

Das Frauenmagazin.

01-2016

emotion

# emotion

DEUTSCHLAND 4,90 €  
ÖSTERREICH 5,90 €  
SCHWEIZ 9,50 SFR  
4 1197083 11043021 0

DAS GROSSE  
**JAHRES-  
HOROSKOP  
2016**

Moderatorin  
**Katrin  
Bauerfeind**  
„Man muss seinem  
inneren Kompass  
folgen“

„Willst du  
mich – oder  
nur Sex?“

Wie man erkennt,  
was der andere  
wirklich fühlt

Mehr Energie  
in einer Stunde

Getestet: 3 Methoden, die  
auf die Psyche wirken

**SCHÖNES  
LEBEN**

+Luxus:  
81 Teile, die  
glücklich machen  
+Reise:  
Norwegen  
+Food:  
Weihnachten,  
richtig üppig

**Alle vier Wochen**  
Warum Frauen plötzlich offen  
über ihre Tage reden

# Finden Sie Ihr Glücks-Programm!

„Mehr Raum für mich“ – „Mehr Liebe im Alltag“ –  
„Auch mal richtig wütend werden“. Was wir Frauen uns  
wünschen und wie wir es bekommen auf 20 Seiten



# Inhalt

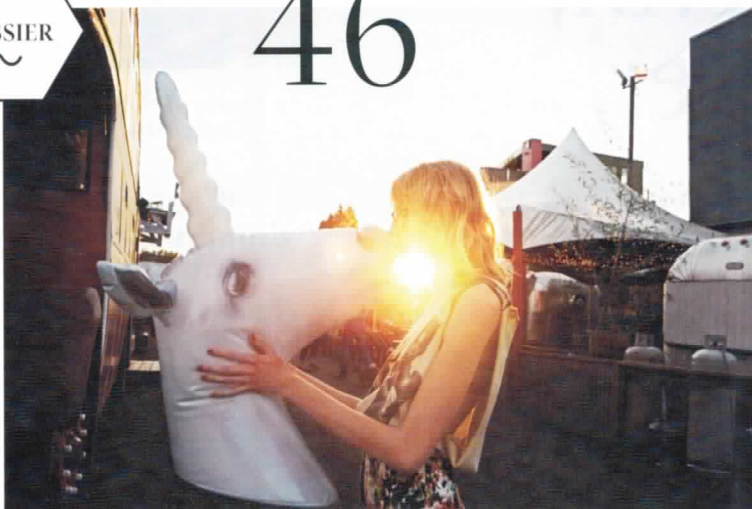
# 38

„Frauen zweifeln zu viel“,  
findet Katrin Bauerfeind.  
Zweifelsohne ist sie  
da einen Schritt weiter



DOSSIER

# 46



Warum nicht mal ein Einhorn küssen? Oder etwas anderes Verrücktes tun? Wir haben so viele ungelebte Wünsche und Träume – Zeit, sie 2016 Wirklichkeit werden zu lassen

# 84

Der Zukunft  
fröhlich entgegen-  
brausen: Die  
Sterne stehen für  
2016 günstig



Die Seitenzahlen unserer Titelthemen sind rot

## Die Themen im Januar

- 10 **NEULAND** Unsere Magazinseiten. Diesmal u. a. mit starken Männern und Schleifen im Westernstil
- 22 **„WARUM HAST DU DAS NICHT GESAGT?“** Nichts tut der Liebe so gut, wie wirklich miteinander zu reden, sagt der Sexualpsychologe Christoph J. Ahlers
- 26 **DER BETA-MANN** Sie wollen einen tollen Mann, der Ihnen den Rücken frei hält für Ihre Karriere? Hier ist er!
- 30 **EMOTION-AKTION** „Wer willst du sein?“, haben wir Frauen gefragt, die nach Deutschland geflohen sind
- 34 **MENSTRUATION** Schluss mit der falschen Scham
- 38 **KATRIN BAUERFEIND** liebt Klartext und spricht über Männer und Frauen, Feminismus und Emanzipation
- 66 **UNERWARTET BESTE FREUNDE** Wie eine zufällige Begegnung das Leben zweier Menschen verändert
- 70 **WIE FÜHLT ES SICH AN ...** als weiblicher Cowboy auf einer Ranch zu leben?
- 72 **BÄRBEL TRIFFT ...** Regisseur und Autor Oskar Roehler
- 76 **ALLES HOKUSPOKUS?** Drei Autorinnen testen im Selbstversuch alternative Heilmethoden


