



# GESELLSCHAFT

## Wie Unlust wieder zu Lust wird

Der Lustbarometer zeigt nach oben, doch im Bett herrscht beklemmende Stille. Die Sexualtherapeutin Kristina Pfister weiss Rat, wenn sich Paare im Bett nicht mehr richtig gut verstehen.

WINTERTHUR – «Lehren Sie verschiedene Stellungen und Sextechniken?» Kristina Pfister kann sich ein Grinsen kaum verkneifen. «Nein, tue ich natürlich nicht! Auch werden weder Mann noch Frau von mir körperlich berührt.» Die gebürtige Deutsche arbeitet als Sexualtherapeutin, was in manchen Köpfen ausschweifende Phantasien erregt. «Let's talk about sex» – als Sexualtherapeutin ist sie mehrheitlich am Reden, und zwar über ein Thema, über das viele immer noch selten und nicht gerade gerne reden.

### Braucht es Aufklärung?

Rund um die Uhr im Internet und bald auf allen TV-Kanälen scheint «Sex» das Dauerbrennertema Nummer eins zu sein. Ist unsere Gesellschaft nicht ohnehin schon «oversexed and underfucked»? Braucht es heutzutage überhaupt Aufklärungsarbeit? Über das lustvollste Thema der Welt wird an und für sich sehr weilläufig und freizügig geredet. «Im Gegenteil, wir sind nahezu überinformiert und wissen trotzdem nicht

**«Wir sind überinformiert, wissen trotzdem nur wenig über Intimität und Körperliebe»**

Sexualtherapeutin Kristina Pfister

viel über Intimität und Körperliebe. Oft entstehen falsche Idealbilder, gerade auch was das Rollenverständnis Mann/Frau betrifft». Kristina Pfister erklärt, dass der Individualisierungstrend der vergangenen fünfzig Jahre erst jetzt den Sexualbereich erfasst.

Das wiederum macht ihre Profession sehr vielseitig und abwechslungsreich. Denn so individuell der Mensch ist, so unterschiedlich in-



Die Sexualtherapeutin Kristina Pfister kann helfen, wenn der Lustbarometer im Bett nicht mehr steigt. Bild: Andreas Wolfensberger

dividuell sind auch die einzelnen Fälle. Der Klient sei kein Mangelwesen, sondern entdecke gerade in seiner (vorübergehend) misslichen Situation neue Qualitäten, hält die zweifache Mutter als wichtigen Standpunkt fest. Zwei Drittel der Klientel sind Frauen, die Altersstruktur bewegt sich zwischen 23 und 60 Jahren.

Kristina Pfister führt als ein Beispiel an, dass viele Männer eine ausbleibende Erektion gedanklich immer noch als Versagen übersetzen. Es kann genauso gut auch eine Qualität sein, mit Weichheit statt mit Härte zu reagieren – und den Körperausdruck als Spiegel der Persönlichkeit zu sehen. Zudem werde schlichtweg vergessen, dass die Erektion ein willentlich nicht steuerbarer Vorgang ist und rein schon deshalb kein «Versagen» vorliegen kann. In den Sitzungen geht das

vermeintlich starke Geschlecht der Frage nach, was der «kleine Mann» braucht, um sich stolz zu entfalten. «Frauen kommen häufig mit dem Stichwort «Unlust» – ein sensibler Trieb oder sexuelle Appetitlosigkeit –, was zu problematischen Beziehungsaufeinandersetzungen führen kann.»

### Leidensdruck

«Bin ich nicht normal, wenn ...» ist eine der viel gestellten Eingangsfragen, wenn neue Klienten die Praxis der Sexualtherapeutin aufsuchen. Wenn der Leidensdruck nicht schon gross genug ist, lernen Männlein wie Weiblein über ihre sexuellen Nöte zu reden. Kristina Pfister hört dann zu, macht Zusammenhänge deutlich, knüpft an Ressourcen an und erteilt vielleicht spielerische «Bettaufgaben», die in der Privatsphäre umgesetzt werden können. «Lösungen ha-

ben ihren Reifezeitpunkt», weiss die Sexualtherapeutin aus ihrer Erfahrung, «das muss sich alles sukzessiv entwickeln.»

