

woman

Das Magazin für Frauen über 40

Stricken & Häkeln

Zum Einkuscheln: selbst
gemachte Lieblingsteile
in Schwarz, Weiß und Rot

OHNE GELD KEINE LIEBE?

Beruflich gescheitert und
darum chancenlos
bei Frauen: Ein Mann erzählt

„DER JOB ALS SCHAUSPIELERIN WAR KEINE GUTE IDEE“

Renée Zellweger über
Sparsamkeit, Stille
und ihr Vorbild Bridget Jones

KUGELRUND UND KÖSTLICH

Deutschland, deine Knödel!
So gelingen sie richtig gut

Die Weisheit unseres Körpers

Er sagt uns, was wir brauchen.

Wir müssen nur lernen, ihm zu vertrauen

VORSICHT, VERZÜCKTE OMA!

Enkel sind ein so
großes Wunder, da kann
man schon mal
durchdrehen vor Glück

IM ECHTEN PARADIES

Umwerbend und
unverfälscht:
die Karibik-Insel
Dominica



INHALT

- Titelthema** Die Weisheit unseres Körpers – warum wir auf seine Signale hören sollten **Seite 58**
- Mode** Mit rotem Faden: Handgemachtes in Schwarz-Weiß-Rot **Seite 6**
Ladylike – der britische Look ist so lässig wie elegant **Seite 22**
- Schönheit** Leuchtender Look: Make-ups in Gewürztönen **Seite 32**
Kosmetikmarkt **Seite 44**
Riecht das gut hier! Edle Duftkerzen **Seite 46**
- Psychologie** Ist Armut unattraktiv? Was ein mittelloser Mann auf Beziehungssuche erlebt **Seite 52**
Verrückt vor Liebe zum Enkelkind **Seite 96**
- Porträts** Familien-Fans: Alexa Hennig von Lange und Marcus Jauer **Seite 68**
- Living** Herbsttrends für zu Hause **Seite 78**
- Interview** Schauspielerin Renée Zellweger **Seite 86**
- Kolumnen** Till Raether **Seite 94**
Paula Almqvists Garten **Seite 138**
Julia Karnick **Seite 154**
- Finanzen** Fragen zum Geld **Seite 100**
- Das besondere Gespräch** Yo-Yo Ma – begnadeter Musiker, überzeugter Humanist **Seite 102**
- Ein Buch und seine Geschichte** Heilige mit Flachmann: Jami Attenberg porträtiert in „Saint Mazie“ das New York der 1930er und eine seiner ungewöhnlichsten Bewohnerinnen **Seite 108**
- Buchtipps** Drei Neue und ein Klassiker **Seite 114**
- Genuss** Machen rundum glücklich – Klöße und Knödel **Seite 116**
- Gesundheit und Ernährung** Nachweislich wirksam: Hausmittel gegen Erkältungen **Seite 126**
Medizin-News **Seite 134**
- Sexualität** Jetzt mal ganz offen: Wie gelingt es, über sexuelle Wünsche zu reden? **Seite 136**
- Die Weisheit der Frauen** Die Benimm-Lehrerin Viviane Néri erklärt, warum Höflichkeit und Snobismus sich ausschließen **Seite 140**
- Reise** Grüner geht's nicht: die Karibikinsel Dominica **Seite 144**
- In jedem Heft** Briefe an die Redaktion **Seite 107**
Impressum, Hersteller **Seite 139**

6

Märchenhaft kuschelig

Die Farben dieser Strick-Saison:

Weiß wie Schnee,

Rot wie Blut, Schwarz wie Ebenholz



»JETZT MAL GANZ OFFEN«

Diesmal: Warum ist es so schwer, über sexuelle Wünsche zu sprechen?

INTERVIEW Christine Hohwieler

BRIGITTE WOMAN: Herr Dr. Ahlers, was hält uns davon ab zu sagen, was wir beim Sex wollen?

