

# Wollust statt Unlust

Wenn Frauen die Lust auf Sex fehlt / Autonomie in der Beziehung anstreben

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
ANDREA WÜSTHOLZ

## Waiblingen.

Verweigert ihm sein bestes Stück den Dienst, kann er immer noch Viagra einwerfen. Fehlt ihr die Lust auf Sex – schützt sie Migräne vor. Besser wär', mal darüber nachzudenken, woran es wirklich fehlt. Das kann wehtun.

Die gute Nachricht vorneweg: „Man kann lebenslang lernen“, verspricht Christine Hofstätter, Beraterin bei Pro Familia in Waiblingen. Plagt sich Frau mit Lustlosigkeit, lässt sich das ändern. Hakt es hier und da in der langjährigen Beziehung, lassen sich die Dinge angehen. Allerdings nur, wenn's am Mut nicht fehlt.

Jede Veränderung erfordert Mut, weil jede Veränderung Ängste weckt. Wer weiß, vielleicht endet Neues böse, gar mit dem Aus der Partnerschaft. Deshalb beharren Menschen gern auf Gewohntem, auch wenn sie es nicht mögen. Es gibt Frauen, erzählt Christine Hofstätter, die ausgefeilte Strategien entwickeln, um Körperkontakt zu vermeiden. Aus Sorge, Sex könnte folgen. Jene Art von Sex, bei der sie sich nicht übermäßig wohlfühlen.

Schade drum. Ihnen entgeht viel zu viel. Christine Hofstätter könnte nun auf die Wirkung erotischer Schriften verweisen, diverse anregende Mittelchen aufzählen, über Pornos reden oder die Funktionsweise von Sexspielzeug erläutern. Tatsächlich bringt sie einen Sack voll solcher Sachen zu Workshops mit. Alles schön und gut und für den Pepp zwischendurch mag das alles seine Berechtigung haben.

Nur trifft es nicht den Kern der Sache.

## Wer mit sich selbst zufrieden ist, kann Intimität anders leben

Erfüllte Sexualität fängt gar nicht im Bett an. Eher im Kopf. Christine Hofstätter gebraucht häufig das Wort „Autonomie“ um zu erklären, was sie meint. Bleibt ein Mensch in einer Partnerschaft autonom, das heißt, macht er sich nicht abhängig vom andern, weder von dessen Geldbeutel noch von dessen Urteil, wirkt sich das aufs Sexleben aus. Ein Mensch, der ganz bei sich selbst ist, mit sich zufrieden ist aus sich selbst heraus, ohne ständig nach Anerkennung anderer lechzen zu müssen – solch ein Mensch kann eine andere Art von Intimität leben. Solch ein Mensch kann problemlos klarmachen, was er mag und was nicht, er denkt beim Sex nicht an die vermeintliche Hässlichkeit seiner Bauch-Speckfalten und er kann akzeptieren, dass der andere vielleicht auch andere Wünsche hat, weil er diese Akzeptanz für sich einfordert. Mit solch einem Menschen wird sich nur zusammen tun, wer diesen Menschen mag, wie er ist.

Klingt schwierig. Ist es auch. Vermutlich gelten solche Idealbedingungen nicht grade in der Mehrzahl aller langjährigen Beziehungen. Vor allem Frauen tun sich zuweilen ganz schön schwer mit Autonomie. Sie ler-



Du bist schuld, nein, du, nein, du, nein, du... Vorwürfe wirken garantiert als Lustkiller.

Bild: Diagentur

nen als Mädchen: Nimm dich zurück. Pass dich an. Jungs gesteht die Gesellschaft eher zu, sich nehmen zu dürfen.

Christine Hofstätter erlebt die Unterschiede regelmäßig in Schulklassen. Geht's ums Thema Masturbation, bekennen Jungs freimütig: Na klar machen wir das, wieso auch nicht?

Mädchen drücken rum.

Aus Mädchen werden Frauen. Sie wissen oft erschreckend wenig über Aufbau und Funktionsweise ihrer Geschlechtsorgane, hört die Pro-Familia-Beraterin in Gesprächen heraus. Frauen spüren die Erwartung, es käme auf attraktives Äußeres an. Manche unterziehen sogar ihre Schamlippen einer Schönheits-OP, damit selbst dort alles vermeintlich perfekt aussieht. Unterdessen vergessen Frauen, sich selbst zu erkunden. Herausfinden, was ihnen wirklich gefällt. Denken sie beim Sex zwar nicht ans Staubsaugen, aber wohl an ihre Cellulitis, fühlt sich der Akt sicher anders an, als wenn sie ganz bei sich wären und ihre Wünsche kennen würden.