## Dossier

- UNSER GLÜCKSPROGRAMM: 15 WÜNSCHE FÜR 2016**
- 48 **TRÄUME UND TALENTE LEBEN** Wie wir werden können, was wir sein wollen. Ein Interview mit Verena Kast
- 50 **DINGE ANPACKEN ...** und Wünsche wahr machen
- 52 **MEHR GELD FÜR SOZIALE BERUFE** Für Gerechtigkeit
- 53 **MEHR WIR STATT ICH** Wie Netzwerken Frauen stärkt
- 54 **BESSERE WORK-LIFE-BALANCE** Wieso sich die Wirtschaft bewegen muss und was wir selbst tun können
- 55 **SICH SELBST SCHÖN FINDEN ...** denn du bist schön!
- 56 **NICHT MEHR SO WÜTEND WERDEN** Für innere Ruhe
- 57 **ENDLICH RICHTIG WÜTEND SEIN** Weil's manchmal hilft
- 58 **ZEIGEN, WER WIR SIND** Die Philosophin Rebekka Reinhard wünscht Frauen mehr Mut zur Macht
- 60 **VERRÜCKTES WAGEN** Von einer, die es sich getraut hat
- 61 **BESSERES FERNSEHEN** Es gibt sooo tolle Serien
- 62 **SPONTAN SEIN** Mal nicht denken, sondern machen!
- 63 **EINE GUTE MUTTER SEIN** Was gehört dazu?
- 64 **MEHR LIEBE** Denn davon gibt es kein Zuviel
- 65 **WELTFRIEDEN ...** und die anderen guten UN-Ziele









Dem anderen die  
Hand zu reichen, ist  
eine ziemlich gute Art,  
um miteinander in  
Kontakt zu kommen.  
Eine andere ist: reden

# „Willst du mich – oder nur Sex?“

Das ist keine banale, sondern eine Schlüsselfrage. Denn es gibt nur einen Grund, wieso sich Menschen zu Paaren zusammenschließen, sagt der Sexualwissenschaftler Christoph J. Ahlers: der Wunsch, dass uns der andere wahrnimmt. Deshalb tut nichts der Liebe so gut wie reden. Und es macht überraschend oft Lust aufeinander

Foto: Cris Romagosa | Interview: Nataly Bleuel



**H**err Ahlers, in Ihrem Wartezimmer habe ich gerade in einer Zeitschrift gelesen: „Auch in langjährigen Partnerschaften

lassen sich Intimität, Vertrauen und Begehren immer wieder erneuern.“ Ich glaub das nicht.

Wieso nicht?

**Wenn die Lust weg ist, ist sie weg.**

Ha, überführt! Wenn Sie „Intimität, Vertrauen und Begehren“ lesen, denken Sie sofort an Lust? Doch wovon sprechen wir? Von Erregung, Erotik, Leidenschaft, vom Swingerclub, Viagra, Tantra oder Straußenfedern?

**Na ja, jeder wie er mag, oder?**

Selbstverständlich. Aber es geht noch um etwas ganz anderes. Mit Sexualität werden gemeinhin zwei Funktionen verbunden: Lustgewinn und Fortpflanzung. Die dritte Funktion von Sexualität fehlt: Kommunikation.

**Weil Beziehung Kommunikation ist?**

Sexualität ist die intimste Möglichkeit, durch Körperkontakt Wohlgefühle zu teilen und zu schenken. Sich wahrgenommen fühlen, sich ernst genommen fühlen und sich dadurch angenommen fühlen. Gemeint sein und das Gefühl bekommen: Ich bin in Ordnung. Und das krieg ich von einem Menschen, der mir was bedeutet, und dessen Urteil mir was bedeutet. Und zwar nicht nur, indem er mir Blumen schenkt. Sondern auch indem er mich in den Arm nimmt und vielleicht mit mir schläft.

**Das ist der Sinn von Sex in Beziehungen?**

Die Kommunikationsfunktion der Sexualität ist der einzige Grund, warum wir Menschen Paare bilden. Eben nicht allein die Lust. Und auch nicht allein die Fortpflanzung. Dafür brauchen wir keine partnerschaftlichen Beziehungen.

Wir haben das bürgerliche Klischee der geschlossenen Kleinfamilie, aber notwendig ist es für Lust und Fortpflanzung nicht mehr. Wie viel Prozent Ihrer sexuellen Begegnungen hatten Sie denn vor allem, um sich fortzupflanzen?

