

Bern

«Bei vielen Paaren sind sexlose Zeiten die Norm»

Im Libidokurs Lea Eugster litt lange an sexueller Lustlosigkeit. Jetzt berät sie Menschen, denen es ebenso geht – auch wegen ihrer eigenen Geschichte.

Simone Klemenz

Fünf sich noch fremde Personen werden mitten in Aarberg bald einen kleinen Raum betreten, um ihre Lust auf Sex zu wecken. Es ist kurz vor 20 Uhr.

Kerzen flackern, an den Wänden hängen Bilder von fasnackten Frauen. Der Tee ist aufgegossen, Matten und Kissen liegen bereit. Lea Eugster – 33 Jahre alt, pink Pulli und Ohrringe in Form einer Vulva – wird heute durch den Abend führen.

Sie ist ausgebildete Sexologin, wohnt auf dem Land. Auf Instagram nennt sie sich Pimperella. Das Wort stehe für eine Frau, die Sex lebe, wie sie ihn liebe.

Die Lust beschäftigt viele Menschen

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Sex zieht. Serien über Lust und Liebespiel boomen auf Netflix. Auch in der Werbung gilt noch immer: Sex sells. Worüber jedoch kaum gesprochen wird: dass die Lust, die in diesen Serien und Spots zelebriert wird, eben oftmals abhandenkommt.

«Sexuelle Lustlosigkeit ist ein Tabuthema», sagt Lea Eugster. Wie verbreitet sie in der Schweiz effektiv ist, lässt sich schwer beziffern. Verlässliche Zahlen gibt es nicht.

Stattdessen kursieren zahlreiche Vorstellungen davon, wie viel Geschlechtsverkehr als normal gilt. Was unvermeidlich dazu führt, dass sich Menschen, die wenig oder gar keinen Sex haben, infrage stellen – und bei Eugster Rat suchen. In Aarberg bietet sie Workshops an, berät Paare und Einzelpersonen. Seit sie vor einem Jahr als Pimperella gestartet ist, war stets eine rege Nachfrage da.

«Die Gesellschaft ist bei Frauen lustfeindlicher»

Ob Lustlosigkeit bei einem der Geschlechter mehr oder weniger verbreitet ist, findet Eugster die falsche Frage. «Das fördert nur Stereotype.» Die meisten Studien besagten, dass Frauen weniger



Die Sexologin Lea Eugster hat sich auf das Thema Lust spezialisiert. Foto: Susanne Keller

«Wer lernt, seinen eigenen Körper zu erregen und zu geniessen, kann das auch in der Paarsexualität erleben.»

Lea Eugster

Lust hätten. Aber: «Die Lust wird bei Frauen nicht selten erst beim Sex geweckt – vorausgesetzt, der Sex wird als genussvoll erlebt.» Das werde in vielen Untersuchungen nicht miteinbezogen. «Es gibt innerhalb eines Geschlechts genauso viel Varianz, was die Lust betrifft, wie zwischen den Geschlechtern.»

Frauen hätten allerdings eine schwierigere Ausgangslage. Bei Buben sei das Genital sichtbar. Dadurch werde dem Penis schon

viel früher deutlich mehr Beachtung und Berührung geschenkt als der Vulva. «Der Penis wird auch viel mehr gefeiert.» Bei Frauen sei die Gesellschaft generell lustfeindlicher, so werde «Solo-Sex», also Selbstbefriedigung, oft mit Männern assoziiert.

Am heutigen Abend sind ausschliesslich Frauen da, auch um einen Rahmen zu schaffen, in dem sich alle wohl und sicher fühlen. Es ist der Auftakt einer längeren Eventreihe, im Laufe derer die Frauen sich selbst besser kennen lernen und ihre Lust nachhaltig wecken sollen.

Es sind Teilnehmerinnen aus unterschiedlichen Altersklassen dabei. Inwiefern sich die Wechseljahre auf die Lust einer Frau auswirkten, sei sehr individuell, so Lea Eugster. «Die Vaginalschleimhäute und die Vulva können in dieser Zeit tendenziell trockener und empfindlicher werden, was die Lust beeinflussen kann.» Sie empfiehlt regelmäs-

siges Massieren, um die Durchblutung zu fördern, sowie die Pflege mit Granatapfel-, Lavendel- oder Rosenöl.

Die Frauen gehen im Raum umher, um herauszufinden, welche Bilder, welche Begriffe auf sie anziehend wirken. «Viele Menschen, die ihre Lust verloren haben, wissen gar nicht mehr, was sie neugierig macht und inspiriert», so Eugster. Da sind Fotografien von Frauen, die mit den Händen ihre Brüste bedecken, die mit der Zungenspitze ihre Schulter berühren. Auf dem Boden liegen Wörter wie Körperliebe, Freiheit, Verbundenheit, Lebendigkeit.

