Let’s talk about Sex

Von Nadine A. Brügger

Sex ist allgegenwärtig. Er überrascht uns weder im Kino, noch in der Werbung oder in der Alltagssprache. Nur ab und an schrecken wir noch immer zurück. Meistens dann, wenn der Sex sich in unserer eigenen Fantasie ausbreitet und im Bett Fragen aufkommen, die kein Porno beantworten kann. Jene nämlich, über die ganz persönliche, eigene Lust und Erotik.

All diese Fragen haben wir nun Maggie Tapert, 70-jährig, Single und Sexpertin, gestellt.

Maggie Tapert, was ist die falscheste Erwartung, die wir Frauen an Sex und Erotik haben können?
Maggie Tapert: Frauen erwarten, dass ein Mann sie zum Orgasmus bringt und sexuell erfüllt. Aber wie sollte er wissen, was ihrem Körper gut tut, wenn sie ihren eigenen Körper nicht versteht? Frauen müssen sich erforschen und das tun sie zu wenig.

Erforschen?
Sich erkunden. Mit den Händen und in Gedanken. Fragen Sie sich ehrlich und ernsthaft: Was turnt mich an? Dann geht es darum, Lust zu trainieren. Das tut man durch Masturbation. Sie ist die Vorbereitung, um richtig gut Liebe zu machen. Ein Training, wie vor einem wichtigen Rennen. Da trainiert man auch wochenlang und nicht nur einmal.

Was empfehlen Sie Frauen zur Selbstbefriedigung?
Kaufen Sie sich einen guten Vibrator! Wenn Sie eine erfüllte Sexualität haben wollen, dann müssen Sie üben. Das heisst nicht einfach, immer und immer wieder Sex haben, sondern lernen, wie der eigene Orgasmus funktioniert. Diese Erfahrung kann man dann in die Begegnung mit einem Mann einbringen. Das macht Frauen sexy, nicht Lidschatten und Highheels.

Warum ist es Ihnen so wichtig, über Sex zu sprechen?
Die Entwicklung der eigenen Sexualität, ist auch die Entwicklung deines Selbst. Das hat mit den Partnern fast gar nichts zu tun. Du musst deine Kreativität als Frau einbringen. Nicht der Mann soll das initiieren. Der ist sich gewohnt zu führen. Doch die Frau muss ihr Leben in die eigenen Hände nehmen. Das passiert auch über die Sexualität.

Männer und Frauen sprechen unterschiedlich über Sex. Warum?
Männer wollen mit Frauen über Sex reden. Sie sind neugierig, sie sind stolz, sie wollen das Besprechen. Bei Frauen herrscht noch immer oft Scham. Wenn sie zugeben, dass sie Sex gerne haben, dass Sex wollen, dann sind sie Schlampen. In meinem Coaching sage ich den Frauen dann: «Das ist wunderbar, zu sagen, du bist eine Schlampe. Das bedeutet nämlich, du kennst deinen Körper und weisst, was dir Lust bereitet.»

Aber woher kommt die Scham?
Das ist unsere Erziehung und Kultur, die sagt: «Du sollst kichern, wenn man über Sex spricht, du sollst verstecken, dass du noch nie einen Orgasmus hattest oder wie oft in der Woche du Sex hast – oder gerne hättest. Du darfst über Hochzeit und Schamhaare sprechen, aber mehr nicht.» Das haben viele Frauen so stark verinnerlicht, dass sie auch dann kaum über Sex sprechen können, wenn sie dazu aufgefordert werden. Männer dagegen freuen sich, wenn sie die Erlaubnis dazu bekommen.

Sind also wir Frauen das Problem?
Ja, wir Frauen sind mitverantwortlich. Der Mann hat Angst, wenn er wirklich erzählt, was er will, wird er als Perverser abgestempelt. Wenn der Mann zugibt, was er wirklich gerne hat, sagt die Frau oft: «Nein, das sicher nicht.» Frauen möchten lieber nicht wissen, was Männer wollen, weil sie Angst haben, dann mitmachen zu müssen.

Scham?
Genau.

Wie wird man seine Hemmungen los?
Ich nenne es «sex-positiv sein». Alte Tabus brechen. Diskutieren Sie über Sex. Spielen sie Rollenspiele, besuchen Sie Swinger Clubs wenn sie mögen: Sammeln Sie Erfahrungen! Denn beim Sex ist es wie beim Schuhe binden und schön Essen: Wir schauen es unseren Eltern ab. Aber wenn jede Generation nur bei der prüden älteren Generation abschaut, wird das nie etwas. Man muss also neue, eigene Erfahrungen sammeln.