**Pff ... Trotzdem möchte ich Lust haben!**

Wer denn nicht! Die können Sie sich aber auch selbst machen. Und wenn Sie keine Lust haben, passiert auch nichts: Sie werden nicht krank, sterben nicht, nix! Sie können sich jemanden mieten oder sich über Tinder mit jemandem zu unverbindlichen Sex verabreden, und es dauert keine Stunde und die Sache mit der Lust ist verrichtet. Lust und Fortpflanzung können Sie sich von außen zuführen. Wir sind ja darauf geeicht, Dinge, die uns fehlen, über Konsum zu kompensieren.

**Wie meinen Sie das jetzt?**

Genau so, wie ich es sage. Ich guck' ja nicht nur unter Bettdecken, sondern auch auf gesellschaftliche Rahmenbedingungen. Wieso versuchen wir innere Leere durch Ablenkung, Unterhaltung und Konsum zu überdecken? Woher kommt das Gefühl, dass ich mit einem größeren Auto wertvoller bin? Dass ich mit größeren Brüsten attraktiver bin?

„Viele Paare merken: Wir haben Jahre lang geschlafen, nur nicht miteinander“

Warum kann ich meinen eigenen Wert ansonsten nicht empfinden?

**Der Soziologe Heinz Bude nennt das den „außengeleiteten Charakter“.**

Meinetwegen. Und wie soll der auf Dauer eine lebendige Beziehung führen? Wenn ich mich selbst nicht wertvoll finden kann, kann ich auch dem anderen keinen Wert beimessen. Es ist auch die Leere in vielen Menschen, die in ihrer

verarmten Kommunikation und Interaktion zum Ausdruck kommt. Und darum auch in ihrer Sexualität.

**Daran können Sie wirklich was drehen? Wie machen Sie das?**

Nicht durch Ansagen, sondern durch Nachfragen. Das, was ich in mir selbst suche, kann ich nur in mir finden. Wenn ich in mir einen Anknüpfungspunkt finde, dann kann ich mit dir darüber sprechen und dir etwas anbieten, worüber ich mit dir reden will – wenn ich mich überhaupt für dich interessiere. Das kann ich rausfinden, und dann kannst du gucken, ob dich das auch interessiert.

**Und dann?**

Dann werden die Leute nach 25 Jahren sexueller Ebbe auf einen Schlag wieder geil aufeinander.

**Wirklich?**

Natürlich nicht, aber es geht ihnen besser, weil sie endlich überhaupt wieder Kontakt zueinander haben! Weil die plötzlich merken: Wir haben Jahre lang geschlafen. Aber eben nebeneinander, nicht miteinander. Wir haben ein Reihenhaus, drei Kinder, Urlaub all-inclusive – aber wir beide? Eingeschlafen, Dornröschen! Weißt du noch, als wir uns kennengelernt haben? Jede Nacht: Fusion! Wo ist das geblieben? Das ist nach zwei Jahren weg, spätestens wenn die Kinder da sind. Und dann kommt es nicht wieder von selbst zum Vorschein. Es geht ja nicht um Gänseblümchen, die ganz von selbst immer wieder ausschlagen. Wir können das nur gemeinsam ausgraben. Aber wir haben es in uns.

**Und das funktioniert?**

Zu mir kommen reihenweise Paare, wo die Frauen sagen: Meine Lust ist einfach weg. Anfangs hat sie gelodert, dann war es eine Zeit lang wie in einem Gasofen: Da war immer so eine Flamme, die konnte man aufdrehen, aber jetzt ist die

aus und geht nicht wieder an. Ich finde das selber schade.

### Wie verhelfen Sie Paaren dazu, die Flamme wieder zu entzünden?

In der ersten Sitzung werden viele erst mal frustriert. Weil ich niemandem Schläge erteile, auch keine Ratschläge. Ich arbeite nach dem goldenen Prinzip gelingender Kommunikation, und das heißt: Fragen statt Sagen. Dahinter steckt die Erkenntnis, dass man eben auch in der Therapie nichts von außen einfach zuführen kann.

## „Viagra, Tantra, Trallala? Die Quelle sexueller Leidenschaft liegt in uns selbst“

### Wie jetzt konkret?

Wenn der Sex in einer Beziehung eingeschlafen ist, hoffen wir auf Hilfe von außen. Viagra, Addyi, Tantra, Trallala... Die Quelle sexueller Leidenschaft liegt aber in uns selbst.

### Na gut, ich sitze jetzt hier mit meinem Partner, nichts geht mehr – was tun?

Die Leute kommen zur Sexualberatung und beginnen mit dem Aber-du-Spiel: Du hast immer nie Lust auf Sex! – Aber du willst ja auch immer nur das eine! Nach einer Weile lehnen sich zurück und sagen: So, jetzt machen Sie mal, dass wir wieder Sex haben, Herr Doktor!