Ein möglicher Lösungsweg kann oftmals nach einer Sitzung aufgezeichnet werden, in der Regel kommen die meisten jedoch vier bis acht Mal vorbei. Es wird jedem Einzelnen überlassen, den Partner oder die Partnerin an eine Sitzung mitzunehmen, alles läuft unverkrampft ab, und kreative Lösungen stehen stets im Vordergrund.

Von einem «Richtig/Falsch»-Verhalten sind viele Therapieformen abgekomen. Die Chemie zwischen den Klienten und der Therapeutin müsse stimmen, aber Kristina Pfister bemerkt, dass in vielen Fällen meistens mit Lust und Humor an diese wunderbar einfache und gleichzeitig herrlich komplizierte Sache herangegangen wird. (MICHAEL HEISCH)

## Wie wichtig sind Berufskollegen?

AMSTERDAM – In den Niederlanden hat «intermediar», eine Wochenzeitschrift für Menschen mit einer höheren Bildung, auf Grund einer Untersuchung festgestellt, dass Männer andere Berufskollegen und -kolleginnen wünschen als Frauen. Während Frauen vor allem kollegiale und sozial eingestellte Menschen bevorzugen, wünschen sich Männer eher kluge, ehrgeizige und kreative als Berufskollegen.

Männer lieben den Wettstreit bei der Arbeit, während Frauen lieber Unterstützung suchen. Führungspersonen schätzen Mitarbeitende, die hart arbeiten, ehrgeizig, konkurrierend und authentisch sind. 80 Prozent der Befragten finden Berufskollegen, ungeachtet ihres Geschlechts und ihrer Position, sehr wichtig. Eine Mehrheit findet auch, dass man mit ihnen einen wärmeren Kontakt hat als mit Nachbarn. Ein Fünftel rechnet Berufskollegen sogar zum Freundeskreis, und ein Viertel der Befragten redet mit einem Berufskollegen über Probleme zu Hause. (db)

## Der Chef als kleine Marionette

Wer kennt das nicht: Man hat im Geschäft einen guten Vorschlag. Doch irgendwie hören weder die Kollegen noch der Chef richtig zu. Genau für solche Situationen will der Ratgeber «Mein Chef macht, was ich will» Hilfestellungen geben. Kein Wunder, ist Autor Jens Tomas ein Unternehmensberater mit Spezialgebiet Selbstmanagement und Businesskommunikation: Denn Kommunikation und der Umgang im beruflichen Umfeld sind der Schlüssel für Erfolg und Karriere. Tomas geht noch weiter: «Die persönliche Beziehung zu Ihrem Chef ist eine der wichtigsten in Ihrem ganzen Leben!» In verschiedenen Schritten führt Tomas den Leser zur Persönlichkeit des Chefs: Zuerst soll man ihn durchschauen, dann eine eigene berufliche Vision entwickeln, zuletzt den Chef «managen».

Natürlich sind das grosse Worte – die wohl auch zünftig in die Hosentaschen können. Dann nämlich, wenn der Chef deutlich merkt, dass man ihn zu stark beeinflussen will. Um wirklich vom Buch zu profitieren, sollte man diese Aussagen nicht allzu wörtlich nehmen und auch die vielen Wiederholungen und die ewig gleichen «positiven», «motivierenden» Phrasen überlesen. Trotzdem muss jeder selber wissen, ob er wirklich bewusst psychologische Tricks anwenden will, um dem Chef zu gefallen und seine Karriere vorwärtszubringen. (ik)

### Mein Chef macht, was ich will

Klug handeln, Vertrauen gewinnen, Ziele erreichen. Jens Tomas, Orell Füssli 2006. 208 Seiten, 39,80 Franken.

