Es ist die natürlichste Sache der Welt, aber viele Paare tun sich schwer dam wie es sich ändern lässt

Guter Sex kommt nicht von alleine



ALEXANDRA FITZ

So verändert Corona **Liebe, Sex, Partnerschaft**
Serie Teil 6

Paartherapeuten und Sexologinnen sind sich einig: «Wir brauchen besseren Sex.» Das Problem: **Wir alle glauben, Sex sei etwas Naturgegebenes, was jeder könne.** «Viele denken, man kann Sex nicht erlernen. Das Tragische daran: Manche erweitern deswegen nie ihren Horizont», sagt Alexandra Haas (49), die Menschen zum Thema Sex berät und Erotikspielzeug verkauft.

Für den aktuellen Sanitas-Gesundheitsreport wurden 2000 Schweizer und Schweizerinnen zu ihrem Sexleben befragt. **34 Prozent Männer geben an, dass sich an ihrem Sexualleben etwas ändern sollte.** 24 Prozent der Frauen wünschen sich das. «Ich höre immer wieder von Paaren: ‹Unser Sexleben ist schlecht, in dem Fall passt es mit uns nicht›», sagt Psychotherapeutin und Sexologin Dania Schiftan. Das sei Quatsch. Sex wird gelernt. Die gute Nachricht: Wir können ihn verändern. Aber wir müssen es wollen.



«Manche erweitern nie ihren Horizont.»
Alexandra Haas

57 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer geben an, dass ihnen das eigene Sexualleben wichtig bis sehr wichtig ist. Wo harzt es dann? «Uns fehlt das Wissen», sagt Schiftan. Wie soll man wissen, was man will, wenn man gar nicht weiss, was es gibt? Der Hunger komme mit dem Essen. Je mehr man ausprobiere, je mehr man spüre, je mehr man sich darauf einlasse, desto mehr könne sich schärfen, was einem gefalle.

Auch Sexualtherapeutin Christiane Weinand aus Bern verwendet die Kochmetapher. Essen könne jeder, aber kochen nicht unbedingt. Es gehe darum, was und wie man koche. Convenience-Food kaufen vergleicht die 56-Jährige mit Porno konsumieren. Null Nährwert. Da sei gemeinsam eine Pizza belegen schon was anderes.

«Wie geht Beziehung?» müsse ein Unterrichtsfach in der Schule sein, sagt Weinand. In Schulen wird vor allem Funktionales erklärt, wie Mädchen nicht schwanger werden. Ausserdem fehlen uns die Vorbilder. Wir hätten keine Generation, die uns vorlebte, wie man über Sex spricht. **Die 68er hätten zwar Tabus aufgebrochen, aber Scham spielt nach wie vor eine grosse Rolle.**

Über unseren eigenen Sex zu reden, fällt uns schwer. «Das Thema Sex geht uns nahe, wir sind da alle sehr verletzlich», fasst es Haas zusammen. Je länger man damit warte, etwas Unangenehmes zu sagen, desto schwieriger werde es. Ein Beispiel: Man erlebt beim Sex mit dem Partner / der Partnerin nie einen Orgasmus, lässt sich aber nichts anmerken. Man arrangiert sich, denkt: Wir haben es ja sonst gut. Irgendwann hält man es vielleicht nicht mehr aus und platzt damit heraus. **Wenn seit dem ersten Mal zig Jahre vergangen sind, dann kommt das aus dem Nichts mit voller Wucht.** Es wäre achtsamer, heikle Themen zeitnah anzusprechen. Haas wünscht sich: «Es wäre schön, wenn wir so entspannt über Sex reden könnten wie übers Essen.» Sie hat diesbezüglich Hoffnung.

«Beim Thema Sex sind wir sehr verletzlich.»
Christiane Weinand, Sexualtherapeutin

Weinand beschreibt folgende Situation und nennt sie «Klassiker»: **Die Frau will kuscheln, doch sobald sie die Nähe sucht, will er Sex.** Das Kuscheln wird erotisiert. **Die Frau kommt in den Stress und denkt: Was mache ich jetzt?** Entweder bittet sie ihn aufzuhören oder sie macht mit, obwohl sie keine Lust hat. Das muss besprochen werden, sagt Weinand. Lösungsorientiert. Die Frau muss erklären, dass sie das unter Druck setzt, muss sagen, was sie bräuchte, um sich auf Erotik einzulassen. **Und Männer müssen lernen, ihrer Partnerin zu helfen, sich zu entspannen und dass Kuscheln und Sex zwei unterschiedliche Dinge sind.**

Schliesslich, so Weinand, haben Mann und Frau eine unterschiedliche Sexualentwicklung. Männer haben meist einen jahrelangen Fortschritt in der Sensibilisierung ihres Penis. Sie haben früh gelernt, wie sie ihr Glied sensibilisieren und zu einer Erektion kommen. Alle sehen, wenn ein Penis steif ist. «Das haben Frauen alles nicht», sagt Weinand. **Die klitorale Berührung wird immer noch vernachlässigt.** Die Frau denkt dann schnell: Ich werde nicht erregt, habe keinen Orgasmus, ich bin einfach nicht so der Typ dafür.