### Das haben wir gelernt: Ich gehe zum Arzt und der gibt mir ein Medikament.

Das ist die passive Konsumentenhaltung, die wir in unserem Medizinsystem lernen: Der Therapeut wird's schon richten – ist ja sein Job! Ich gebe Ihnen aber keine Pille, sondern höchstens ein Pulmoll. Das signalisiert: Wir gucken jetzt mal genau, was Sie eigentlich wollen? Also, wer für sich und mit dem anderen wirklich was will. Sie wollen wieder Lust? Gut, warum machen Sie sich keine?

### WEITERLESEN

Christoph J. Ahlers' Buch stellen wir Ihnen auf Seite 135 vor

Ach, mit Ihrem Partner. Wieso mit dem? Und warum wollen Sie Geschlechtsverkehr? Löst sich das Problem, wenn der Penis in die Vagina gesteckt wird? Falls ja, was steht dem im Wege? Das lässt sich mit Viagra und Gleitgel meist herstellen. Ach, so einfach ist das auch nicht? Was wollen Sie denn noch? Ach so: Sie sagen, Sie haben gar keinen Kontakt mehr? Wie meinen Sie das? Was bedeutet für Sie „Miteinanderschlafen“? So kommen wir allmählich weg von der reinen Handlungs- und Funktionsebene hin zur Bedeutungs- und Kommunikationsebene.

### So einfach?

Ja, zack, Selbstläufer... Natürlich nicht! Viele Paare haben noch nie miteinander übereinander gesprochen. Sie wissen oft gar nicht, was ich damit meine. Viele sind symbiotisch verklebte Darlehensnehmer-Gemeinschaften, die nichts gemeinsam haben, außer ihren Schulden.



**CHRISTOPH J. AHLERS** ist Sexualwissenschaftler und klinischer Sexualpsychologe. Seit 20 Jahren hat er an der Berliner Charité und in seiner Praxis Hunderte Einzelpersonen und Paare beraten und behandelt

Dann sitzen sie hier, weil sie Liebe wie im Kino wollen. Das ist ungefähr so, als wenn ein Paar, das nie einen Tanzkurs besucht hat, zu einem Tanzlehrer kommt und sagt: Jetzt mal Paso doble, bitte!

### Warum ist das so schwierig?

Weil da oft wenig ist, worauf man zurückgreifen kann. Ich muss mich fragen: Als wer trete ich hier zum Thema partnerschaftlich sexuelle Beziehungsfriedenheit auf die Bühne? Was will ich eigentlich selber? Und das überrascht die Leute erst mal, weil man sie überall daran gewöhnt hat, einen Fünf-Punkte-Masterplan zu erhalten. Bei mir gibt es aber keine To-do-Listen. Siehe oben: Von außen etwas reinstopfen bringt nichts. Was ich anbiete, ist: Wir gehen gemeinsam zurate. Ich höre dabei echt zu. Das ist meine Hauptkompetenz. Ich passe echt auf und denke echt mit. Und dann frage ich echt nach. Und zwar so lange, bis beiden wirklich klar ist, worum es ihnen eigentlich geht. Fertig fragen – darauf kommt es an.

### Geht das auch mit Freundinnen?

Was? Geschlechtsverkehr? ... Im Ernst: Wir können uns unter Freunden nicht gegenseitig therapieren. Bei diesem Thema ist jeder mit sich selbst beschäftigt und emotional betroffen. Deswegen hört oft keiner dem anderen wirklich zu.

### Aber das könnte man lernen!

Klar kann man das lernen. Deswegen plädiere ich für ein Schulfach „Liebe“. Wir könnten lernen, wirklich miteinander zu reden: fragen, zuhören und in Kontakt treten. Erkennen und verstehen, wer der andere ist. Was er fühlt, und genauso was ich fühle. Was ich will. Dann dämmert uns, dass wir für das, was wir wirklich wollen, noch so oft in den Swingerclub rennen und mit anderen Leuten Analverkehr haben können, dass das aber kein einziges unserer Probleme löst. Wir wollen wahrgenommen, ernst genommen und angenommen werden. Seelisch und leiblich. Dazu haben wir Sex. Also lass uns aufhören, zusammen über das Außen zu reden, und anfangen miteinander übereinander zu sprechen. Und dann wird es vielleicht am Ende auch wieder geil. Auch nach 25 Jahren. ☑