## Wie die Arbeit in Zukunft sein wird

WINTERTHUR – Mit einer spannenden Veranstaltung eröffnet die Villa Sträuli ihr Frühjahrsprogramm. Am 19. Januar ab 20.30 Uhr präsentiert die «JobTV Medienwerkstatt Zürich» Kurzfilme, Fotografien und Texte zum Thema «Die Zukunft der Arbeit». Zusammen mit Referenten kann über mögliche Modelle wie das Grundeinkommen diskutiert werden. Mehr Informationen sind auf der Webseite zu finden. (db)

www.villastraeuli.ch

### ZUR PERSON

Kristina Pfister  
Sexualberaterin und  
-therapeutin



Vor acht Jahren verspürte sie Lust auf eine berufliche Veränderung. Da sich Kristina Pfister seit nun mehr als 20 Jahren mit dem Thema Sexualität beschäftigt und zu diesem Thema zahlreiche Fortbildungen besuchte, beschloss die diplomierte Sozialökonomin, sich zur Sexualberaterin und -therapeutin auszubilden. Seit vier Jahren befindet sich ihre Praxis in Winterthur am Neumarkt 17 (zuvor drei Jahre lang an der Steinberggasse). Kristina Pfister ist unter anderem auch Eltern- und Erwachsenenbildnerin und führt Seminare zu Partnerschaft, Liebe und Sexualität durch. Themen der Seminare sind zum Beispiel «Liebe ja, Sex nein?», «Meine Frau hat fast nie Lust auf Sex» oder «Magie der Berührung». Eine Sitzung kostet 120 Franken die Stunde. (hei)

**Kontakt**  
Telefon 044 860 04 85 oder via Webseite  
www.sexual-beratung.ch

## Tipps: Wenn das Bett zu einem Minenfeld wird

Innerhalb einer Beziehung spielt Sexualität eine wichtige Rolle. Wenn die Lust auf körperliche Nähe bei beiden Partnern gleich gross ist, schätzen sie sich glücklich. Was aber geschieht, wenn dem nicht so ist? Unterschiedliches sexuelles Verlangen und Lust sind gar nicht so einfach zu handhaben. Nicht selten droht ein Teufelskreis. Bedrängnis auf der einen Seite und Abweisung auf der anderen Seite führen zu einer unangenehmen Atmosphäre. Statt Intimität und Gelassenheit ist die Stimmung immer mal wieder geprägt von Resignation, Kränkung, Rückzug, Aggression, Druck, Schuld, Selbstbewertung. Das Bett droht zum Minenfeld zu werden. Dieser Zustand zehrt an den Ressourcen, darum ist es besser, gar nicht erst in diesen Teufelskreis einzutreten. Denn die Gemeinsamkeiten sind bei genauerem Hinsehen meist grösser als angenommen.

Damit es im Bett funktioniert, ist nicht so sehr eine Frage, wie unterschiedlich wir sind, sondern wie wir

es anstellen, die unterschiedlichen Qualitäten füreinander zu nutzen.

### Buchtipps

«Guter Sex trotz Liebe – Wege aus der verkehrsberuhigten Zone» von Ulrich Clement, Schwarz-Weiss-Abbildungen, Tabellen. Ullstein-Verlag GmbH, August 2006, gebunden, 272 Seiten, ISBN-Nr. 3550078773.

Ein Buch für Spielfreude und sexuelle Selbstbestimmung.

«Zeit für Liebe – Sex, Intimität und Ekstase in Beziehungen» von Diana Richardson, Neuaufgabe mit 30 Abbildungen, Innenwelt-Verlag GmbH, Januar 2004, kartoniert, 283 Seiten, ISBN-Nr. 3936360111. Vom Sex zum Lieben: Intimität leben und Sensibilität steigern. (hei)



Lust und Frust liegen manchmal ganz nahe beieinander. Bild: Irisbiende