

1. Was ist guter Sex?

Guter Sex ist, wenn *beide* etwas *Schönes* spüren!

2. Warum ist es wichtig, das Thema in einer Beziehung ernst zu nehmen und offensiv anzugehen?

„Ernst zu nehmen“ ist kein guter Ausdruck. Eher würde ich sagen, dass es darum geht, „dran zu bleiben“. Viele erwarten, dass alles von alleine klappt und wenn das nicht passiert, dann stimme eben etwas mit der Beziehung nicht. Darüber gesprochen wird aber nicht. Das verunsichert und beeinflusst *wirklich* die Beziehung. Irgendwann leidet dann der Sex, dann wieder die Beziehung, und schon ist der Teufelskreis da. Es geht aber auch andersrum. Manchmal ist es schwer zu sagen, „wer“ angefangen hat! Die Beziehung oder der Sex. Beide beeinflussen sich gegenseitig sehr.

Ein anderer sehr wichtiger Grund den Sex beizubehalten, ist ja übrigens, dass er gesund ist! Beim Sex werden kaskadenartig Hormone und Neurotransmitter ausgeschüttet, die das Immunsystem und die Bindung stärken. Hier gilt dann sogar so was wie: Use it or loose it!

Sex ist insgesamt eine wichtige körperliche Kommunikation und zwar die älteste, die der Mensch kennt. Sie gab es, noch bevor es Sprache gab.

3. Wie machen Sie es, dass sich die Menschen Ihnen derart öffnen?

Ich glaube gar nicht, dass ich „mache“, sondern dass ich „bin“! Ich versuche, ehrlich und - na ja, ich muss jetzt das Mode-Wort aussprechen – authentisch zu bleiben, das bedeutet, dass ich den Vorhang sozusagen runterfallen lasse und mich zeige, so wie es mir gerade *wirklich* geht. Mit Gutem und Schlechtem. Das ermöglicht echten Kontakt. Dazu bin ich begeisterungsfähig und aufrichtig neugierig; es entsteht eine schöne mitreißende Energie beim Gespräch, die bei den Paaren Hoffnung keimen lässt, dass sich doch noch was zum Besseren verändern kann.

4. Haben sich die sexuellen Probleme der Menschen, im Vergleich zu Ihren Anfängen als Beraterin, verändert? Wenn ja, wie?

Die sexuellen Probleme haben sich eher nicht verändert! Die Menschen kommen immer noch mit den gleichen Problemen: Orgasmus- oder Potenzstörungen, zu früh kommen, keine Lust oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Der Druck von Außen auf die Beziehung ist aber immens gewachsen. Es ist kaum möglich, alles an einem Tag zu schaffen, was von einem erwartet wird. Darunter leidet die Lust oder die Zeit, die ein Paar zusammen verbringt. Dazu kommt eine Allgegenwärtigkeit von Sexualität in allen Medien. Im Innern häufen sich deswegen Gedanken etwas bringen zu müssen, zu können oder im sexuellen mitzumachen, was vielleicht gar nicht zu einem passt.

Wenn ich vielleicht doch eine kleine Veränderung feststelle, dann, dass mehr „lustlose Männer“ in die Praxis kommen. Das hängt sicher alles zusammen!

5. Was wird für Sie und die Sendung anders durch Ihren Wechsel zum ZDF? Was erhoffen Sie sich?

Dass am Anfang überhaupt öffentlich-rechtliche Sender wagten über das Thema Sexualität so offen und direkt zu berichten war schön, auch wenn es „nur die Dritten“ waren. Dass jetzt das ZDF im Hauptprogramm auch „Lust“ bekommen hat, ist fantastisch, weil wir nun noch mehr Menschen erreichen können.

Weiter hoffe ich, dass das ZDF den Mut behält, auch Themen zu behandeln, die noch mehr Tabu sind, als die, die wir bisher zeigten. Beispiele wären gleichgeschlechtliche Liebe oder Sexualität und Behinderung – und es gibt noch ein paar mehr. Ich bin noch nicht enttäuscht worden!

Und dann drücke ich mir ganz privat die Daumen, dass mein Leben auch noch Zeit bereithält für mich zum Leben ;-) Es ist nicht einfach, den Spagat zwischen Praxis, Blogs, Bücherschreiben, Interviews und Fernsehen zu machen – um nicht zu sagen: nahezu unmöglich! Noch macht es aber Spaß!

6. Was bedeutet für Sie der Satz "Liebe machen kann man lernen"?

Dass alles nicht in Stein gemeißelt ist! Und so ganz einfach ist der Satz ja nicht! Als ob guter Sex und Liebe nicht auch von alleine gehen würden. Natürlich ist es manchmal so, jedoch gibt es viele Menschen, bei denen es nicht klappt *wie vorher* – oder *überhaupt je* klappte.

Der Gedanke „das ist doch angeboren“ ... macht dann Druck, und schnell kommt der Satz hinterher: „Also stimmt mit mir was nicht, ich bin nicht normal ...“

Wir wollen mit dem Satz sagen, dass Dinge verändert werden können, dass etwas dazu kommen kann. Verzweifeln ist nicht nötig! Unheimlich viele Menschen nutzen *nicht* ihr „volles erotisches Potential“, es gibt deswegen bei fast *jedem* Verbesserungsmöglichkeiten, mehr Genuss, Erfolgserlebnisse. Wenn erstmal damit angefangen wird, sich mit den Themen auseinanderzusetzen, lernt wirklich jeder dazu! Auch ich!