

Kleine Sahnehäubchen für die Sinne

Sommerzeit ist die ideale Zeit für Sinnlichkeit. Romantische Stunden zu zweit unter dem Sternenhimmel beispielsweise. Sexualtherapeutin Patricia Matt erklärt, dass gerade der Sommer prädestiniert ist, um seinen Körper und seine Wünsche zu entdecken.

Interview: Janine Köpfl

Frau Matt, haben Sie den einen oder anderen Sextipp für den Sommer?

Patricia Matt: Der Sommer aktiviert viele Menschen, ihre Sinne zu öffnen. Die Wärme, das Licht, die blühenden Pflanzen, Urlaubszeit, das Meer, Sonne, sichtbare Haut, sichtbare Körper... Der Sommer gibt uns Raum, die eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte wahrzunehmen, spielerisch zu sein, vielleicht zu flirten, zu relaxen. Ein Sextipp? Sexualität beginnt bei der Eigenwahrnehmung. Es geht darum, sich die Sprache des Körpers anzueignen und den eigenen Körper lustvoll zu bewohnen. Das A im ABC des Körpers ist die Atmung. Dabei geht es darum, Herz und Geschlecht verbinden zu lernen. Eine einfache Grundübung zum Starten ist



«In der Erotik geht es darum, die Schokolade nicht in den Mund zu stopfen und zu zerbeissen, sondern sie genüsslich auf der Zunge zergehen zu lassen.»

Patricia Matt, Sexualtherapeutin

es, beispielsweise eine Hand auf den Bauch und eine Hand auf das Herz zu legen und mit Aufmerksamkeit in die Hände zu atmen und langsam, absichtslos wahrzunehmen, was ist.

Vielleicht auch ein Tipp, um Sinnlichkeit und Sexualität neu zu entdecken? Gerade Frauen wünschen sich eine sinnliche Sexualität.

Für viele Frauen ist es hilfreich, neu entdecken zu lernen, was gerade ihr Bedürfnis ist. Spüre ich als Frau ein Bedürfnis nach körperlicher Nähe, nach Kuseln, ein Bedürfnis mit dem Partner zu verschmelzen oder nach

Bindung und/oder habe ich Lust auf erotischen, sinnlichen oder einfach nur geilen Sex? Manchmal geht das eine in das andere über. Was ist das, was ich als Frau wirklich geben und nehmen will, was mich, meine Sinne, mein Herz, meine Seele wirklich öffnet? Was ist für mich eine aufregende und erregende Art, Neues zu entdecken? Mag ich meinem Partner in die Augen schauen, während ich ihn genussvoll in mir aufnehme oder auch nicht?

Nach wie vor scheinen viele Frauen immer noch Hemmungen zu haben, ihre Bedürfnisse zu äussern. An was liegt das und wie könnte sich das ändern?

Hemmungen können verschiedenste Ursachen haben. Eine nicht unwesentliche Rolle spielt die Erziehung sowie gesellschaftliche Normen und Werte.

Was ist für mich als Frau erlaubt, was ist tabuisiert? Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, welches Wissen und welche Erfahrung mir über sexuelle Erregung in Verbindung mit dem eigenen Körper und dem Körper des Partners zur Verfügung steht. Eine weitere Komponente ist die Beziehungsebene. Habe ich Angst davor, den anderen zu verletzen, wenn ich meine Bedürfnisse wirklich zeige? Oder habe ich Angst davor, den anderen zu verlieren? Ge-

traue ich mich, mich dem anderen zuzumuten oder vermeide ich aus Rücksicht Intimität? Es ist wichtig, sich der eigenen Hindernisse bewusst zu werden und sie zu verstehen, bevor ich sie vielleicht loslassen will und mich aufmache, neue Wege zu entdecken.

