Und vielleicht hat mich das Thema damals sogar interessiert. Aber vermutlich war ich einfach zu sehr mit meiner eigenen Pubertät beschäftigt, um mich ernsthaft mit dem Lehrbuchwissen auseinanderzusetzen. Was davon nun zutrifft, kann ich heute nicht mehr sagen. Wahrscheinlich beides ein bisschen.

Fakt ist: Die kümmerlichen Reste meines Schulwissens reichen längst nicht mehr aus. Das finde ich nach dem ersten Kurs schade. Für Kursleiterin Silvani ist nämlich ganz klar, warum wir unseren eigenen Körper und den des anderen Geschlechts gut kennen sollten: «Um genitalgerechteren und lustvolleren Sex zu haben.» Doch so einfach ist es dann doch nicht: In erster Linie geht es darum, Bewusstsein für sich und seinen eigenen Körper aufzubauen.

Die richtigen Begriffe verwenden

Was mir an anatomischem Wissen fehlt, kann ich immerhin mit der korrekten Wortwahl wettmachen – denke ich. Doch zu früh gefreut: Denn auch da werde ich schnell auf den Boden der Tatsachen zurückgeholt. Zwar habe ich bisher viele «schöne» Begriffe verwendet, aber oft an der falschen Stelle. Vagina, Vulva – Wörter, die dann schliesslich nicht nur bei mir für Verwirrung sorgen.

Zu Beginn hatte ich das äussere Geschlechtsteil einer Frau als Vagina bezeichnet. Ein Fehler, wie ich nun weiss. Was wir von aussen sehen, ist nicht die Vagina, sondern die Vulva, werde ich schnell von Silvani eines Besseren belehrt. Die Vagina hingegen liegt im Inneren. Zugegeben: Es ist auch nicht ganz einfach, wenn gefühlt alle Begriffe mit einem «V» beginnen. Nun habe ich dieses Wissen abgespeichert und werde sie zukünftig bewusst und richtig verwenden.

Frauen sollten sich mehr Zeit lassen

Sobald Silvani erklärt, dass das weibliche Geschlechtsteil im Durchschnitt rund 20 Minuten braucht, um voll erregt zu werden und daher eher bereit für Geschlechtsverkehr oder wie Frau Silvani das sagt: «Penis-in-Vagina-Verkehr», entgleitet mir kurz das Gesicht. Auch bei den anderen Teilnehmerinnen ist die Verwunderung deutlich spürbar. 20 Minuten? Das ist ganz schön lang. Ich hätte nie gedacht, dass mein eigener Körper so viel Zeit braucht. Aber je mehr ich über die weibliche Anatomie erfahre, desto mehr ergibt es Sinn. Vagina, Vulva, das Gewebe und alle dazugehörenden Drüsen sind komplex. Sie müssen erst einmal gut durchblutet sein.

«Ja, wir Frauen legen manchmal einen richtigen Frühstart hin ohne Rücksicht auf das eigene Genital», sagt Silvani. Im Sport führt ein Frühstart in der Regel zur Disqualifikation. Aber was bedeutet das nun im Schlafzimmer? Wenn Frauen sich zu wenig Zeit lassen, kann es zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr kommen, erklärt die Sexologin weiter. Aber warum eigentlich? Weil die Gebärmutter noch nicht in Position gebracht und die Vagina noch nicht durchblutet sei, was zu wenig Feuchtigkeit bedeute, so die Expertin.

Schmerzen, die höchstwahrscheinlich schon viele Frauen gespürt haben, sich aber nicht erklären konnten, weil sie gegebenenfalls nur ab und an auftreten. Wenn eine Frau nach 20 Minuten wirklich bereit ist, zieht laut der Expertin die Erregung der klitoralen Schwellkörper die Gebärmutter nach vorn, was mehr Platz im hinteren Teil der Vagina ermöglicht. Deshalb betont Silvani immer wieder: «Lasst euch Zeit!»



Austausch: Während weitere Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer von ihren Erfahrungen berichten, hören die anderen interessiert zu.

Bild: Corinne Thöni

Ich verlasse den ersten Kursteil mit einem Kopf voller neuer Informationen. Erkenntnisse, die erst einmal sacken und verinnerlicht werden müssen. Aber eine Frage habe ich jetzt schon: So viel habe ich nun über mich und meinen Körper gelernt, aber wie sieht es eigentlich dann in einer Partnerschaft mit oder ohne Lust aus? Genau darum geht es im zweiten Teil des Seminars. Ich bin gespannt und jetzt schon ein bisschen nervös.



Mut zur Sexualität: Therapeutin Agnes Silvani im Porträt.

Bild: Corinne Thöni

Wer ist Agnes Silvani?

Agnes Silvani ist eine Sexologin und Paartherapeutin, die keine Themen scheut, egal wie schambehaftet oder tabubeladen sie sein mögen, wie sie selbst auf ihrer Internetseite schreibt. Geboren und aufgewachsen in Schweden, führte sie ihr Weg nach Wanderjahren in Indien und Grossbritannien aufgrund der Liebe in die Schweiz. Heute lebt sie mit ihrer Familie in Graubünden. Neben ihrer Tätigkeit als Sexologin bietet sie Paarberatungen und Sexologiekurse in Chur an. Darüber hinaus arbeitet sie als Co-Masterstudiengangleiterin und Dozentin am ISP Zürich.



ABO Graubuenden

Dank verschollenen Banknoten erhält Graubünden elf Millionen

Banknoten im Wert von fast einer Milliarde Franken sind verschwunden. Davon profitiert die Schweiz. Graubünden hat die ausserordentliche Finanzspritze bereits verplant.



ABO Graubuenden

Französische Panzer rollen durch Glarus und Graubünden

Aktuell sind französische Panzer in der Südostschweiz. Die Schweizer Armee testet aber nicht fremdes Material, sondern sie macht mit den Nachbarn gemeinsame Sache.



ABO Graubuenden

So wurden Mamas früher überrascht

Muttertag steht vor der Tür und dir fehlt noch die zündende Idee? Unsere Kolleginnen und Kollegen teilen ihre schönsten Geschenke. Zusätzlich gibt es ein paar originelle Tipps von uns.