«Sex war ein To-do, das ich nicht genossen habe»

Es sind Wörter, die Lea Eugster früher fremd waren. «Sex war ein To-do, das ich nicht genossen habe.» Sie erzählt von ihrer «riesigen Anspannung im Becken», davon, wie sie nie die Initiative ergriff. Ihre langjährige Bezie-

hung zerbrach daran. Zwar sei ihr damaliger Partner sehr verständnisvoll gewesen, aber den Teufelskreis durchbrachen die beiden nicht mehr. Sie lebten zwei Jahre sexlos, irgendwann ging die Zärtlichkeit ganz verloren. Beide hätten darunter gelitten.

Die Gründe für sexuelle Lustlosigkeit sind individuell und vielfältig. Was häufig mitspielt: «Sex wird als Leistung angesehen, die erbracht werden muss», sagt Eugster. Doch je mehr ein Mensch im Kopf statt im Körper lebe, desto schwieriger sei es mit der Lust.

Aber ist es denn überhaupt ein Problem, keine Lust auf Sex zu haben? Mit ihrem Buch «Sexfrei. Weil es okay ist, keine Lust zu haben» veröffentlichte die Sexualtherapeutin Anica Plassmann 2021 ein Plädoyer für die Enttabuisierung von sexueller Abstinenz.

Auch Eugster findet es absolut okay, wenn jemand keine Lust hat. Das sei vollkommen normal: «Bei vielen Paaren sind sexlose Zeiten die Norm.» Zum Problem werde es erst, wenn die Bedürfnisse in einer Beziehung nicht mehr übereinstimmen. Also wenn eine Person will und die andere nicht. Oder die eigene sexuelle Lustlosigkeit einen Leistungsdruck verursacht. Diesen Menschen will sie helfen.

Die eigene Sinnlichkeit aufleben lassen

Mittlerweile läuft Musik. Und die Frauen sitzen mit geschlossenen Augen im Kreis. Sie sollen versuchen, «in den eigenen Körper einzutauchen», sich sanft zu bewegen und die eigene Sinnlichkeit wieder zu entdecken. Es gibt heissen Kakao, der schön auf der Zunge zergeht. Eine Teilnehmerin wird später sagen: «Ich habe schon seit Ewigkeiten nicht mehr so lange nur an mich gedacht.»

Auch bei Lea Eugster war es diese Rückkehr in den eigenen Körper, die ihre Lust geweckt hat – nicht über Nacht, sondern in einem langen Prozess, der sie gar

zu ihrem heutigen Beruf geführt hat. Auch die Erkenntnis, dass «Lust lernbar» ist, änderte für Eugster viel.

«Ich dachte immer, ich sei einfach eine lustlose Person.» Aber: «Wer lernt, seinen eigenen Körper zu erregen und zu geniessen, kann das auch in der Paarsexualität erleben.» Was als schön empfunden werde, wolle ein Mensch auch wiederholen.

Etwas nach 22 Uhr verlassen die Frauen den Raum. Sie werden sich aber bald wieder treffen. Auf der Suche nach der Lust.

Vier Tipps von Sexologin Lea Eugster

Was tun, wenn es in der Partnerschaft aufgrund von sexueller Lustlosigkeit kriselt?

— **Ohne Veränderung keine Veränderung:** Ein Paar sollte nicht abwarten, sondern handeln, um nicht in einen Teufelskreis zu geraten. Es soll versuchen, zu verstehen, wieso die Situation so ist, wie sie ist. Ist das zu zweit schwierig, kann eine Beratung sinnvoll sein.

— **Reflektieren und kommunizieren:** Worauf habe ich, hast du, haben wir genau keine Lust? Auf welche Handlungen, Empfindungen, Gefühle? Und das Gegenstück: Wie sieht ein körperlicher und sexueller Kontakt aus, der Lust macht? Je konkreter die Vorstellungen, desto besser.

— **In kleinen Schritten wieder körperlich werden:** Aber so, dass sich beide Personen dabei sicher fühlen und es beide geniessen können. Das braucht vielleicht Regeln (z. B. kein Sex), damit dies möglich sein kann. Erst dann den nächsten Schritt gehen, wenn auch beide dafür bereit sind.

— **Lust lernen:** Parallel zu allen vorherigen Schritten: Als Einzelperson verstehen, was einen erregt, sich beim «Solo-Sex» weiterentwickeln und sich so auch ausserhalb der Partnerschaft als lustvolle Person erleben. (sik)

Eingekehrt

Schnitzel und Aqua criminale neben der Polizei

Wer am Abend ein Schnitzel essen will, fastet tagsüber. Ein Salätchen am Mittag, ein Apfel am Nachmittag. Dann, so die Annahme, hat sicher einiges mehr Platz im Bauch. Falsch! In Wahrheit geschieht genau das Gegenteil: Man erreicht das Lokal schon hungrig. Bis das Essen bestellt, geklopft, frittiert und serviert ist, überschreitet der Hunger seinen Zenit. Und man macht nach drei bis spätestens fünf Bissen schlapp.