DR. CHRISTOPH J. AHLERS: Man muss zwei Dinge unterscheiden. Zum einen die Mitteilung von sexuellen Wünschen, etwa einer Fantasie. Zum anderen: es überhaupt zu schaffen, sich dem Partner zu zeigen. Das braucht Mut, weil wir uns dadurch verletzlich fühlen. Wenn ich mich offenbare, trete ich in Erscheinung. Mit meinen Bedürfnissen – und mit meinen Bedürftigkeiten.

Worin besteht der Unterschied?

Bedürfnisse haben wir alle auf ähnliche Art und Weise. Bedürftigkeit besteht da, wo wir ein bisschen mehr brauchen. Bei uns allen gibt es Stellen, an denen wir – meistens als Kind – nicht satt geworden sind. An Liebe, Aufmerksamkeit, Zuwendung. Und dann bleibt da was offen. Und das will lebenslang erfüllt werden. Aber uns in dieser Bedürftigkeit preiszugeben, das ist uncool.

Warum?

Weil wir alle lernen, wie wir uns präsentieren müssen. Unabhängig, selbstbewusst, gut drauf. Wichtigstes Signal: Ich brauche nichts. Was natürlich nicht stimmt. Aber wenn der andere beim Kennenlernen unsere Bedürftigkeit spürt, erwächst bei ihm daraus das Gefühl der Verantwortlichkeit, den Rucksack will sich keiner aufsetzen. Also lernen wir, Bedürftigkeit zu verbergen.

In einer bestehenden Beziehung haben wir dann mehr Vertrauen?

Viele erleben ihre Vertrauensfähigkeit abhängig vom anderen. Ist der ehrlich, aufrichtig – dann kann ich ihm vertrauen. Das erkennt, dass eine Hälfte des Vertrauens in einem selbst sein muss.

Mal angenommen, davon ist genug da.

Dann brauche ich erst mal ein Bewusstsein dafür: Was will ich? Worauf reagiere ich? Manche Frau-

en haben nie die Chance gesucht, das für sich herauszufinden. Sie haben gelernt: Sex gehört dazu. Und: Wie schön, der andere will was von mir. Das gibt Selbstbestätigung. Ansonsten war Sex das, was die Jungs wollten.

Was einem als Frau ja nicht immer gefällt – und das mitzuteilen wäre ein Anfang. Aber wie?

Mit einer differenzierten Mitteilung: „Die Art und Weise, wie wir bisher miteinander schlafen, ist für mich nicht so erfüllend. Damit sage ich nicht, dass ich dich und unsere Beziehung doof finde.“ Die Botschaft ist: Ich stelle nicht dich infrage, ich stelle nicht unsere Liebe infrage. Ich versuche, über etwas zu sprechen, was zwischen uns stattfindet. In diesem Moment würde Kommunikation gelingen. Und das müsste man lernen: so zu kommunizieren.

Aber das lernen wir alle nicht. Und wir haben Angst, den anderen zu verletzen.

Ja, es ist gut möglich, dass die Frau, die ihrem Mann das mitteilen möchte, in Scham und Angst gefangen ist: Der verlässt mich, der reagiert vielleicht aggressiv. Aber dann spricht sie trotzdem. Und er erlebt es als Negativkritik. Der falsche Hals ist immer trompetentrichtergeroß, der richtige dagegen ein Nadelöhr. Er kriegt also wahrscheinlich alles in den falschen Hals und schafft es nicht zu sagen: „Wow, das plättet mich. Ich hatte die letzten 15 Jahre das Gefühl, ich bin ein totaler Hirsch und mache das super. Und nun hör ich von dir: Das war gar nicht so. Jetzt muss ich mal ein bisschen atmen. Sei mir nicht böse. Ich komm darauf zurück.“ So. Aber wer kann das schon? Die meisten können es nicht. Und reagieren auf Kritik mit Wut oder Trotz oder Leugnung. Genau an dieser Stelle würde man in der Sexualtherapie ansetzen. Damit das gelingt.

Hier reden wir ja „nur“ über das, was beim Sex besser werden könnte. Noch schwerer ist es, mit Wünschen aus der Deckung zu kommen.