Andernfalls könnten Frauen womöglich Sinnlichkeit am laufenden Band erleben. Weil Sinnlichkeit etwas sehr viel Umfassenderes ist als Geschlechtsverkehr. Ganz kleine Kinder erleben schon Sinnlichkeit,

und sie können das besonders gut. Christine Hofstätter beschreibt ein Kind, das sich genussvoll den Mund mit Schokolade vollstopft. Sein ganzer Körper hat Teil an der Freude.

## Keine schlaun Tipps von wegen guter Sex und so weiter

„Der Körper ist das Fahrzeug, mit dem wir durchs Leben steuern“, sagt die Beraterin. Ein positives Bild vom Körper zu haben erhöht den Spaß an der Fahrt. Frauen ziehen eher die Handbremse, weil sie es so gelernt haben. Es liegt gar nicht daran, dass Männer grundsätzlich einen stärkeren Sexualtrieb hätten als Frauen. In der Pubertät mag das zutreffen, sonst nicht, stellt die Beraterin klar. Sie mag solch pauschale Aussagen nicht, ebenso wenig wie all diese schlaun Tipps von wegen guter Sex geht so und so und normaler Sex findet so und so oft statt und weibliche Lust hat sich so und so zu zeigen. Alles Quatsch. Weil solche Regeln niemals für alle zu jeder Zeit gelten können. Menschen ändern sich; was heute stimmt, kann morgen schon ganz anders sein. Christine Hofstätter hält es deshalb gar für die Hauptaufgabe in langjährigen Beziehun-

gen, diese weiterzuentwickeln. Dann wird auch im Bett nicht für immer alles bleiben, wie es immer war.

## Leidenschaft

■ Impotenz beim Mann oder Lustlosigkeit bei der Frau haben nur selten medizinische, meist **psychosoziale Ursachen**.

■ Psychopharmaka oder Alkohol können die sexuelle Lust **reduzieren**.

■ Pro-Familia-Beraterin Christine Hofstätter beruft sich unter anderem auf Erkenntnisse des US-amerikanischen Sexualtherapeuten David Schnarch. Er beschreibt beispielsweise in seinem Buch „Die Psychologie sexueller Leidenschaft“ Beziehungen als Chance für Menschen, sich zu entwickeln. Jede Form des sexuellen Austausches spiegelt wider, wie Menschen sich selbst und ihren Partner **wahrnehmen** und ihre Beziehung **empfinden**.

# Nicht gemütlicher, aber schneller

Ein Selbstversuch: Eine Woche mit dem E-Bike zur Arbeit

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED  
MARTIN WINTERLING

## Schorndorf.

Es war ein kurzer Moment, der den Schalter im Kopf umlegte. Während ich mühsam eine kleine Steigung hochstrampelte, zog eine Radlerin scheinbar mühelos vorbei. „Ein E-Bike muss her!“, hämmert es seither im Kopf. Seit gestern wird eine Woche lang ausprobiert, das Auto stehen zu lassen und mit einem Pedelec zur Arbeit zu radeln.

Der Blick nach draußen verhielt gestern Nachmittag nichts Gutes, genauer gesagt: nasse Füße. Es regnete. Aber der Feierabend ist noch ein paar Stunden entfernt und der Wetterbericht verspricht ein Nachlassen der Schauer. Dass es aber kein schlechtes Wetter gebe, sondern nur falsche Kleidung, ist und bleibt ein Gerücht, solange ich kein Regenzeug dabei habe.

E-Bikes sind im Trend. Gut jedes zehnte Rad, das in Deutschland verkauft wird, hat bereits einen elektrischen Hilfsmotor. Das Pedelec, das die Schorndorfer E-Bike-Manufaktur Remsdale mir zur Verfügung stellt, gibt mit mehr als einer halben Pferdestärke Schub. Sofern ich die Unterstützung will. Es handelt sich um eines dieser E-Bikes, dem man auf den ersten Blick überhaupt nicht ansieht, dass es einen Hilfsmotor hat. Die Akkus sind im Rahmen verborgen, der Motor im Hinterrad ist klein und zwei Kilogramm leicht. Wie das Rad selbst, das mit rund 17 Kilogramm ein echtes Leichtgewicht ist und auch mit leerem Akku problemlos gefahren werden kann. Aber das Urban E-Bike hat auch einen stolzen Preis: fast 4000 Euro.

Räder und mithin auch E-Bikes gelten als

ein Mosaiksteinchen im mühseligen Kampf gegen den Verkehrskollaps in der Region Stuttgart – und den Klimawandel. Die Fahrt mit der S-Bahn von Waiblingen nach Schorndorf gab einen kleinen Vorgegeschmack, dass ein weit wichtigerer Mosaikstein, nämlich der Öffentliche Personennahverkehr, in der Region Stuttgart derzeit einen Plattfuß hat. Verspätungen und Zugausfälle wegen einer Signalstörung meldete der VVS am Vormittag. Damit nicht genug: Im Waiblinger Bahnhof war die Rolltreppe

defekt und der Aufzug zum Gleis 7 außer Betrieb. Ein weiterer Stolperstein für die ältere Frau, die mit ihrem Rollator nur mit Hilfe der anderen Fahrgäste die S-Bahn verlassen konnte. Auf diese Hilfsbereitschaft wird sie auch beim Verlassen des Bahnhofs angewiesen gewesen sein.

Damit mehr Leute öfters ihr Auto stehen lassen, müssen nicht nur Busse und Bahnen verlässlich fahren, sondern sollte auch ein gutes Angebot für Radfahrer vorhanden sein, damit die flott von A nach B kommen.



Kleiner Anstieg, starker Schub: Mit dem E-Bike lassen sich Hügel locker erklimmen.

Bild: Bernhardt

Wer von Schorndorf nach Waiblingen mit dem Rad unterwegs ist, kommt nicht unbedingt flott voran. Wie einst vor Jahrzehnten auf der Bundesstraße 29, auf der sich Autos und Lastwagen durch die Ortschaften quälten und im Stau standen. Der Radweg schlängelt sich durchs Remstal, schlägt Haken und lässt den Radler oftmals im Stich, wo's denn nun weitergeht. Intuition ist mancherorts gefragt, um dem rechten Weg zu folgen; doch in Beinstein ist Schluss mit jeglicher Ahnung. Denn der Radweg endet abrupt und überlässt uns, ob wir uns rechts der Rems entlang auf dem Fußgängern vorbehaltenen, schmalen Weg durchschlagen oder links dem Sträßchen folgen.

## Der Hilfsmotor treibt einen voran

Dennoch: Die rund 20 Kilometer waren in weniger als einer Stunde bewältigt. Doch von wegen gemütlich. Der Hilfsmotor hilft zwar bei den kleinen Anstiegen und beim Anfahren angenehm nach, auf der Ebene hat er vor allem einen Effekt: Er treibt uns voran. Statt mit altersgemäßen 18 oder vielleicht 20 km/h unterwegs zu sein, fliege ich mit Tempo 25 und mehr über die Feldwege. Lässig überhole ich das ältere Ehepaar, das auf ihren E-Bikes mit Mittelmotor die Fahrt zwischen Feldern und Streuobstwiesen genießt. Wetten, dass die nicht gemerkt haben, dass ich ebenfalls mit Hilfsmotor unterwegs war?

## Tagebuch

■ In den nächsten Tagen berichte ich über meine Erfahrungen, die morgendlichen und abendlichen 20 Kilometer **auf dem Sattel** zurückzulegen. Ist das E-Bike wirklich eine Alternative zum Auto?

# Kritik an der Gartenschau 2019 im Remstal

Der BUND fühlt sich bei der Planung übergangen

## Waiblingen (Iur).

Der Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) im Kreis hat bei seiner Mitgliederversammlung eine stärkere ökologische Ausrichtung der interkommunalen Gartenschau gefordert, die für das Jahr 2019 geplant ist. Ursula Zeeb informierte die Teilnehmer in einem Vortrag über das Projekt, an dem 16 Gemeinden entlang der Rems beteiligt sind. Dabei wiederholte sie die Vorwürfe, die Naturschutzverbände schon seit einiger Zeit vorbringen: Sie fühlen sich bei der Planung des Projekts übergangen. „Es kann nicht sein, dass die Naturschutzverbände und örtlichen Vereine nicht in die Planung einbezogen werden“, sagte Ursula Zeeb. Zudem kritisierte sie, dass der Eventtourismus zu sehr im Vordergrund stehe. „Dafür werden problematische Eingriffe in noch intakte Naturrefugien vorgenommen.“ Sie forderte, dass bei der Planung mehr Wert auf Nachhaltigkeit gelegt wird. „Nachhaltig heißt nicht einfach nur dauerhaft.“

