

# JOYCE

DOSSIER

*SEI GNÄDIG  
MIT DIR  
SELBST*

## Die Apfel-Gräfin

Wie Daisy Gräfin von Arnim zur Gründerin wurde

## Ich liebe meine Gemeinde ... nicht mehr

Weshalb drei Frauen auf den Gottesdienst verzichten

## Minimalismus für Normalos

Die Kunst des Weglassens

## STACHLIGE MÄNNER

Wie wir unsere Liebe vor Verletzungen schützen können

SCM

Bundes-Verlag



***Single-Sex:  
Wohin mit meiner  
Lust auf Liebe?***

---

## AUCH ALS SINGLE BIN ICH EIN SEXUELLES WESEN. WIE GEHE ICH DA MIT MEINER LUST AUF KÖRPERLICHE LIEBE UM?

Gedanken von Tina Tschage

**T**ch bin 35 und hatte noch nie Sex. Ich stehe zu meiner Entscheidung, meine Jungfräulichkeit erst dem Mann anzuvertrauen, mit dem ich mein ganzes Leben teilen werde.

Allerdings bin ich seit 35 Jahren ein sexuelles Wesen, nämlich eine Frau. Mindestens einmal pro Monat – an den Tagen, an denen mein Körper bereit und sehr willig wäre, Samen aufzunehmen, um Frucht zu bringen – empfinde ich eine große Lust auf körperliche Liebe. Das passiert ganz automatisch, genau so hat Gott mich geschaffen.

### SEXUALITÄT NICHT AUSKLAMMERN

Als ich vor einigen Jahren mein Buch für Singles „Einzelstück. Solo leben. Und zwar glücklich“ schrieb, war mir recht schnell klar: Das Thema Sexualität werde ich nicht ausklammern. Ich habe mich damals auf den Weg gemacht, die vielen Verbote, die sich über die Jahre in meinem Kopf und Herz festgesetzt hatten, und das schlechte Gewissen in mir, kritisch zu betrachten. Also habe ich begonnen, über meine Sexualität zu sprechen: erst mit mir selbst, dann mit Gott, dann mit engen Freunden, schließlich mit Experten vom Weißen Kreuz und anderen Stellen, bei denen ich fachlich fundierte Antworten vermutete. Mittlerweile gebe ich Seminare für Singles – und klammere auch hier die Sexualität nicht aus. In einem Seminar habe ich einmal gefragt, was für die Teilnehmenden der größte Aufreger zum Thema ist. Die Antwort: Es gebe so viele Verbote, aber kein Training für die Praxis. Die Fragen, wie es denn gehen kann, wie ich gut mit meiner Sexualität umgehen kann, sodass es zum Leben in Gottes Kindschaft passt, blieben in den allermeisten Fällen unbeantwortet. Klar, welcher Pastor, der seit Anfang seiner 20er Jahre verheiratet ist, sollte

hier fundierte Antworten geben, die über das Statement „Sex gehört in die Ehe“ hinausgehen?

Fakt ist: Wir Singles klammern unsere Sexualität oftmals aufgrund dieses Statements formal aus – und verlagern sie in die Heimlichkeit unseres Lebens. Ich bin überzeugt, dass Pornografiesucht und verdeckte Bettgeschichten bei Männern wie Frauen hier ihren Ursprung haben: Weil wir nicht über unsere Sexualität sprechen, mit niemandem; es fehlen die geschützten Orte dafür – und die Gesprächspartner.

### SELBSTBEFRIEDIGUNG: DARF ICH ODER DARF ICH NICHT?

Während meiner Recherche zu Single-Sex lernte ich in einem Gottesdienst eine fromme Sexologin kennen. Die Schweizerin Veronika Schmidt hat zeitgleich zu meinem Buch „Einzelstück“ ihr Buch „Liebeslust: Unverschämt und echt genießen“ veröffentlicht, ein Aufklärungsbuch für erwachsene Christen. In diesem Buch geht sie auch auf das Thema ein, für das jeder von uns eine klare Antwort haben möchte: Selbstbefriedigung – darf ich oder darf ich nicht? Veronika wirbt sehr dafür, den eigenen Körper zum Freund zu gewinnen: „Selbstbefriedigung ist Teil der Beziehung zu sich selbst und hat zunächst einmal nur mit mir selbst und nicht mit einer Partnerschaft zu tun. Es ist schlicht und einfach die Hinführung auf eine zukünftige sexuelle Partnerschaft. [...] Selbstbefriedigung ist Selbsterfahrung, und sie ist ein Teil der Selbstliebe. Die Welt meiner eigenen Sexualität öffnet sich mir. Ich lerne sie wertzuschätzen, und nur, was ich selbst schätze und begehre, kann zum wertvollen Geschenk für einen Geliebten werden.“

Tatsächlich ist meine Sexualität ja ein Teil meiner Persönlichkeit. Sie ist eine der stärksten Kräfte, die mich antreiben – oder eben drosseln. Eine Teilnehmerin eines meiner Seminare sagte einmal:

„Diese Enthaltbarkeit macht uns doch zu trockenen Rosinen!“ Ich antwortete: „Ja, das stimmt“ – und fuhr fort in meinen Ausführungen, was alles zur Sexualität gehört: Berührungen mit anderen Menschen, körperliche Betätigung, Worte, Gesten und auch Selbstliebe in ihren vielfältigen Facetten. Die Entscheidung, Sex außerhalb der Ehe zu lassen, heißt nicht, die eigene Sexualität ganz zu lassen. Im Gegenteil! Ich bin auch als Single gut beraten, meine Sexualität und alle körperlichen Regungen wahrzunehmen, anzunehmen, ihnen nachzuspüren. Für die eine kann das heißen, in die warme Badewanne zu steigen. Für die andere kann das heißen, bewusst das eigene Geschlecht zu entdecken und Erregung zu genießen.

