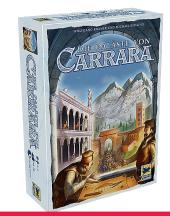
Leben



SPIELE

Für Ellbögler und Teamplayer

Meist kämpft man im Spiel gegeneinander. Es geht aber auch anders. Wir haben drei Spiele für Teamplayer getestet. Und drei für Ellbögler. SEITE 40

www.bernerzeitung.ch

Alles ausser Fortpflanzung

SEXRATGEBER Eigentlich wäre er ganz einfach. Schliesslich haben ihn die Menschen seit Anbeginn: Sex. Heute klagen aber viele über Bettprobleme. Ratgeber wollen Abhilfe schaffen, doch die meisten erhöhen den Leistungsdruck.

BERNER ZEITUNG

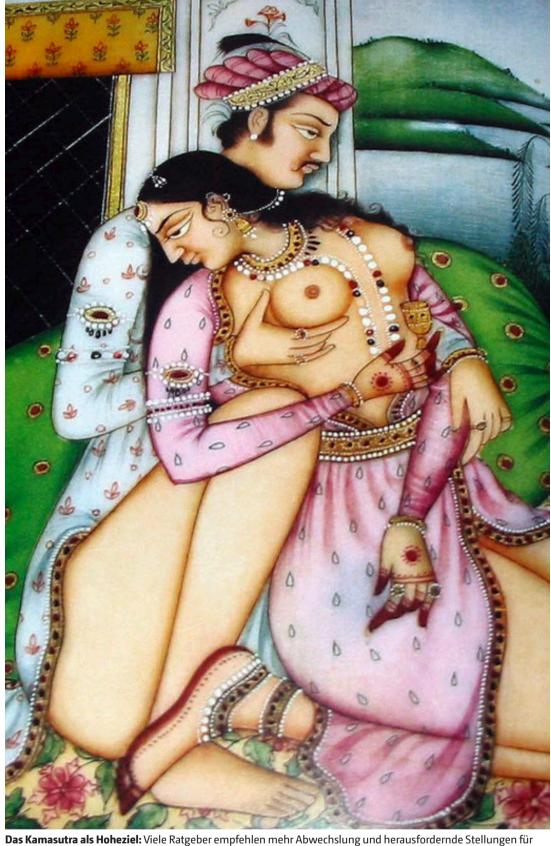
Sex ist die natürlichste Sache der Welt. Es braucht nur zwei (oder mehrere) Partner, die es wollen und zack! Doch genau an diesem «zack!» scheint es zu hapern. Nur so ist die Flut an Sexratgebern zu erklären. Titel wie «Das Kamasutra in 369 Positionen», «Das Sexprojekt: Wie ich (mich) auszog, die beste Liebhaberin der Welt zu werden» oder «Gesundgevögelt» versprechen immer längeren, besseren, abwechslungsreicheren und mehr Kalorien verbrennenden Beischlaf.

Bitte mit Peitsche

Natürlich scheint es in den Schlafzimmern nicht mehr zuzugehen, denn von simplem Geschlechtsverkehr handeln diese Bücher nicht. Geschweige denn davon, wie man die eigene Sexualität entspannt und genussvoll ausleben kann. Nein, Sex ist längst zum Lifestyle verkommen, und ein solcher muss natürlich auch bestimmten Trends folgen. Es scheint, als hätte der Bestseller «50 Shades of Grey» sämtliche Schleusen geöffnet. Auch auf vielen Sachbuchseiten werden die Segnungen von Sadomasoschäferstündchen, Gruppensex und Spielzeugen gepriesen. Da fragt man sich zuweilen schon, ob man ein Bünzli ist, weil man keine Lust auf Swingerclubs hat und auch keine ordentliche Peitschensammlung im Schrank hat.

Multitasking im Bett

Ebenfalls beliebt in der aktuellen Sexbuchschwemme sind Ratgeber, die sich wie Sportgeräteanleitungen lesen. Wenn schon «zack!», dann bitte mit möglichst vielen anspruchsvollen Stellungswechseln, damit die Partner nebenher gleichzeitig ihre Rettungsringe und Reiterhosen bekämpfen können. Multitasking



besseren Sex. Das Nachsehen haben jene, die zu ungelenk sind für athletischen Bettsport.

im Bett sozusagen. Als wäre es nicht schon herausfordernd genug, sich auf den G-Punkt der Partnerin oder das richtige Atmungsintervall des Partners zu konzentrieren.