Haben auch Männer falsche Erwartungen?
Eine Frau findet ihn toll, so wie er ist: Das denken Männer. Dabei müssen sie viel lernen, um wirklich gute Liebhaber zu werden. Es gibt Männer die behandeln die Frau, als wäre sie eine Sexpuppe. Sie benutzen die Frau, wie sie sonst ihre eigene Hand benutzen. Dabei gehört zum Sex viel mehr als nur rein und raus.

Ein Gespräch mit Sexpertin Maggie Tapert — Thomas Buchwalder

Apropos rein und raus: Wie viele Frauen haben allein durch Penetration einen Orgasmus?
Oh, schreiben Sie das ganz gross: Mehr als 70 Prozent aller Frauen kommen durch Penetration allein NICHT zum Orgasmus. Das ist auch so eine falsche Erwartung von vielen Männern.

Sind Beziehungen Lust-Killer?
Oft wird es in langjährigen Partnerschaften langweilig. Denn Sex ist immer auf Orgasmus fokussiert. Aber Erotik ist ein viel grösseres Thema und das geht oft verloren in langen Beziehungen – oder noch schlimmer: es wird gar nicht entdeckt.

Welche Rolle spielt dabei das Alter – wird der Sex so oder so langweiliger?
Ganz und gar nicht! Ich persönlich habe die Erfahrung gemacht: Es wird nur besser. Für reife Frauen ist das Potential sehr gut. Junge Frauen haben konkrete Bilder und Vorstellungen, wie Sex aussehen muss. Aber ich, ich gestalte meinen eigenen, sexuellen Weg. Darauf habe ich mein ganzes Leben hingearbeitet. Eine eigenständige Sexualität zu entwickeln, losgelöst von den Bildern und Idealen der Gesellschaft. Heute befriedige ich mich – mit oder ohne Partner.

Waren Sie schon immer so hemmungslos?
Ich war zweimal lange Jahre verheiratet. Ich habe zwei Kinder und vier Enkel. Ich habe lange Jahre monogam gelebt. Damals hatte ich das Bedürfnis einer festen Partnerschaft.

Und jetzt?
Jetzt, in meinem reifen Alter, definiere ich mich als geile, aufgestellte Single-Frau. Ich nehme mir, was ich will. Fokussiert auf meine eigene Freude und Weiterentwicklung. Meine Sexualität teile ich mit verschiedenen Partnern. Das sind keine alten Knochen, sondern junge, offene Männer. Je älter ich werde, desto offener werde ich. Ich sehe mich selber als Vorbild für junge Frauen.

Aber der Körper verändert sich doch? Man ist nicht mehr so flexibel, die Vagina wird trockener und der Hormonspiegel sinkt.
Ich bin 70 und hatte in meinem Leben noch nie bessern Sex als jetzt. Mit 20 war ich eine kleine Prinzessin. Jetzt bin ich eine Königin. Ich habe einen ganz tollen Mann als Liebhaber. Er ist 20 Jahre jünger. Aber ich habe ihn zum besten Liebhaber der Welt erzogen.

Was war die wichtigste Botschaft?
«Nein, Penetration führt bei mir nicht zum Orgasmus. Ich schaue dir zwar gerne in die Augen, wenn du mich penetrierst, aber von dem komme ich nicht.» Entweder, das ist ihm egal, dann muss ich ihn gehen lassen. Oder er will üben. Üben kann man zusammen.

Maggie Tapert war zu Gast bei Jeanne Fürst von **gesundheit**heute. Mit ins Studio brachte sie neben Offenheit und klaren Worten auch ein Sexspielzeug. Dazu nur so viel: Es hat vor allem unter den Herren im Studio zu reden gegeben.
Sendung Nachschauen unter:
www.gesundheit-heute.ch

Nadine Brügger ist Redaktorin bei «**gesundheit**heute», der Gesundheitssendung am Samstagabend auf SRF1. Haben Sie einen besonderen Themenwunsch? Worauf sind Sie neugierig? Was interessiert Sie brennend?
Schreiben Sie es uns auf info@gesundheit-heute.ch. Wir freuen uns auf Sie!

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Steife Schultern - ein hartnäckiges Problem

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm, Institut Straumann, Viollier

Frozen Shoulder nennt sich eine häufige Krankheit der Schulter. Natürlich handelt es sich dabei nicht um eine gefrorene Schulter, sondern um eine steife Schulter. Dies ist sehr schmerzhaft und schränkt die Beweglichkeit enorm ein.

Eine „steife Schulter“ kommt nicht über Nacht, sondern hat meistens eine Vorgeschichte. Bei **gesundheit**heute erfahren Sie, was die mannigfaltigen Ursachen sein können und wie sich Vorzeichen und erste Beschwerden bemerkbar machen.

Schweizer Fernsehen
Samstag, 31. März 2018 - 18.10 Uhr

SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1 Sonntag, 1. April 2018, 9.30 Uhr
Wiederholung auf SRF info Sonntag, 1. April 2018, 20.30 Uhr
Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch