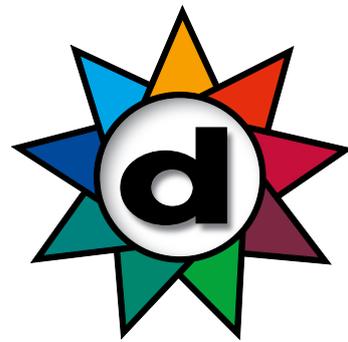


DROGISTENSTERN 7-8/12 Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie

Jeder Sonnenbrand ist einer zu viel: **Krebsrote Haut**
Wer hats erfunden? **Wundpflaster**
Jassen, Schach und Co. fordern das Gehirn: **Konzentration bitte!**



**Jetzt
in Ihrer Drogerie oder
im Abonnement**

Experten verraten, wie die Liebe lustvoll bleibt

**Wieder Spass
zu zweit**

Inhalt

- 6 Schwung fürs Liebesleben
- 14 Sanfte Pflege
Bei der Babypflege ist weniger oft mehr.
- 17 Spielend die Konzentration stärken
- 23 Serie: Therapieformen
Bachblütentherapie kurz und einfach erklärt.
- 25 Schluss mit Krebsrot
- 28 Die Geschichte des Pflasters
- 31 Radio der Drogerie
«Zwei Minuten für die Gesundheit» nicht verpassen.

Wie gewohnt

- 3 Editorial/Impressum
- 9 Booklet: Verletzungen beim Sport
- 16 Quergelesen
- 20 Kreuzworträtsel
- 21 Kurz und gesund
- 26 Produkte aus der Drogerie
- 30 Hinter den Kulissen
- 30 Ausblick September 2012

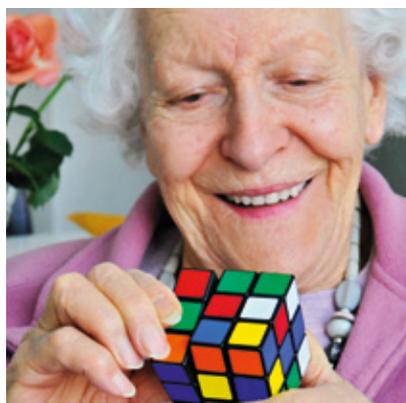
6

Spass im Bett

Experten verraten die besten Tipps für mehr lustvolle Momente zu zweit.



Leseprobe



17

Spielen fürs Hirn

Mehr Konzentration auf spielerische Art.



25

Krebsrot ist ungesund

Warum Sonnenschutz so wichtig ist.



28

Pflaster drauf!

Bis heute ist der wahre Erfinder des Pflasters unklar.

PARTNERSCHAFT **Anleitung zu besserem Sex**

Ist ein Paar frisch verliebt, stellt sich eine lustvolle und aktive Sexualität meist von selbst ein. Experten erklären, wie die Liebe trotz Kinder, Job und Stress auch nach vielen gemeinsamen Jahren lustvoll bleibt.

Leseprobe



«Wer lernt schon mit einmal pro Woche fünf Minuten Üben ein Instrument spielen? Das Gleiche gilt für die Sexualität.»

Dania Schifftan, Sexologin und Psychotherapeutin

Die meisten Deutsch-Schweizerinnen und -Schweizer sind mit ihrer Partnerschaft, ihrem Sexualleben und mit ihrer psychischen und körperlichen Gesundheit zufrieden. Zu diesem Schluss kommt die Psychotherapeutin und Sexologin Dania Schifftan in ihrer Sexstudie aus dem Jahr 2006. Trotzdem geben 20 Prozent der Befragten an, häufig sexuelle Probleme gehabt zu haben, ganze 12 Prozent leiden sogar stark oder sehr stark daran. Anscheinend läuft es in Schweizer Betten doch nicht immer rund. Dania Schifftan arbeitet am Zentrum für interdisziplinäre Sexologie und Medizin (Zismed) in Zürich und kann diese Vermutung aus ihrem Beratungsalltag bestätigen. «Viele Männer leiden daran, dass sie zu früh kommen, andere wiederum daran, dass sie nicht mehr kommen oder ihre Erektion schnell wieder verlieren. Frauen wiederum leiden häufig unter Schmerzen während dem Sex oder an Lustlosigkeit», erzählt sie. Dabei werde immer schnell klar, wie eng Körperliches und Psychisches zusammenhänge. «Wer keine Lust empfindet, erlebt beim Sex körperlich wenig. So sagen Frauen beispielsweise oft, dass sie sich nicht auf Sex einlassen können, weil sie zu stark auf das Baby fixiert sind», ist die Psychotherapeutin – selber gerade Mutter geworden – überzeugt. Und ergänzt: «Wer körperlich viel spürt, hat bedeutend häufiger Sex als jemand, der einfach findet na ja. Denn es ist wie beim Essen: Was gut schmeckt, möchte man möglichst oft essen.»

