

glarus

GZA/PPA • 8867 Niederurnen

OPTIK
gallati
www.gallati.com

Bahnhofstrasse 8 Näfels
Telefon 055 618 45 65

glarner woche

Nr. 49, 6. Dezember 2017

Glawo online:
glarnerwoche.ch

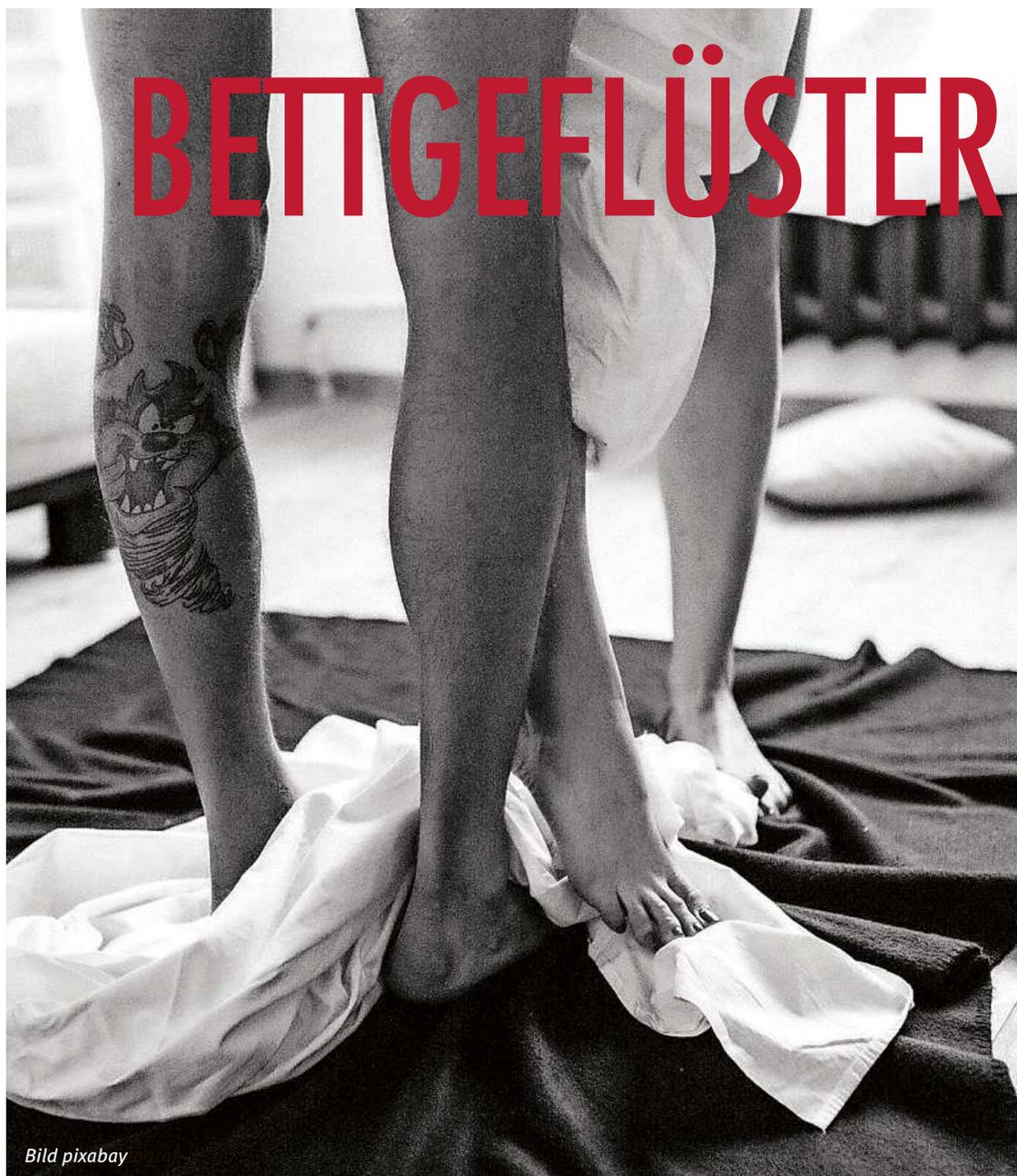
50 Jahre
1967-2017 *Tödi Reisen*
Carreisen mit Qualität
★★★★★

Telefon 055 646 50 00
www.toedireisen.ch

f
Facebook:
Glarner Woche

somedia
PROMOTION
ZEITUNG RADIO TV ONLINE

Für Ihre Anzeigen:
Tel. +41 55 645 38 88
glarus.inserate@somedia.ch
www.somedia-promotion.ch



**ADLER
BRÄU**
FRIDOLIN KUNDERT
18 28
www.brauereiadler.ch

Unser Puls
schlägt für Ihre
Gesundheit.