Das habe mit sexueller Bildung zu tun. **Um das zu verändern, müssten sich Frauen mehr mit ihrer eigenen Sexualität beschäftigen.** Weinand weiss, dass das schwer ist. Wo soll Frau das auch lernen? Kurse

Sechs Tipps von der Expertin

Klartext beim Bettgeflüster

Was will ich
Setzen Sie sich hin und überlegen Sie sich: Um was geht es mir? **Was sind meine Wünsche?** Wie viel hat mit mir zu tun, wie viel mit dem Partner? Je diffuser man auf den Partner / die Partnerin losgeht, desto weniger kann das Gegenüber damit anfangen.

Sprechen während des Sex
Wenn es konkrete Sachen sind, sagen Sie während des Sex: **«Mehr links»** oder nehmen Sie die Hand Ihres Partners / Ihrer Partnerin und führen Sie sie. Sagen Sie nicht bloss: «Nein, nicht so» oder «Aua!». Leiten Sie konkret an, mit allem anderen kann der Partner / die Partnerin nichts anfangen. Viele Frauen denken: «Der muss doch merken, wie ich es gerne hätte.» Diese Idee ist falsch. Üben Sie vor dem Spiegel, dann haben Sie es schon einmal gesagt.

Gespräch abmachen
Sagen Sie: «Ich würde gern bei einem Spaziergang mit dir über Sexualität sprechen.» Einerseits geben Sie dem Gegenüber so die Chance, sich selber darauf vorzubereiten und andererseits sind Sie in Bewegung. Sie schauen «fürschi» und sitzen sich nicht feindlich an einem Tisch gegenüber. Wenn Sie gehen, ist die Chance grösser, dass Sie die Spannung regulieren können. **Machen Sie keine Vorwürfe** à la: «Du machst, du tust etc.», sondern: «Für mich ist es so und so, ich erlebe es so und ich wünschte mir, dass …»

Scham ist völlig normal
Wie Manni Matter schon sagte: **«Wil mir Hemmige hei.»** So ein Gespräch muss sich auch nicht gut anfühlen. Wenn es so easy wäre, würde es diesen Text nicht brauchen. Es ist schwer, weil wir nicht gewohnt sind, darüber zu reden. Übung kommt nur mit Machen! Viele denken: Wenn es im Bett nicht automatisch läuft, muss etwas falsch sein. Das stimmt nicht. Man kann Sex verändern und verbessern.

Die Art der Kommunikation
Viele sprechen Sexthemen witzig oder ironisch an. Das ist eine Flucht und hat etwas Passiv-Aggressives. Zudem verstehen es viele nicht. **Es ist eine Spezialität von Frauen, Sachen zu verklausulieren.** Die Gefahr, dass man nicht bekommt, was man will, weil der andere einen nicht versteht, ist gross. Kommunizieren Sie lieber direkt und konkret.

Erwartungen runterschrauben
Sie müssen nicht wissen, wie Ihr Partner am Penis / Ihre Partnerin an der Vagina angefasst werden will. **Man darf und soll einem zeigen, was einem gefällt.** Sonst ist der Druck zu gross, wissen zu müssen, was der andere will. Ganz viele Frauen machen sich Sorgen, dass Männer beleidigt sind, wenn sie führen. Das kann passieren. Aber niemand ist Experte für jeden Körper. Es ist anmassend, immer anzunehmen, dass der andere spürt, was man will. DANIA SCHIFTAN

Ende der Serie



Geben Sie dem Partner, der Partnerin konkrete Hinweise, was er oder sie tun soll, rät Sexologin Dania Schiftan.

Fotos: Thomas Meier, Pascal Scheiber, Hayley Austin, Keysteone

nit – woran es hapert und



Erfahrung ist alles

Der Hunger kommt mit dem Essen. Je mehr Paare im Bett ausprobieren, desto mehr merken sie, was ihnen gefällt.

wie Tantra werden gleich als Nische abgetan.

