





CHRISTA SCHULTE

*Die Distel der Unlust*

und ihre zuverlässige Pflege

**Eine augenzwinkernd-ironische Anleitung zu garantierter Enttäuschung, Unlust und sexueller Unzufriedenheit**

Herausgabe: Februar 2019  
© Christa Schulte  
Kontakt: [christa.schulte@t-online.de](mailto:christa.schulte@t-online.de)  
Website: [www.christaschulte.de](http://www.christaschulte.de)  
Lektorat: Karen-Susan Fessel  
[kontakt@karen-susan-fessel.de](mailto:kontakt@karen-susan-fessel.de)  
Korrektorat: Petra Helmensdorfer  
Umschlaggestaltung: Klokwise: Kosma Klosowicz, Heidsieker Heide 114, 33739 Bielefeld,  
[www.klokwise.de](http://www.klokwise.de)  
Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44,  
22359 Hamburg, [www.tredition.de](http://www.tredition.de)  
ISBN 978-3-7482-2909-4 (Paperback)  
978-3-7482-2910-0 (Hardcover)  
978-3-7482-2911-7 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.  
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.

Für Petra,  
die größte Liebe  
meines Lebens



CHRISTA SCHULTE

# Die Distel der Unlust

und ihre zuverlässige Pflege

**Eine augenzwinkernd-ironische Anleitung zu garantierter Enttäuschung, Unlust und sexueller Unzufriedenheit**

Herzlich Willkommen zu einem seltsamen Anleitungsbuch für sexunlustige Frauen!

Wir haben ein spannendes Projekt vor uns: die **Anleitung zu maximaler sexueller Unlust und Unzufriedenheit.**

Was kommt da auf Sie zu?





	Seite
Inhalt:	
Eine kleine Einstimmung auf dieses Unlustbuch	10
Glück und Unglück: Zwei ungleiche Seiten in uns	13
Unlust als kritische Antwort auf die angebliche Machbarkeit des Liebesglücks	16
Grundlagen für das Erreichen sexueller Unzufriedenheit	21
Wege zum sexuellen Unglücklichsein	25
Kreative Begründungen sexueller Unzufriedenheit	29
Das Drama der perfekten Superliebhaberin	34
Die Logik der perfekten Beziehung	42
Anregungen zur Beibehaltung eigener sexueller Unlust	47
Zweifelhafte Selbsthilfe	53
Therapie als Gefahrenquelle für die Distel der Unlust	62
Dunkle Antworten auf positive Poesie	65
Soforthilfe bei Anfällen von Glück und Zufriedenheit	70
Kreative Unlust-Hexen	72
Ausblick auf finstere Zeiten – oder doch nicht?	104
Bücher, Blogs und Websites zum Weiterlesen	107

## Eine kleine Einstimmung auf dieses Unlustbuch

Wenn von Sex die Rede ist, hören Sie dann besonders interessiert zu oder schalten Sie (inzwischen) Ihre Ohren auf „Durchzug“?

Aus der modernen Glücksforschung und meiner Selbsterforschung habe ich gelernt, dass sexuelle Lust, Ekstase und sogar Glück kurze Zustände sind, an die wir uns bald gewöhnen. Oft verschwinden sie schneller wieder, als wir sie mit blumigen Worten beschreiben können.

Beim Sex gibt es zwar ein paar Methoden, die ekstatischen Zustände zu verlängern, aber die Angst vor dauerhaftem Kontrollverlust und entsprechender Abhängigkeit oder Verlust der eigenen Identität ist eine intelligente Gegnerin.

Viele Frauen behaupten, dieses Thema sei sowieso überschätzt: Es gäbe Wichtigeres im Leben als diese ganze Aufregung um ein paar Tröpfchen aus den Charme-Lippen oder eine kleine Fontäne durchsichtiger Flüssigkeit aus dem Lust-Tunnel.

Dennoch: Viele haben inzwischen keine Lust auf ständige oder zu häufig wiederkehrende Unlust, aber die fehlende Lust gehört genauso zu ihrem Leben wie das fehlende Geld.