055 642 25 25
www.glkv.ch

Glarner Krankenversicherung

copyshop
GLARUS

Persönlich Schnell Beratend

Copyshop Glarus GmbH
Rathausgasse 7
8750 Glarus

Tel. 055 640 35 35
Copyshop Glarus

www.copyshop-glarus.ch

PUR
Naturkosmetik Dr. Hauschka
Lebendige Kosmetik - Belebende Impulse für SE und IHN

Dagmar Nouri
Dipl. Naturkosmetikerin Dr. Hauschka
Landstrasse 68, 8750 Netstal
076 335 81 85
www.pur-kosmetik.ch



Sophia Rickenbacher arbeitet unter anderem als Paar- und Sexualtherapeutin in Mitlödi.

Bilder Beate Pfeifer

«GUTER SEX IST EINFACH IMMER SCHÖN»

Den Glarnern unter die Bettdecke geschaut
Von Beate Pfeifer

Die Adventszeit ist eine Zeit, in der man es sich gerne zu Hause gemütlich macht, Kerzen anzündet und sich Zeit zum Kuscheln und für mehr nimmt. Wie wichtig eine gesunde Sexualität ist – und das nicht nur im Advent – weiss Sophia Rickenbacher, systemische Paar- und Sexualtherapeutin aus Mitlödi. Die «Glarner Woche» hat die dreifache Mutter zum Gespräch getroffen und ganz locker über das gesprochen, was meist ungesagt bleibt.

Sophia Rickenbacher, fällt es den Glarnern schwer, über Sex zu reden?

Sex ist immer noch ein wahnsinniges Tabuthema. Meine Arbeit wäre sicher einfacher

in einer anonymen Stadt. Hier im Glarnerland, wo jeder jeden kennt, ist die Hemmschwelle, sich bei einer Paar- und Sexualtherapeutin Unterstützung zu holen, hoch. Die Leute holen sich lieber Informationen aus dem Internet oder suchen sich vielleicht noch auswärts Unterstützung.

Vielleicht haben die Leute Angst, wenn Sie bei Ihnen waren, und dann trifft man sich zufällig in der Stadt?

Möglich, aber das ist schade. Ich bin ja als Therapeutin, und auch als gelernte Pflegefachfrau, an meine Schweigepflicht gebunden. Für mich ist das ganz klar, wenn jemand aus der Tür ist, dann geht das Gesagte

nirgendwo hin. Die Prozesse und Gespräche bleiben hier. Bei meiner Arbeit geht es ganz viel um Vertrauen.

Welche Themen beschäftigen die Glarner?

Bei vielen Paaren ist nach langjährigen Beziehungen das Feuer aus. Die Leute holen sich Inputs, damit das Begehren wieder erwacht. Ich habe auch Paare, die wissen wollen, wie sie mit Aussenthemen, mit Dreieckskonstellationen umgehen sollen. Wie sie das machen können, einen weiteren Partner zu haben und gleichzeitig die Primärbeziehung bestehen zu lassen. Das sind aber schon fortgeschrittene Paare. Üblicherweise passiert so etwas im Geheimen. In der Partnerschaft wird das nicht ausdiskutiert, der Liebingsmensch soll sozusagen nicht belastet werden mit der schrecklichen Wahrheit. Es ist salonfähiger über solche Themen zu schweigen als darüber zu reden und nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Die Zahlen von ausserehelichen Verbindungen steigen im Übrigen rasant – und bleiben natürlich im Verborgenen.

Die langjährige, klassische Paarbeziehung zwischen nur zwei Menschen ist also ein Auslaufmodell?

Das kann ich so nicht sagen. Und es ist mir wichtig an dieser Stelle, dass ich das wirklich wertfrei sehe, wie jemand seine Beziehung lebt oder leben möchte. Die polyamo-

ren Themen sind extrem am Wachsen, nicht nur in der Schweiz. Gerade bei den Jüngeren höre ich häufig, sie wollen grundsätzlich schon gar nicht mehr nur einen Partner, sondern möchten, dass verschiedene Menschen, verschiedene Bedürfnisse abdecken. Überall in den grösseren Städten entwickeln sich Stammtische, an denen nach Möglichkeiten gesucht wird, sich über diese Lebensform auszutauschen. Die Swingerszene floriert übrigens auch stärker denn je.