Die perfekte Vorbereitung für ein Schnitzel geht also so: Mittags ein ordentliches Menü bestellen, um den Magen schon einmal einzustimmen. Das mag dekadent klingen, aber so hat man vielleicht eine reelle Chance, das Schnitzel im legendären **Restaurant Tramway** fertig zu essen. Schliesslich sind wir alle geschlossen gegen Food-Waste,



richtig? Und pro Gesundheit: Den Apfel zum Zvieri, den sollte man sowieso immer essen, egal ob Schnitzeltag ist oder nicht.

Die Kultbeiz von Jelena und Martin Spycher gehörte rund 30 Jahre lang zum Inventar am Breitenrainplatz, bis zu dem Umbau und einem Wechsel in der Wirtsstube. Das Schnitzel-lokal wiederum ist nach Bümpliz umgezogen. Vor dem Haus erkennen die Einkehrerinnen auch schon das ikonische Schild in grün-gelber Schrift.

Die Terrasse ist wegen des Dauerregens geschlossen, drinnen ist es voll. Wir bestellen Bier und Gin Tonic – mutmasslich der günstigste der Stadt – für 5 Franken. «Aqua criminale», nennt die Wirtin das Getränk. Ein Witzchen, das sie wohl nicht zum ersten Mal bringt, bei uns Gelegenheitsgästen aber ziemlich gut ankommt.

Das Menü wurde seit dem Umzug ordentlich für Veganerinnen und Tierfreunde ausgebaut, deshalb bestellt die Testesserin aus Neugier ein veganes Cordon bleu (14.80 Fr.). Dieses hat eine komische Konsistenz, der Käse ist knallgelb, vom Fleischersatz ist praktisch nichts zu schmecken, es schmeckt primär nach Panade und erinnert ein wenig an Findus-Käseplätzchen.

Die Begleiterin bestellt das famose Kalbsschnitzel mit Pommes und Salat (42.80 Fr.). Es ist so ultradünn, dass die Überraschung perfekt ist: Unter dem einen riesigen Schnitzel liegt sogar ein zweites. Das panierte Fleisch ist zart, fein und schmeckt wunderbar. Auch die Pommes sind schön kross und golden, und der Eisbergsalat frisch geschnitten und knackig.

Die Quittung

Auf dem Teller: Neben Burger, Entrecote oder Kotelett gibts Fondue, Rösti oder Käseschnitten. Vorspeisen gäbe es auch, aber diese Seite dürfte wohl des Öfteren schnell überblättert werden. **Abgerechnet:** 21.80 Fr. pro Person für ein Fondue? 9.80 Fr. für eine Kalbsbratwurst mit Brot und Senf? Solche Preise sind mehr als fair.

Schnitzel werden im Volksmund auch Elefantenoher genannt. Aber das ist nicht in jedem Fall korrekt, den es kommt aufs Gewicht darauf an. Mäuseohr sind Schnitzel mit 100 Gramm, Eselohr mit 180 Gramm und Elefantenoher mit 320 Gramm. Die Variante im Tramway dürfte zwischen einem Eselohr und einem Elefantenoher liegen.

Aufgefallen: Das Lokal wird auch hier in Bümpliz primär von Männern frequentiert. Dass die Polizei sich an einen Tisch gesellt, wäre wohl im linken Breitenrainquartier nicht geschehen.

Abgefallen: Bis das Essen serviert wird, kanns bis zu 30 Minuten dauern. Entweder vor der Meute kommen oder nach 20 Uhr reservieren.

Zum Dessert gibt es Alufolie. Die Portionen sind so gross, dass die Gäste, anstatt etwas Süsses zu bestellen, die Reste einpacken. Auch am Nebentisch raschelt es bei allen. Wir Testesserinnen haben uns wacker geschlagen. Das Schnitzel wurde gegen den Schluss etwas trocken, aber der Saft der sorgsam entkernten Zitronenschnitze half dagegen. «Ihr habt euch zu wenig Mühe gegeben», witzelt die Wirtin und räumt die Reste ab. Und wir fragen uns: Hätten wir es geschafft, wenn wir am Nachmittag diesen Apfel nicht gegessen hätten?

Claudia Salzmann

Tramway, Bümplizstrasse 114, 3018 Bern; Montag und Dienstag Ruhetag. 031 348 28 48. tramway.ch