Selbst Autoren, die diesen «Du musst das alles im Bett machen»-Druck von den Lesern nehmen wollen, tappen schliesslich in die Mehr-ist-mehr-Falle. Zum Beispiel Philosoph Alain de Botton, der nun auch Sex als Geld bringendes Trendthema entdeckt hat. Er schreibt in seinem Büchlein «Wie man richtig an Sex denkt»: «Für die meisten von uns geht es nicht um die noch lustvollere Ausgestaltung des Sexualakts mit einem Geliebten, der von sich aus Stunden mit uns auf einem Diwan liegen und bei Jasminduft und Kolibrigezwitscher neue Stellungen ausprobieren möchte» - nur um auf den nachfolgenden Seiten von Armbanduhrenfetisch und übermässigem Pornokonsum zu berichten.

Mehr Druck durch Ratgeber

Ebenfalls auffallend: Die meisten Ratgeber warten mit Zahlen auf. Jenes Paar hat nur noch einmal im Monat miteinander Sex, dieser Single landet nur alle acht Wochen mit jemandem im Bett, bei XY herrscht seit einem Jahr Ebbe in der Hose - als gäbe es eine «richtige» und eine «falsche» Anzahl Schäferstündchen. Offenbar haben sowohl die mit Fantasielosigkeit kämpfenden Leser wie auch die Autoren den Eindruck, es könne ein Zuwenig geben. Eine Tatsache, die wohl erst recht für Stress im Bett sorgt und Sexnormalverbrauchern das Gefühl vermittelt, mit ihnen stimme etwas nicht

Was lernt man von den Ratgebern? Wenig Neues und vor allem kaum Ansprechendes. Wer will schon über die allerletzten Neigungen von irgendwelchen Leuten lesen? Auch nimmt das Zutodeerklären von Stellungen und Techniken diesem letzten Mysterium doch den Reiz. Fazit: Wer Sex will, sollte weniger darüber lesen, sondern es einfach tun. Zack!

Stefanie Christ/Juliane Lutz

Garten Lust



Susanne Ellenberger Mitinhaberin der Blumengärtnerei Ellenberger & Fuhrimann

Weihnachtsdeko aus dem Garten

iesen Sonntag ist der 1. Advent. Haben Sie das Haus schon weihnächtlich dekoriert? Efeu und Zweige von Lorbeer, Tanne, Föhre oder **Thuja** aus dem Garten eignen sich wunderbar für einen festlichen Winterstrauss. Ich kombiniere dazu noch ein bisschen llex. Auch Liguster mit seinen schwarzen Beeren und späte **Hagebutten** machen sich hübsch darin. Vielleicht wachsen im Garten an geschützter Stelle Hortensien, denen der Frost



Ein Türschmuck aus Zweigen wirkt festlich und ist schnell gemacht. zvg

noch nichts anhaben konnte. Nehmen Sie sie dazu. Ich arrangiere alles locker in einem Gefäss und fange mit den Grünpflanzen an. Danach verteile ich die Beerenzweige. Wer will, kann noch eine gekaufte Rose dazustecken. Diese Art von Strauss hält sehr lange. Daher ist es wichtig, dass das Wasser regelmässig gewechselt wird. Auch ein Zusatz ist empfehlenswert. Ach ja, da die Pflanzen um diese Zeit nicht mehr farbintensiv sind, nehme ich meist eine Vase in kräftigem Rot oder Orange.

Auch für einen **Türschmuck** finden Sie Pflanzen im Garten. Legen Sie einige längere Zweige verschiedener Nadelbäume flach auf den Tisch. Darauf drapieren Sie ein paar kürzere Beerenzweige. Dann das ganze unten fest mit feinem Draht zusammenbinden. Zuletzt noch ein breites rotes Band drum herumwickeln. Das verleiht dem Türschmuck einen weihnächtlichen Touch und verdeckt den Draht. Da Türen ständig in Bewegung sind, binde ich das Ganze nicht zu üppig. Sonst fallen ständig Pflanzenteile auf den Boden.