Wie kann ich meine Beziehung lebendig halten, damit mein Partner nicht bei anderen sucht, was er bei mir nicht findet?

Für mich ist das Wichtigste, das oberste Geheimnis sozusagen, die Kommunikation in einer Beziehung. Gefühle äussern ist wichtig, dem anderen sagen, was für Bedürfnisse da sind. Dann halte ich es für zentral, neugierig zu bleiben. Und Paare sollten den Mut zum Aufbrechen alter Muster haben. Gelegenheit für Liebe schaffen und den Partner überraschen. Neue Stellen ausprobieren, die Routine unterbrechen. Raus aus den vier Wänden ist auch wichtig. Gemeinsam Urlaub planen kann extrem beleben. Kontakt mit Freunden, etwas unternehmen. Auch ein Rollentausch kann spannend sein. Sich gegenseitig zu vermissen hilft oft ebenfalls, sich einfach mal trennen und nicht ständig via Social Media schreiben.

Sie sind selbst seit über 30 Jahren in einer Beziehung. Wie halten Sie Ihre Beziehung lebendig?

Für mich ist das Ding mit dem Humor zentral. Wenn man den Humor behält, wird ganz viel wieder heil, auch wenn der Partner einen grausam aufgeregt hat. Ich ziehe die rosarote Brille immer wieder auf und blende ganz viel Negatives aus. Ich konzentriere mich auf das Tolle an meinem Partner.

Trennung kann ja auch eine Lösung sein, wenn die Liebe weg ist?

Jede zweite Ehe geht heute auseinander. Es ist ja auch einfacher zu gehen, als Lösungen zu suchen. Einfach zu sagen «die Liebe ist weg» und zu gehen, das zählt bei mir überhaupt nicht. Die Liebe ist weg, wenn man sich nicht kümmert. Jedes Feuer geht aus und jedes Blümli geht ein, wenn es nicht gehegt und gepflegt wird. Jeder Mist wird gehegt und gepflegt, damit er wächst, aber die Beziehung soll einfach so von allein wachsen und ein Leben lang halten.

Du musst schon was machen, damit die Beziehung und das Sexuelle lebendig bleiben. Für mich ist es zentral, das Begehren zu wecken. Und dafür muss ich aus der Komfortzone rausgehen. Solange ich in der Komfortzone drin bleibe – Sex immer gleich und das vielleicht einmal im Monat, das

Spielerische und Kreative einfach aussen vor lasse, und dann halt vor der Kiste hocke. Dann muss man sich nicht wundern, dass das Sexleben irgendwann ausläuft – es sei denn, man will diese Bruder-Schwester-, Vater-Tochter- bzw. Mutter-Sohn-Geschichte, wogegen ja grundsätzlich nichts einzuwenden ist, wenns für beide so stimmt.

Kann es nicht sein, dass die Leute damit zufrieden sind?

Ich habe Paare, denen es reicht, wenn sie Händchen halten und mal einen Kuss austauschen. Das ist auch okay. Aber solche Paare sind auch überrascht, was passiert, wenn man ihnen sagt, ihr dürft jetzt keinen Sex haben, dürft euch beispielsweise nur mit einer Feder berühren, sonst dürft ihr nichts machen. Das ist sehr spannend und kann Ungeahntes geschehen lassen. Genauso wie das Gegenteil – nämlich «verordneter Sex».

Haben auch Paare, die schon viele Jahre keinen Sex mehr miteinander hatten, eine Chance, ihr Sexuelleben wiederzubeleben?

Ja. Das Wichtigste ist die Lust auf Veränderung. Wenn Leute zu mir kommen, müssen sie einfach Lust auf Veränderung haben. Mit jemandem, der das nicht will, kann ich nicht arbeiten.

Jetzt mal ganz direkt – wie viel ist los unter den Glarner Bettdecken?

Woher soll ich wissen, was unter den Glarner Bettdecken los ist? (lacht) Ich habe einmal herumgefragt und bin auf eine Erhebung gestossen, die letztes Jahr erschienen ist. Darin hat man herausgefunden, dass die

Glarner schweizweit am meisten Sex-Toys über das Internet beziehen. Das hat mich sehr gefreut, weil das ein Zeichen ist, dass Interesse da ist. Für mich geht es auch darum, dass die Frauen anfangen, sich wirklich für sich zu interessieren und sich als lustvolles Wesen entdecken.

Weil, nur wenn ich mich selbst als erotisch und lustvoll empfinde – egal wie ich aussehe – wirke ich auch so und strahle das auch aus – selbstbewusst und aus meiner Mitte heraus. Für die Männer gilt im Übrigen das Gleiche.