Sie bieten in Ihren Kursen Möglichkeiten an, damit Frauen ihren Körper- und Beziehungsmustern nachspüren können. Wie erleben Frauen diese Kurse? Frauen mögen die Kurse sehr gerne. Manche erleben es, wie in einer Oase mitten in der Wüste zu sein. Es tut vielen Frauen gut, sich in einem geschütz-



Auf der Suche nach erotischen Wünschen und Sehnsüchten: Nur wer seinen eigenen Körper spürt und versteht, wird sein Sexleben verbessern können. Bild Wodicka

ten Rahmen unter Frauen auszutauschen. Sie profitieren von den gegenseitigen Erfahrungen und neuem Wissen. Und es macht Spass, miteinander auf einer spannenden, geleiteten Reise unterwegs zu sein. Die Erfahrung in der Gruppe macht deutlich; ich bin nicht alleine, den anderen geht es ähnlich, aber wir tauschen uns im Alltag so nicht aus. Oft entsteht ein neues Vertrauen unter den Frauen und ein neues Vertrauen in sich selbst. Es entwickelt sich eine Haltung von: ich bin stolz darauf, eine Frau zu sein, ich entdecke und geniesse meine Weiblichkeit – frisch, sinnlich, lebendig und wild.

Kann es sein, dass viele Frauen ihre Wünsche gar nicht kennen?

Ja. Um meine Wünsche und Sehnsüchte zu kennen, muss ich in der Lage sein, sie wahrzunehmen. Inwieweit habe ich schon einen Zugang zu meiner sexuellen Wahrnehmung als Frau entwickelt? Habe ich genug Selbstvertrauen und sexuelle Selbstsicherheit, um mich als sexuelles Wesen zu zei-

gen? Die eigenen Wünsche und Sehnsüchte zu entdecken setzt voraus, mit dem eigenen Körper verbunden zu sein. Auch die Hirnforschung bestätigt, dass in der Liebe und in der Sexualität alle Bereiche des Gehirns mit einbezogen sind. Aufnahmen des Gehirns zeigen, dass in der Liebe sozusagen ein wildes Feuerwerk im Gehirn gezündet wird. Sexuelles, lebenslanges Lernen ist also ein Investment, das sich lohnt.

Was raten Sie Frauen, die ihr Sexleben verbessern wollen? Gibt es einen ersten kleinen Schritt, den frau tun kann, ohne gleich eine Beratung in Anspruch nehmen zu müssen?

Eine Möglichkeit ist es, in den Workshop zu kommen, sich mit anderen Frauen auszutauschen, Anregungen zu geniessen und Neues zu entdecken. Ein zusätzlicher Ansatz ist es, alleine im Alltag die Sinne bewusst zu nähren. Wie schaffe ich es, eine Verbindung mit mir und mit meinen Sinnen im Alltag herzustellen? Indem ich tan-

zen gehe? Indem ich mit dem Hund in der Natur spazieren gehe? Indem ich schwimme oder Fahrrad fahre oder indem ich im Garten dem Gezwitscher der Vögel lausche? Gelingt es mir, jeden Tag zu verzaubern mit einem «kleinen Sahnehäubchen» für die Sinne? Beispielsweise indem ich ein Kleidungsstück trage, welches sich fein auf der Haut anfühlt, indem ich mich gerne bewege, sei es sportlich oder erotisch? Indem ich aufmerksam einer Musik lausche, die mich berührt oder einfach nur entspannt? Indem ich mir frische, saftige Erdbeeren auf dem Markt gönne? Indem ich lerne, als Frau mein Geschlecht und das Geschlecht des Partners zu erotisieren und spielerisch zu geniessen? In der Sinnlichkeit und in der Erotik geht es darum, die Schokolade nicht in den Mund zu stopfen und sie zu zerbeissen, sondern sie genüsslich auf der Zunge zergehen zu lassen.

Ein nächster Kurs speziell für Frauen findet im September statt. Mehr Infos unter www.patriciamatt.com

REGION

Knabe angefahren

Heerbrugg. – Am Samstag, kurz nach 15 Uhr, ist ein 8-jähriger Knabe bei der Kollision mit einem Auto auf einem Firmenparkplatz in Heerbrugg verletzt worden. Der Bub musste durch die Rega mit schweren Beinverletzungen ins Spital überflogen werden, wie die Kantonspolizei St. Gallen mitteilte. Der 41-jährige Lenker eines Pickups fuhr auf der Fahrgasse des Parkplatzes Richtung Ausfahrt, als der 8-Jährige zwischen parkierten Fahrzeugen unvermittelt auf die Fahrgasse rannte. Dabei wurde der Knabe so unglücklich vom linken Vorderrad des Wagens überrollt, dass er sich schwere Verletzungen am linken Bein zuzog. Nach der Erstversorgung durch die Besatzung eines Rettungswagens wurde der Knabe mit der Rega ins Spital überflogen. (kaposg)