#### ZWISCHEN ENTHALTENHEIT UND ZÜGELLOSIGKEIT

Ich weiß, dass ich mich hier auf einem Grat bewege zwischen Enthaltbarkeit und Zügellosigkeit. Als begeisterte Bergwanderin weiß ich: Auf einem Grat bewege ich mich sicher, wenn ich unterwegs bin mit Halt gebenden Wanderstöcken, nicht allein und den Blick immer fest aufs Ziel gerichtet.

Wanderstöcke sind für mich biblische Pflöcke, die Gott mir zuliebe eingerammt hat: Nämlich, dass ihm jegliche Form von illegitimem Sexualkontakt (gr. *porneia*) nicht gefällt; dazu gehören vor- und außereheliche Sexualkontakte und der Kontakt mit Prostituierten. Selbstbefriedigung kann hier schnell reinfallen, wenn sie zur Sucht wird oder zum Substitut für Einsamkeit, was bei Singles schnell passiert.

Deshalb sollte niemand von uns allein unterwegs sein. Ich merke, wie groß die Offenheit und auch der Mut sind, über die eigene Sexualität und alle dazugehörigen Fragen, Ängste und Herausforderungen zu sprechen, wenn wir wissen: Hier darf ich – und hier werde ich nicht bewertet oder verurteilt. Da reicht oft die beste Freundin. Im Zweifelsfall gibt es Stellen, an die man sich – auch anonym – wenden kann.

Der Marsch auf dem Grat ist auch sicher, wenn ich die Augen aufs Ziel richte. In meinem Fall ist das der Herr selbst. Bei ihm brauche ich mich nicht schämen: weder für meine Fragen, noch für meine Unsicherheiten, schon gar nicht für meine Fehltritte – und überhaupt nicht für meine körperlichen Regungen, für mein Geschlecht. Denn dafür ist er verantwortlich, er hat mich ja geschaffen. Der ehe-

los lebende Benediktiner-Pater Anselm Grün hat in seinem Büchlein „Ehelos des Lebens wegen“ geschrieben: „Wenn ich meine Sexualität als Geschenk von Gott erlebe, mich in sie hineinfühle und mich von ihr über mich hinausführen lasse, dann ist sie nicht mehr der zu überwindende Trieb, sondern der Trieb, der mich auf Gott hintreibt, der mich zum Leben antreibt, der mich in Gott hineinfallen lässt. [...] Damit das geschehen kann, muss ich das tief in mir sitzende Misstrauen gegenüber meiner Sexualität aufgeben und mich mit ihr anfreunden als einem Gottesfreund. Dann ist sie keine lauernde Begierde mehr, sondern ein Drang nach Leben, nach Liebe, nach Gott.“

#### GESCHAFFEN ALS EINHEIT VON GEIST, SEELE UND KÖRPER

Diese Gratwanderung gehe ich unter diesen Aspekten mir selbst und meinem zukünftigen Partner zuliebe sehr gerne. Ich möchte meine Sexualität in den Grenzen und Möglichkeiten, die ich als Single habe, verantwortungsvoll leben. Meine Körperlichkeit kann und will ich nicht ausklammern. Gott hat mich geschaffen als Einheit von Geist, Seele und Körper. Die Leblosigkeit einer „trockenen Rosine“ würde sich auf die anderen Bereiche meines Seins auswirken. Und ich will leben – in allen Bereichen!

Es ist Zeit, dass wir Singles uns auf den Weg zu uns selbst machen und unsere Sexualität annehmen und leben – und zwar so, wie es zu jeder von uns passt. Der Weg auf dem Grat beginnt bei meiner Identität und meinem Selbstwert. Wenn der klar ist, kann ich auch meine Körperlichkeit entdecken. Die habe ich bereits seit dem Mutterleib, und die hat seitdem eine Prägung erfahren, derer ich mir Schritt für Schritt bewusst werden sollte. Ich war immer Sportlerin, Saunagängerin und FKK-Strand-Besucherin. Mein Verhältnis zu meinem Körper ist sehr entspannt. Wie ist das bei dir? Liebst du dich? Innen wie außen? Wer und was hat dich geprägt, dir Wert vermittelt und Kerben eingeschlagen? Wann und mit wem hast du bereits intimen Kontakt gehabt – und was ist davon hängen geblieben? Mit welchen Statements bist du groß geworden, an welchen willst du festhalten, welche willst du überdenken? Inwieweit sprichst du darüber mit anderen und mit deinem Gott? Fragen, auf deren Spuren du dich um deiner selbst und um deines (zukünftigen) Partners und um Gottes Willen begeben solltest. ●

**„Die Entscheidung, Sex außerhalb der Ehe zu lassen, heißt nicht, die eigene Sexualität ganz zu lassen.“**



**TINA TSCHAGE** ist Theologin, Autorin, Rednerin und Coach. Sie engagiert sich im Netzwerk Solo&Co: [www.soloundco.de](http://www.soloundco.de) und ist zuhause in der christlichen Lebensgemeinschaft SegensReich in München.