Und da hilft Sexspielzeug?

Sexspielzeug bietet Unterstützung, regt vielleicht auch die Fantasie an. Vor allem von dem Womanizer bin ich Fan. Das ist ein kleines, vibrierendes, leicht saugendes Gerät, das man sanft auf die Klitoris aufsetzt. Ich finde es cool, wie man ohne grosses Aufsehen als Frau zu lustvollen Erlebnissen kommen kann. Nebenbei ist das alles auch sehr gesundheitsfördernd, stärkt die Beckenmuskulatur und vieles mehr. Der Womanizer ist kein Ersatz für einen Mann, man kann dieses Sex-Toy ja auch in einer Begegnung zusätzlich benutzen oder spielerisch einsetzen. Aber es gibt eine ganze Menge verschiedener Dinge, die man kreativ nutzen kann. Da muss man den Glarner ja nichts erklären in dem Thema. Es ist wichtig, dass man Intimität ohne Druck erlebt, das heisst, dass es nicht das Ziel sein muss, zu einem Orgasmus zu kommen. Belebend finde ich auch, ein Sexbuch gemeinsam zu lesen.

Sie sprechen jetzt von Pornografie?

Nein, es gibt so ganz wunderbare Bücher, wo sehr bis ins Detail beschrieben wird, die man sich vorlesen kann. Dann entsteht vielleicht im Nachhinein eine Diskussion darüber, was gefällt uns daran, was nicht.

«Lieber müde von der Liebe zur Arbeit als müde von der Arbeit zur Liebe.»

«Sex als gemeinsames Hobby finde ich wichtig.»



Sophia Rickenbacher arbeitet mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Aufstellungen und Karten.

Es geht also um «Kopfkino», und auch um sexuelle Fantasien?

Ich finde es grundsätzlich spannend, wenn man 30 Jahre unter einer Decke liegt und nicht weiss, was der andere für Fantasien hat. Und in der Regel wissen das die Paare nicht voneinander. Das finde ich sehr bedenklich. Frauen haben ja angeblich überhaupt keine sexuellen Fantasien, was natürlich völliger Quatsch ist. Ich bin überrascht, wie viele Frauen immer noch nicht zugeben, dass sie auch mal einen Porno anschauen. Es ist schick zu sagen: «Pfu, das ist grusig.» Wenn man zugibt, dass es auch anregend oder ganz lustig sein kann, das mit dem Partner anzuschauen, das ist noch nicht salonfähig. Es gibt mittlerweile auch ganz gute Pornos, die vorsichtiger gemacht sind, die durchaus anregend sein können.

Wie helfen Sie Paaren, die noch nie über ihre Fantasien gesprochen haben?

Es gibt verschiedene, tolle Übungen. Zum Beispiel, dass man sich die Dinge, die man gerne macht oder mal ausprobieren möchte, schreibt. Wenn ich so was mit meinem Partner austausche, passiert schon sehr viel.

Wann sind Sie das letzte Mal rot geworden?

Also, wann mir etwas peinlich war am Thema Sexualität? Da ist mir nichts peinlich. Aber nicht nur beim Thema Sexualität. Es gibt für mich kein Thema, vor dem ich Angst habe. Das hat auch mit dem Buch «Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen» von Bronnie Ware zu tun. Als Pflegefachfrau im Pflegeheim in Mollis habe ich ganz viel mit dem Thema Tod zu tun. Ich liebe diese Arbeit, und ich lerne dort ganz viel, arbeite mit den Leuten, die wirklich auf dem Heimweg sind. Das ist auch die Wurzel, woher meine ganze Lust und Lebensfreude kommt. Das schlägt den Bogen zur Sexualität, wo ich merke, wie vergänglich und erschreckend kurz dieses Leben ist.

Verändert sich das Sexualleben mit zunehmendem Alter?

Ja, mit dem Alter und den Erfahrungen verschieben sich Grenzen.

Und im Alter, ist da Schluss mit Sex?

Nein (lacht), da kann ich jeden beruhigen. Ich denke, die Quantität verändert sich, es wird seltener. Aber die Qualität steigt. Es ist ein Aberglaube, dass ältere Menschen keinen Sex haben oder wollen. Das läuft halt anders. Der Mensch ist ein sexuelles Wesen bis zum letzten Atemzug. Ich kenne viele alte Leute, die durchaus noch Lust haben und sehr lustvoll leben.

Wird Zärtlichkeit wichtiger?