Schiftan beschreibt auch einen Klassiker und zwar einen Kompromiss, den viele Paare im Bett machen. Und der geht so: **Solange du mich vorher leckst oder mit der Hand befriedigst und zum Orgasmus bringst, kannst du danach in mich eindringen.** So à la: Es bringt mir nicht viel, ist aber schon okay. Solche Kompromisse seien gut. Schwierig werde es, wenn es zu viele seien oder es für einen der beiden langweilig werde. Dann könne man etwas verändern.

Alexandra Haas hat Hoffnung. Sie beobachtet, dass immer mehr Menschen dem Sex eine grössere Bedeutung in ihrem Leben einräumen **und spricht von einer kleinen sexuellen Revolution.** Einerseits gebe es heute mehr Angebote, wo Menschen ganz viel über Sex lernen können, andererseits seien Themen wie **«Was ist die Vulva?», «Wie sieht die Klitoris genau aus?» und «Wie erleben wir Orgasmen?»** präsenter im Alltag und in den Medien. So finden auch gemäss Sanitas-Report 58 Prozent, dass wir als Gesellschaft anders über Sexualität sprechen sollten. Haas: «Ehemalige Tabuthemen werden offen diskutiert, das lässt hoffen.»



Diesmal ist am 1. August mehr los als letztes Jahr

Hier wird die Schweiz gefeiert



Der Nationalfeiertag wird 2021 wegen der Corona-Krise etwas anders begangen, aber gefeiert wird.

Die Schweiz feiert am Sonntag ihren 730. Geburtstag. Ein Grund zum Feiern, auch wenn das Wetter überhaupt nicht mitspielen wird. Nachdem im vergangenen Jahr wegen Corona die meisten Feierlichkeiten ins Wasser fielen, dürfte morgen das Wetter die ganz grosse Feststimmung verhageln.

Vereinzelt finden trotzdem Bundesfeiern statt. Wie im Kanton St. Gallen in Degersheim, in Sirnach im Kanton Thurgau oder in der Stadt Zürich. Allerdings jeweils mit abgespecktem Programm, coronakonform und wohl auch regenfest.

«Wir freuen uns sehr auf die Durchführung der Feier», sagt Andreas Hess vom Stadtzürcher Bundesfeierkomitee zu Blick. Um kurz nach 7 Uhr beginnt das Fest mit Salutschiessen beim Kolbenhof zu Ehren der 26 Kantone und der historischen Zürcher Zünfte und der Gesellschaft zur Constaffel.

Der Artillerieverein Zürich bringt dafür extra ein über 100-jähriges Geschütz in Stellung. Zudem wird Regierungsrätin Silvia Steiner (63) eine Festansprache halten. Auf den Festumzug durch die Bahnhofstrasse und auf das traditionelle Fest wird verzichtet. Zudem ist die Bundesfeier in der Stadthausanlage auf maximal 1000 Besucher beschränkt.

Auch in Graubünden wird gefeiert. In Chur hat man sich etwas Besonderes ausgedacht. Das 1.-August-Fest wird anders stattfinden als sonst. **Der Stadtrat wird an dem Tag auf dem Kornplatz Glace verteilen. Dazu ein kleines Unterhaltungsprogramm. Spiele und Musik.** Auf Feuerwerk wird verzichtet.

Auch die traditionelle Gedenkfeier auf der Rütliwiese wird es geben. Und zwar ganz im Zeichen des Frauenwahlrechts. «Die Bundesfeier wird etwas anders ablaufen als sonst. Es werden Geschichten von Frauen erzählt, die sich für die Rechte der Frauen eingesetzt haben. **Und die Bundesrätinnen Sommaruga und Amherd setzen sich mit Gästen zum Gespräch an den Tisch»,** sagt Lukas Niederberger, Geschäftsleiter der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG), zu Blick.

Jeder Teilnehmer muss ein Covid-Zertifikat vorzeigen. Es werden mehr als 600 Gäste erwartet. Nächstes Jahr soll dann wieder gross gefeiert werden. Niederberger: «Vorausgesetzt, dass uns das Virus nicht erneut einen Streich spielt.»

Dass wieder mehr gefeiert wird, freut Bugano-Chef Toni Bussmann (70). Seit Jahren leitet er das Luzerner Unternehmen, das zu den grossen im Schweizer Feuerwerksgeschäft gehört. Wegen Corona brachen letztes Jahr fast alle Bestellungen weg. Und jetzt? «Der Verkauf ist sehr gut angelaufen», so Bussmann.