Wer noch weitere Inspirationen - auch für den Rest des Jahres – sucht, wird im Buch **«Blu**menträume aus meinem Garten» (Thorbecke) fündig.

Aufgezeichnet: Juliane Lutz

In der Kolumne «Gartenlust» gibt alle zwei Wochen eine Fachperson Tipps zu grünen Themen.

FÜR PAARE



Ehe-Hygiene, Ullstein extra, Fr. 24.90

Sexuelle Selbstfindung. «Was man so alles tut, um es mal wieder zu tun» lautet der Untertitel des Buchs «Ehe-Hygiene» – und das darin beschriebene Ehepaar tut so allerhand. Es besucht Sexmessen, Tantrakurse, geht ins Yoga, in den Kurzurlaub und schliesslich fremd.

Was mit viel charmanter Situationskomik beginnt, die vielen Leserinnen und Lesern bestens vertraut sein dürfte, steigert sich zu einer überdrehten Selbstfindungsgeschichte, die Lust auf eigene Entdeckungsreisen machen will. Am Ende ist man aber eher geneigt, dem Sex abzuschwören denn zu solch klischierten Partnern zu werden wie die Protagonisten.stc

FÜR NEUGIERIGE



Susanne Wendel: «Gesundgevögelt», Atto-Verlag, Fr. 29.90

Sexuelle Erleuchtung Vor ein paar Jahren war Susanne Wendel noch verheiratet, nur als Ernährungsberaterin tätig und vor allem sexuell konventionell. Bis ihr dämmerte, dass da noch mehr jenseits des Ehebetts sein muss. Und sie legte los: rammelte mit Onlinebekanntschaften, was das Zeug hielt, liess sich fesseln und ging in Swingerclubs. Ihre Tour de Sex führte sie zur Erkenntnis, dass Sex entspannt, frei macht, Energie gibt, Falten killt, ja, einfach für alles gut ist. Und weil sie diese wahnsinnige Erfahrung mit allen teilen will, gibt es jetzt das Buch. Aber will man wirklich alles hören, was manche sexuell so treiben. Definitiv nein!jl

FÜR ALLTAGSPHILOSOPHEN



Alain de Botton: «Wie man richtig an Sex denkt», Kailash, Fr. 15.90.

Sexuelle Lebenskunst Nur einer kann in einem Buch über Sex Themen wie Inzest, Nazideutschland oder Armbanduhrenfetisch ansprechen, ohne dass es arg peinlich wird: der Philosoph Alain de Botton. Mit «Wie man richtig an Sex denkt» sucht er wie auch Anja Stiffel in «Ehe-Hygiene» Gründe für die Lustlosigkeit im heimischen Bett. Zur Analyse «beobachtet» er fiktive Pärchen – von jungen verliebten bis zu alten verbitterten. Dabei berücksichtigt er eine Ebene, die launigere Sexratgeber zugunsten von Tantra und Co. grösstenteils ausblenden: die psychologische. Einziges Problem dieses Buchs ist sein Titel. Kann man falsch an Sex denken?stc

FÜR ALLE



Caroline Fux, Ines Schweizer: Guter Sex, Beobachter, Fr. 38.90.

Sexuelle Hilfestellung Wer im Titel «guten Sex» verspricht, muss sich anstrengen. Das tun «Blick»-Kolumnistin Caroline Fux und Therapeutin Ines Schweizer dann auch. In sieben Kapiteln lassen sie kaum eine Frage offen. Ob Anatomie, Intimmassage, Lustlosigkeit, Dirty Talk oder Seitensprung – die zwei Expertinnen erklären gut und unaufgeregt. Sie nennen die Dinge einfach beim Namen und geben sich nicht krampfhaft locker wie einige andere. Das macht ihren Ratgeber überzeugend. Am Ende hat man das Gefühl, dass jeder guten Sex haben kann. Doch umsonst ist er nicht. Mut, Offenheit und leidenschaftliches Engagement sind dafür nötig.jl