Ja und nein. Man kann nicht generell sagen, dass die Menschen mit dem Alter weniger oft Sex haben. Es ist die Frage, wie viel Energie gebe ich da hinein. Heute kann man

ja auch mit Viagra unterstützen, solange Viagra nicht mit anderen eingenommenen Medikamenten interagiert. Das kann man nicht einfach so schlucken.

Und was heisst überhaupt alt? Viele ältere Menschen heute sind noch total vital und fit, solange es die Gesundheit zu lässt. Das ist Einstellungssache. Wenn ich nicht mehr interessiert bin an Veränderungen, dann bin ich alt.

Gibt es Tabus in der Sexualität?

Ja. Ganz klare Grenzen sind Geschichten mit Kindern, Pornografie oder mit Exkrementen, Schmerzen und so. Sonst ist es natürlich sehr individuell, dass man sagt, bis dahin und nicht weiter. Das Stichwort ist verantwortbare Hemmungslosigkeit. Das finde ich einen super Ausdruck. Das bedeutet, die Spielgefährten leben ihren animalischen Drang nach exzessiver Entgrenzung. Das heisst, mit meinem Spielgefährten, meinem Partner, zu dem ich totales Vertrauen aufgebaut habe, kann ich animalische Lust leben, muss mich nicht zügel. Wenn man das schafft, finde ich das toll.

Unterscheidet sich Erotik und Sex bei den Geschlechtern?

Das denke ich schon, aber vielleicht weniger als früher. Die Frauen sind auf dem Vormarsch, ihre Lust zu leben. Es hat sich schon einiges geändert. Ich denke, dass auch die Medien eine Wirkung haben, nicht nur eine schlechte. Frauen trauen sich heute, ihre Lust zu leben und darüber zu sprechen.

Gehen junge Menschen offener mit ihrer Sexualität um als die älteren Generationen, oder gibt es eine neue Prüderie?

Die Extreme sind grösser geworden. Es gibt gerade hier im Glarnerland ganz viele Freikirchen. Da ist es so, dass die jungen Leute Strukturen und Grenzen suchen. In den Grenzen liegt die Fülle. Und diese Grenzen gibt es oft nicht mehr. Immer mehr Jugendliche halten auch an ganz alten Strukturen fest. Aber der Grossteil ist wesentlich offener.

Ich finde es total spannend, wie differenziert die Jungen heute zum Teil mit Sexualität umgehen. Da gibt es übrigens ganz tolle Links, die sehr nützliche Informationen über alle möglichen Themen verbreiten. Zum Beispiel lustundfrust.ch, lilli.ch oder feel-ok.ch. Ich halte es auch für wichtig, dass Eltern keine sexuellen Webseiten verbieten. Das macht keinen Sinn, weil die Jungen es sowieso ansehen. Besser ist, über die Inhalte zu reden, statt sie zu verteufeln.

Welchen Einfluss haben die alten und neuen Medien auf die Sexualität der Gesellschaft, besonders der jungen Menschen?

Du kannst dir im Fernsehen und in den neuen Medien heute alles anschauen. Aber was der Einzelne daraus macht, das ist ein ganz anderes Thema. Früher hat man so ein «Bravo»-Heft gehabt, heute sitzen die Jungs vorm Computer und holen sich einen runter. Ich habe gerade eine Studie gelesen, für die man versucht hat, Jugendliche zwischen 14 und 15 Jahren zu finden, die noch keinen Porno gesehen haben. Sie haben niemanden gefunden. Das gibts nicht mehr. Davor kann man die Augen verschliessen, aber es ist einfach Realität. Aber die Jungen haben ein ganz gutes Gespür, was geht und was nicht.

Haben die Menschen in der Adventszeit mehr Sex?

Ich kann nicht bestätigen, dass Menschen im Advent mehr Sex haben als zu anderen Jahreszeiten. Es gibt ja auch so Sachen wie beispielsweise «Outdoor-Sex» im Sommer, bei Sonne am Strand. Klar, wenn es früher dunkel wird ... aber guter Sex ist doch einfach immer schön. Sex hat mit Lebensfreude zu tun. Und es ist auch eine Massnahme zur Gesundheitsprävention. Eine gelebte Sexualität ist für alles gut, für den ganzen Körper, die Psyche und für die Gesundheit. Man könnte viel Antidepressiva sparen, wenn man mehr in eine fröhliche, belebende Sexualität investieren würde.

Weitere Infos unter www.systemaufstellen.com



«Liebe braucht Pflege und Zeit, sonst stirbt sie», sagt Sophia Rickenbacher.