Für die Gartenschau erarbeiten die beteiligten Gemeinden Konzepte zu einem ausgewählten Thema. Dafür erhalten sie Zuschüsse von der Region. Nicht alle stoßen beim BUND auf Zustimmung: „Die Projekte der Kommunen sind teilweise ziemlich unsinnig“, so Zeeb. Wegen zwei konkreten Vorhaben hat der BUND auch den Steuerzahlerbund kontaktiert.

Nachdem die Naturschutzverbände der Region vorgeworfen hatten, dass sie sich aus der Verantwortung stiehlt, lud diese am 6. März BUND, Nabu und LNV zu einer Informationsveranstaltung ein. Jobst Kraus vermittelte zwischen den Konfliktparteien, und es kam zu einer Verständigung. „Man hat uns versichert, bei den Kommunen dafür zu werben, dass die Vereine und Verbände sich beteiligen dürfen“, so Zeeb.

## Region: Kein Verständnis für Kritik

Der Planungsleiter des Verbands Region Stuttgart, Thomas Kiwit, erinnert sich: „Wir haben die Naturschutzverbände gebeten, sich Gedanken zu dem Projekt zu machen und konkrete Vorschläge einzubringen.“ Für die Empörung der Verbände hat er kein Verständnis: „Zu diesem Zeitpunkt stand noch gar nicht fest, dass die Gartenschau stattfinden wird.“ Am 26. April vereinbarten die Gemeinden dann mit Unterschrift, dass sie das Projekt durchführen.

Gedanken zu dem Projekt hat sich Ursula Zeeb gemacht und am Dienstag den Mitgliedern des BUND präsentiert: Sie wünscht sich eine Gartenschau unter dem Leitbild „zukunftsfähiges Remstal“. In diesem Rahmen sollen nachhaltige Mobilität, ökologische Infrastruktur und Biodiversität gefördert werden. Dabei sollen die Gemeinden zusammenarbeiten, statt isolierte Projekte zu planen.

Sie lobte auch mehrere Ideen, die in der derzeitigen Planung bereits vorgesehen sind, besonders neue Hinweistafeln in der Natur, Ansätze zur autofreien Mobilität und das Vorhaben, den Remstalradweg auszubauen.

## Kompakt

### Teilzeitausbildung: Ein Weg in die berufliche Zukunft

#### Schorndorf.

Eine berufliche Ausbildung kann auch in Teilzeit gemacht werden. Über diese Möglichkeit informieren die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Waiblinger Arbeitsagentur am Montag, 5. Mai, von 19.30 Uhr an. Die Veranstaltung findet im Familienzentrum Schorndorf in der Arnold-Galerie statt. Wie die Waiblinger Agentur für Arbeit mitteilt, streben junge Menschen aus den unterschiedlichsten Gründen keine Berufsausbildung an oder brechen eine begonnene Lehre ab. Als Ungelernte sind ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt jedoch entsprechend gering.

### AOK warnt vor FSME und empfiehlt Impfung

#### Waiblingen.

79 Prozent der Versicherten bei der AOK im Kreis sind nicht gegen FSME geimpft, eine Krankheit, die durch Zeckenbisse übertragen werden kann. Darauf weist die Versicherung in einer Pressemitteilung hin. Man solle mit dem Hausarzt einen möglichen Impfschutz besprechen. Die AOK empfiehlt Personen, die sich im Gras, Gebüsch oder Unterholz aufhalten, lange Kleidung zu tragen und unmittelbar nach dem Aufenthalt im Freien den Körper nach Zecken abzusuchen. Bei FSME handelt es sich um eine Virusinfektion, die im schlimmsten Fall zu einer Entzündung des Gehirns oder der Hirnhäute führen kann. Der Rems-Murr-Kreis zählt zu den FSME-Risikogebieten. 2013 gab es einen Fall von FSME unter den AOK-Versicherten im Kreis, 61 Fälle landesweit.