Ändern? Schon alles versucht: Unlust gehört eben zur weiblichen Identität und sollte deswegen nicht länger verschwiegen werden. Es gibt sogar Möglichkeiten, sie kostenlos (das wird sich beim Lesen dieses Buches zeigen) zu erwerben und dauerhaft aufrechtzuerhalten.

Das **Lernziel** dieses Buchs ist nicht etwa verschärfte Lust, sondern die Bestätigung Ihrer Unlust und vielleicht sogar die Steigerung Ihrer sexuellen Unzufriedenheit, um sich selbst darin besser zu verstehen und dem allerorts und oft genormten Lust-Gebot das Ureigene entgegenzusetzen.

Kurz zur geneigten Leserin: Na, zufällig haben Sie sich dieses Buch nicht besorgt! Und – entspannen Sie sich. Das meiste werden Sie ohnehin kennen – und wenn es Ihnen nur bei Ihrer besten Freundin auffällt.

Setzen Sie sich also gemütlich hin, damit Sie morgen keine homöopathische Extradosis Ihres Muskelentspannungsmittels benötigen. Und lassen Sie Ihre Gesichtszüge weich und glatt werden – so wie Sie dreinschauen, wenn Sie im Supermarkt etwas hinuntergeworfen haben und es gaar nicht waren.

Die **Assoziation zur Distelpflanze** kam mir erst beim Schreiben, als mir auffiel, wie robust, stachelig und genügsam diese Pflanze ist. Wir brauchen sie nicht einmal häufig zu gießen: Diese Pflanze hält sich nicht nur in der Wüste der Gleichgültigkeit und Langeweile oder im Gebirge von Arbeits- wie Freizeitstress, sie gedeiht sogar in liebevollen Beziehungen,

wenn diese nur genügend Alltagsaktivitäten und emotionalen Stress enthalten. Meine Anregungen zum Erhalt der genügsamen Distel der Unlust sind auf keinen Fall vollständig, bieten aber den Entspannteren unter meinen Leserinnen eine Anregung für die Entwicklung eines eigenen Stils.

Übrigens – es ist egal, ob Sie ihre sexuelle Unzufriedenheit und Unlust als Single, in Zwei- oder Mehrfachbeziehungen erwerben oder ob Ihr Begehren (falls es in Ihrer Gefühlswelt noch so etwas Ähnliches gibt) sich auf Ihre, ähnliche oder ganz andere Sexualorgane richtet. Sie brauchen auch weder alt noch jung, weder gesund noch krank zu sein:

### **Das Lernziel sexueller Unlust ist für alle in jeder Lebenslage erreichbar!**

Für alle meint tatsächlich alle – Frauen, die so zur Welt gekommen sind oder sich als solche fühlen, Männer in ähnlicher Lage, Inter- und Transpersonen und alle weiteren, die sich nicht in diese und binäre Geschlechterwelten einordnen lassen möchten oder können. Schlüpfen Sie alle einfach in die jeweilige Rolle, die Ihnen zusagt, und fühlen Sie sich angesprochen, auch wenn ich die weibliche Form verwende – denn Sie alle sind gemeint!

## Glück und Unglück: zwei ungleiche Seiten in uns

Wie Watzlawick in seinem berühmten Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ halte ich es für einen Irrglauben, dass die stetige Suche nach Glück auch wirklich zu Glück führt. Meine Erfahrung: Wenn ich nicht bemüht danach suche, findet mich das Glück.

Ich könnte auch mit Dostojewski (zit. n. Watzlawick, Paul, 2008) sagen: „Der Mensch ist unglücklich, weil er nicht weiß, dass er glücklich ist.“ Schön gesagt, aber sind wir wirklich ein Volk von Unwissenden?

Nein, das lassen wir nicht auf uns sitzen! Gerade Wissen, Vernunft und Intelligenz können das Glück und die Lust flugs in Unlust verwandeln. Bestes Beispiel: In der akuten Verliebtheitsphase ist ja das kritische Denken hormonell reduziert (das Oxytocin hemmt die Hemmung und erzeugt so die Effekte der „rosaroten Brille“), und wir wissen herzlich wenig über den neuen Schwarm. Mit mehr Wissen und beginnender kritischer Distanz kommen dann alle Schwächen und Schwierigkeiten ans Licht: supergute Nahrung für die Distel der Unlust! Zumindest wird das Liebesglück dabei etwas spärlicher ausfallen.

Viele meinen auch, sie müssten für Glückserfahrungen erst aktiv etwas Gutes leisten, sich dann öffnen und Sterntaler

spielen. Das entspricht der guten alten, protestantisch angehauchten Ideologie, dass das Glück dem (männlichen!) Tüchtigen gehört oder gar als Leistung betrachtet werden kann, die mit ziemlichem Energieaufwand erbracht werden muss. Entsprechend gibt es auch eine Unmenge von Anleitungen zum Glücklichsein – besonders zum sexuellen Glück. Dieses Buch ist eine Anregung, die Regale wieder aufzuräumen und sich etwas Behaglicherem, Stetigerem zuzuwenden: der **genügsamen Distel der Unlust**.

Zur Erläuterung hier ein paar **erforschte Fakten**:

Es ist schon fast ein Volksleiden unter Frauen der westlichen Welt: Laut einer Studie hat rund ein Drittel von ihnen **keine Lust mehr auf Sex**. In Deutschland sind es in der Altersgruppe zwischen 30 und 45 Jahren sogar über 40 Prozent und bei den über 60-Jährigen leiden 86 Prozent der Frauen ab und zu oder dauerhaft unter einem Mangel an sexuellem Begehren. Außerdem sind 54 Prozent aller Frauen in festen Partnerschaften unzufrieden mit der Unlust ihres (männlichen) Partners.

Nach der Hamburger Forscherin Dr. Sievers finden sich „viele der Betroffenen mit diesem Zustand ab, obwohl sie sich nach Intimität und Zärtlichkeit sehnen.“ Auch in Partnerschaften leidet mindestens eine von beiden unter dem Fehlen oder der

Seltenheit eines sexuellen Austausches, und sexuelle Unzufriedenheit gilt als der häufigste Anlass für Seitensprünge und andere Fremdvergnügungen.

Aber wenn Frauen mit ihrer Unlust einverstanden sind und wenig darüber nachdenken, sparen sie andererseits viel Feierabendenergie für das neue Fitnessstudio oder Kinogänge mit Freundinnen.

## Unlust als kritische Antwort auf die angebliche Machbarkeit des Liebesglücks

Dazu wenden wir uns einmal kritisch den gängigen Glücksformeln zu, die ansprechend gestaltet im Internet zu finden sind (G. Weplad u.a.):

- 1. Sie können aktiv etwas tun, um glücklich zu werden.*  
Ein schönes Märchen, wo doch Tausende unglücklich und hoffnungsarm sind, nachdem sie schon teure Glücksseminare besucht, Single-Börsen aufgesucht und sich in Speed-Datings bewegt haben. Ja, was denn noch alles??
- 2. Gute Beziehungen sind die wichtigste Grundlage für Glücksmomente.*  
Was heißt schon gut? Und was ist, wenn die „Grundlage“ todkrank ist: Wie kurz sind diese Momente dann? Oder: Wer pflegt die „gute“ Beziehung, wenn beide erschöpft von der Arbeit nach Hause kommen? Wieviel Energie gibt es dann noch für ekstatischen Sex?
- 3. OptimistInnen haben mehr Lust auf Lust.*  
Stimmt im Prinzip. Aber was passiert, wenn die rosarote Brille der Bindungshormone durch



Schicksalsschläge oder Enttäuschungen sich immer dunkler färbt? Können Sie dann noch die Liebeslust in bunten Farben sehen?

4. *Glück ist hochansteckend, und mehr Sex macht Lust auf noch mehr Sex.*

Menschen im Liebestaumel mögen sich und ihr Liebesgegenüber ja ganz wundervoll finden, gehen vielen anderen damit aber häufig auf die Nerven und gelten als realitätsfern. Und das Mitmachen oder Nachahmen bricht sich oft schon an Scheu oder Selbstabwertung.

5. *Lust und andere positive Emotionen machen uns mental flexibler.*

Das mag ja für Kinder stimmen, aber Erwachsene, die eine lustvolle Nacht miteinander verbracht haben, versuchen nur zu oft, die gleiche Stellung, das gleiche Essen und Ambiente zu wiederholen, statt Neues zu kreieren. So sind ähnliche Enttäuschungen und Gleichgültigkeiten vorprogrammiert, als ob ich den gleichen Liebesroman nun schon zum zehnten Mal lese.

6. *Erfahrungen machen glücklicher als Träume und gemalte Bilder.*

Als ob es beim Sex nur positive Erfahrungen gäbe. Manch ein noch so unrealistischer Traum kann sehr viel heißer sein als die liebevolle, aber etwas fade Berührung im abgenutzten Ehebett.

7. *Mit der Liebe zum eigenen Körper wächst die sexuelle Anziehungskraft für neue Begegnungen.*

Das ist natürlich nur für diejenigen das Mittel der Wahl, die sich diffus und für viele Menschen um sie herum als Magneten betätigen wollen, aber nicht für diejenigen, die lieber selbst suchen oder (z.B. aus Angst vor Nähe) beim wohlig-einsamen Solosex bleiben wollen.

8. *Tief ergreifende Lust ist nur mit tiefer Hingabe möglich.*

Dann allerdings werden auch viele andere tiefe Gefühle an die Oberfläche geschwemmt und wollen ausgedrückt werden. Wollen Sie das? Und wo geht derweil die Lust hin?

9. *Freude schenken macht Freude.*

Aber nur, wenn das Geschenk angenommen und wenigstens ab und zu auch etwas zurückgeschenkt wird. Das bezieht sich auch auf Komplimente.

mente, Liebesbekundungen oder zärtliche Gesten. Und – kennen Sie die Gefühle, wenn Sie dabei chronisch zu kurz kommen?

*10. Seien Sie offen für Veränderungen, dann hat Ihre Lust eine Chance.*

Offen für den sich einschleichenden Beziehungsfrust, die sich breitmachende Hauterkrankung oder eine neue Dreiecksbeziehung? Manchmal sind Unlust und Widerstand der Weg der Selbststrettung.

Fazit:

Statt diese Ergebnisse der Glücksforschung naiv zu übernehmen oder sich von den abgeleiteten Ratgeberbüchern erschlagen zu lassen, **bleiben Sie lieber vorsichtig bis misstrauisch, etwas angespannt, widerständig und unzufrieden mit dem, was Ihnen einfach nicht genügt.**

Denn auch wenn Sie nur einige Meter Sexratgeber oder Frauenzeitschriften zuhause haben: Vergegenwärtigen Sie sich, wie wenig dort über lustvolle weibliche Sexualität zu erfahren ist und wie viel über „Blow-Jobs“ und andere Jobs zur Befriedigung des Mannes. Die Autorin Margarete Stokowski geht sogar so weit, ihre jugendliche Lektüre der Ratgeberliteratur als viel ungesünder zu bezeichnen als die gleiche Geldausgabe für Drogen („Untenrum frei“, 2018).

Und wenn eine „Cosmopolitan“, „Brigitte“ und „Joy“ lesende Frau glaubt, viel über Sex zu wissen und doch so wenig ermuntert wird, ihre ureigene Form sexueller Genüsse zu ergründen, dann weiß sie ja gar nicht, woran sie Freude haben könnte, was sie überhaupt an Wünschen äußern könnte, und entwickelt außerdem nur ein äußeres Selbstbewusstsein als Frau.

Dazu passt bestens, was ich einmal in einem Seminar sinngemäß über weibliche Sexualität von den Cherokee-Frauen (Ureinwohnerinnen Amerikas) gelernt habe:

**Äußere weibliche Schönheit ist eben äußere weibliche Schönheit.**

**Innere weibliche Schönheit ist die Wirkung lustvoller sexueller Vergnügungen der Frau und der Zeit, über die sie diese sexuelle Lust in sich halten kann.**

Und – wie schön finden Sie sich im Inneren?