Ja. Irgendwann hat er sich vielleicht beruhigt und fragt: „Wenn du das alles nicht willst – was dann?“ Jetzt hätte sie die Chance zu sagen, was sie sich wünscht. Etwa: „Ich will nicht immer gefragt werden. Manchmal will ich nur umgedreht und genommen werden. Zack. Kurzer Prozess.“ Das mitteilen zu können, setzt aber voraus, dass ich diese Fantasie als Teil meines Selbst anerkenne.

Und mich selbst damit identifiziere, dass ich Wünsche habe, die meiner Alltagsidentität und meiner selbstbestimmten Lebensführung widersprechen.

Nun ist die Fantasie vom Genommen-werden-Wollen weit verbreitet.

Es ist egal, ob die Fantasie spektakulär oder unspektakulär ist. Genauso okay ist es, wenn ich davon träume, von drei nackten Männern an den Füßen aufgehängt zu werden. Das ist nichts Böses und nichts Verwerfliches, dass ich diese Fantasie habe. Was immer es ist – offenbar bringt es eine Saite in mir zum Klingen.

Selbst wenn ich das so sehen kann, ist es sehr mutig, damit rauszukommen.

Ja, das braucht viel Mut und Vertrauen in mich und in die Bindung. Denn an dieser Stelle kommt es zu einem Hauptproblem der ganzen Angelegenheit: dem Vorkasse-Problem. In der Sekunde, in der ich mich mitteile, verauslage ich mich. Ich zeige alles auf und stehe im Freien. Und was brauche ich jetzt? Den Mantel, der mich birgt. Jemanden, der mich auffängt. Wenn da nichts kommt, wenn ich nicht gehalten werde, dann entsteht Scham. Das schlimmste Gefühl, das wir haben können.

Ja, schrecklich.

Es gibt aber noch ein weiteres Problem mit der Vorkasse: Dadurch, dass ich meine Wünsche formuliere, ist jede zukünftige Begegnung davon gelabelt. Sie hat es gesagt, und in seinem Kopf ist ab

jetzt: „Immer wenn wir Sex haben, möchte sie, dass ich sie an den Füßen aufhänge. Und wenn ich das jetzt nicht mache, ist sie unzufrieden.“

Lässt sich das Vorkasse-Problem lösen?

Wenn ein Paar so weit ist, dass die Defizite beseitigt sind – vorher hat was gefehlt, jetzt sind Kummer und Sorgen weg –, entsteht vielleicht der Wunsch, sich noch besser kennenzulernen und die sexuelle Beziehung zu vertiefen. In so einem Fall kann es sein, dass sich beide ihre Fantasien sagen wollen. Dann lasse ich sie vorher einen Vertrag aufsetzen.

Was steht da drin?

Punkt eins: Wir wollen benennen, nicht beurteilen. Punkt zwei: Von allem, was jetzt gesprochen wird, braucht nie was in die Tat umgesetzt werden. Nur was nicht bewertet wird, kann gelten. Nur was nicht realisiert werden muss, kann passieren. Dann unterschreiben sie das. So entsteht ein Schutzraum.

Kann man das auch ohne Therapeut schaffen?

Wenn man einen solchen Plan hat, der dafür sorgt, dass wenig schiefliegt. Und den festen Vorsatz, dass wir uns Einblick gewähren in unsere Köpfe, und was immer sich darin befindet und was immer wir sehen: Es darf ein Wunsch bleiben, der sich nicht erfüllen muss. Das zu integrieren gehört zum Erwachsenwerden: dass das meiste von dem, was wir uns wünschen, niemals wahr wird.



Dr. Christoph J. Ahlers ist Sexualwissenschaftler und Klinischer Sexualpsychologe. Er leitet die Praxis für Paarberatung und Sexualtherapie in Berlin und ist

Autor des Buches „Himmel auf Erden und Hölle im Kopf – was Sexualität für uns bedeutet“ (Goldmann). Im Wechsel mit der Psychotherapeutin Ann-Marlene Henning spricht er mit uns über Sex.

»EGAL WIE EINE
FANTASIE
AUSSIEHT, SIE IST
NICHTS BÖSES
UND NICHTS
VERWERFLICHES«