Von Traktor gestürzt

Oberegg – Ein 14-jähriges Mädchen ist am Samstagnachmittag in Oberegg in Appenzell Innerrhoden mit einem Traktor verunfallt. Laut Polizeiangaben fuhr es ein steiles Strässchen hinunter, als der Traktor auf ein Wiesenbord geriet und kippte. Obwohl der Traktor eine Sicherheitskabine hat, fiel die Lenkerin unter das Fahrzeug und wurde eingeklemmt. Dabei zog sie sich unbestimmte Verletzungen zu und musste von der Rega geborgen werden. (sda)

Sackgasse: Elf Gämsen dem Tod geweiht

Im Raum Schär in den Churfürsten sterben jährlich einige Gämsen und Steinwild auf einem Felsband. Die Tiere verhungern und verdursten, weil es von dem Fels im Sommer kein Entkommen gibt. Er wird zur tödlichen Sackgasse.

Von Michael Kohler

Walenstadt. – Endstation Felsband. Jeden Sommer sterben im Raum Schär oberhalb von Schwaldis-Säls einige Tiere, darunter vor allem Steinwild. Sie verenden, weil sie auf ein Felsband hinunterspringen, von dort nicht mehr herauskommen und verhungern. Im Moment warten auf dem Felsband in den Churfürsten elf Gämsen auf den Hungertod. Dass sie sterben werden, ist gewiss.

Natürliche Brücke im Winter

Die Problematik ist seit Langem bekannt. «Schon vor 20 Jahren wusste man um das Steinwild, das auf dem Felsband verendet», erklärt der Berschner Wildhüter Albert Good auf Anfrage. Damals sei in dem schwierigen Gelände mithilfe von Helikoptern eine Holzrampe errichtet worden. Diese Brücke habe aber nur zwei bis drei Jahre standgehalten.

Problematik ist für das Wild nur die Frühlings- und Sommerzeit, denn im Herbst und Winter sorgen Schnee-

haufen und Eiswände für eine natürliche Brücke. «Springen Tiere im Frühling auf das Felsband, sind sie bis zum ersten Schnee gefangen», erklärt Good. Klar habe es auf dem Band Gras für das Wild. «Es reicht aber höchstens, um ein bis zwei Tiere zu übersommern.» Deshalb verhungern oder verdursten die Tiere ohne Chance auf Rettung.

Die Hände gebunden

Auch im letzten Jahr wurden fünf Tiere das Opfer der natürlichen Sackgasse. «2011 waren es drei Steinböcke und zwei Steingeissen, die verendet», so der Wildhüter. Traurige Tatsache sei, dass man nichts machen könne. Erschiessen könne man die Tiere nicht, weil die Jäger nicht nah genug an das Wild herankommen. «Man müsste aus einer Entfernung von 350 Metern schiessen, erlaubt sind im Kanton St. Gallen aber maximal 200 Meter», erklärt der Berschner.

Sich ihnen zu nähern, bedeute für die Tiere den Tod, meint Albert Good. «Sie würden über die Felsen springen. Das Wild ist jetzt schon aufgebracht, rennt und tigert hin und her und sucht einen Ausweg.»

Auch eine neue Holzrampe sei nicht in Aussicht: «Vor 20 Jahren war die Wildkolonie an den Churfürsten noch in der Aufbauphase. Da hielten die Zuständigen schon speziell ein Auge auf das Steinwild», weiss der Wildhüter. Heute ist der Fortbestand der



Mit Blick auf die Alp Schwaldis: Die Churfürsten sind auch für Gämsen ein nicht ganz einfaches Gebiet. Bild pd

Kolonie gesichert. Darum überlässt man das Schicksal der Tiere dem Verlauf der Natur.

Mehrere unbekannte Fälle?

Die Sackgasse an den Churfürsten sei laut Good bestimmt kein Einzelfall. «Über das Schicksal der Tiere im Schär wissen einige Personen Bescheid. Vermutlich gibt es aber viele andere solche Fälle in unserer Region,

von denen niemand etwas weiss», so Good. Der wollte schon einmal mit einem Vorstoss beim Kanton erreichen, dass den Tieren geholfen wird. Für diese elf gefangenen Gämsen komme allerdings jede Hilfe zu spät. «Darum ist es wichtig, dass die Bevölkerung darauf sensibilisiert wird, auch wenn im Moment niemand etwas ausrichten kann», so der Berschner. Vielleicht hält die Zukunft eine Lösung bereit.