Die Bestellungen für die ganz grossen Feiern fehlen zwar auch dieses Jahr wieder. Dafür gibt es kleine Gemeindefeuerwerke, und auch der Verkauf an Private läuft gut. Der Bugano-Chef zu Blick: «Die Nachfrage ist gross, die Leute wollen den Geburtstag der Schweiz feiern.»



Schon 2008 spielte das Wetter am 1. August auf dem Rütli nicht mit. Die morgige Nationalfeier steht im Zeichen des Frauenstimmrechts.



In der Stadt Zürich gibts am morgigen 1. August kein Feuerwerk.



«Die Leute wollen den Geburtstag der Schweiz feiern.»
Toni Bussmann, Bugano-Chef

In Basel, Bern und Luzern stehen die Zeichen hingegen nicht auf Party. «Die Bundesfeier am Rhein lockt jeweils rund 100 000 Menschen aus der ganzen Region an das Rheinufer. Ein solcher Anlass ist derzeit nicht verantwortbar», erklärt Sabine Horvath, Leiterin Aussenbeziehungen und Standortmarketing Kanton Basel-Stadt, auf Anfrage. Auch die kleinere Feier auf dem Bruderholz musste abgesagt werden.

In Luzern ist man ebenfalls enttäuscht über die geplatzte Bundesfeier. **«Wir mussten ja schon letztes Jahr absagen und waren überzeugt, dass die Pandemie in einem Jahr vorüber sein würde.** Aber mit angezogener Handbremse zu planen, ist einfach schwierig, zumal sich auch Kosten anhäufen», sagt Diel Tatjana Schmid Meyer (38), Präsidentin des Organisationskomitees, zu Blick. Der Aufwand mit den Schutzkonzepten und allem Drumherum sei zu gross gewesen. Daher die Absage.

Auch in Bern herrscht Frust. **Die 1.-August-Feier auf dem Bundesplatz findet nicht statt. Der Aufwand wäre zu gross gewesen.** «Bei der letztmaligen und sehr erfolgreichen Durchführung der Bundesfeier auf dem Bundesplatz und auf angrenzenden Stassen und Plätzen fanden sich im Jahr 2019 rund 20 000 Besucherinnen und Besucher in Bern ein», so Jürg Wichtermann (56), Stadtschreiber der Stadt Bern.

Daher habe man sich entschieden, die Feier nicht zu veranstalten. **«Die erneute Absage der Bundesfeier in Bern ist natürlich sehr bedauerlich,** erweist sich aber angesichts der sich gerade wieder verschärfenden Situation als richtig.» Nun hofft Wichtermann auf das nächste Jahr.

Ganz still wird es damit aber nicht im Kanton Bern. Denn vereinzelt wird gefeiert. Zum Beispiel in Wengen – und zwar mit vollem Programm.

«Das Dorf wird bunt geschmückt und über den Tag wird dann ausgiebig gefeiert. Mit Musik und Unterhaltung. Zum Programm gehören Jodler, Trychler und Alphörner. Kurz vor 21 Uhr findet der traditionelle Lampionumzug statt. Und zum Abschluss dann ein grosses Feuerwerk», sagt Judith Graf Engi (61), Präsidentin von Wengen Tourismus.

Wie viele Gäste kommen werden, ist unklar. Einen bestimmten, abgeschlossenen Bereich wird es nicht geben. **«Wer kommt, darf sich frei im Dorf an der frischen Luft bewegen.** Aber natürlich sollten die Gäste auf den Abstand achten.» Sie freut sich auf den Event: «Der 1. August sollte gebührend gefeiert werden!» Mieses Wetter hin oder her.

JOHANNES HILLIG

Erst Regen, dann wirds besser

Der Nationalfeiertag wird kalt und nass, prognostiziert Hannes Tobler von Meteonews: «Schon in der Nacht auf Sonntag gibt es **von Westen her intensiven Dauerregen.** Und der hört leider bis am Sonntagmittag wohl nicht auf.» Der Feiertagsbrunch sollte also eher nicht auf dem Balkon stattfinden, so der Meteorologe. Hoffnung gibt es immerhin für den Nachmittag. **«Dann gibt es zum Teil auch Auflockerungen,** wenn man Glück hat», erklärt Tobler. Im Mittelland seien die Chancen auf einen trockenen Abend höher als in der Ostschweiz. «Die Temperaturen sind mit 18 Grad am Nachmittag eher kühl.» Das Wochenende hat schon unter schlechten Vorzeichen begonnen: Gestern zog **Tief Ferdinand** über die Schweiz und brachte starke Gewitter. In Wichtrach BE berichtete zum Beispiel ein Leserreporter von «Hagelkörnern gross wie Golfbälle».