Wenn ein Paar schon länger zusammen ist, braucht es gute Ideen und Übungen, damit sich lustvolle Momente auch weiterhin einstellen.

Christiane Weinand, Sexualtherapeutin und Gründerin der Sexualberatung Bern, berichtet Ähnliches aus ihrem Berufsalltag. Sie verweist auf Studien, die mit höheren Zahlen noch mehr zum Nachdenken anregen. «Studien zeigen, dass rund 40 Prozent der Schweizer Gesamtbevölkerung Schwierigkeiten mit der Sexualität haben. Wobei 8 Prozent unter einem massiven Leidensdruck stehen», erzählt sie. Auch sie hat viele Patienten, die mit Erektionsproblemen, Scheidentrockenheit oder Unlust zu kämpfen haben. Letzteres sei das Hauptproblem. «Häufig ist es ein Nichtübereinstimmen der Lust. Der eine Partner möchte (mehr) Sex, der andere nicht. Dies hat interessanterweise mit dem Alter überhaupt nichts zu tun, sondern eher mit der Lebensphase, in der man gerade steckt», präzisiert sie. Auch Dania Schifftan sieht das steigende Alter eines Paares nicht als Problem. «Die Sexualität nimmt tendenziell in den ersten sechs Jahren einer Be-

ziehung langsam ab. Nach sechs Jahren pendelt sie sich dann auf einem gewissen Level ein. Dieses Sechs-Jahres-Prinzip gilt also auch noch mit 60 oder 70 Jahren», räumt sie mit Vorurteilen auf. Lange sei man davon überzeugt gewesen, dass dies altersbedingt sei. Das stimme nicht. «Die Sexualität geht in einer Beziehung auch nicht permanent zurück, sondern pendelt sich auf den Stand von nach sechs Jahren ein und bleibt für die nächsten 20, 30 Jahre so», ergänzt Dania Schifftan. Einzig die Erektion werde über die Jahre etwas weicher, aber auf die Qualität des sexuellen Erlebens habe dies keinerlei Einfluss. Trotzdem: Was tun, wenn sich die Lust nach einigen Jahren langsam aus einer Partnerschaft verabschiedet?

Einige Lösungsansätze – Sexualtherapie bei Blockaden

Sexualtherapie? Was passiert denn dort mit mir? Muss ich mich dort ausziehen? Wollen die mich dort zum Lustobjekt um-

erziehen? Solche und ähnliche Fragen halten viele Menschen davon ab, einen Sexualtherapeuten aufzusuchen, wenn es im Bett nicht mehr richtig funktioniert. Schade, denn dadurch ist es bei vielen Paaren schon zu spät, wenn sie aufgrund eines enorm hohen Leidensdruckes dann doch einen Sexualtherapeuten aufsuchen. «Wenn die Probleme in der Sexualität lebensbestimmend werden und einen fast 24 Stunden begleiten, ist es definitiv an der Zeit für eine Therapie», ist Christiane Weinand überzeugt. Eigentlich schon vorher. «Vielen Paaren ist durchaus klar, dass es Phasen gibt, beispielsweise die Geburt eines Kindes oder die Krankheit eines Partners, in denen es weniger Sexualität gibt. Doch sollte sich diese nach einiger Zeit wieder einstellen. Die Frist, bis es so weit ist, ist sehr unterschiedlich. Wenn diese Frist jedoch nie beendet wird und der Zustand chronisch wird, sollte man sich unbedingt Hilfe suchen», rät die Sexualtherapeutin. Auch

Dania Schifftan hat immer wieder Menschen in ihrer Beratung, die sich sehr lange davor gescheut haben. Sobald sie aber da sind und zu erzählen beginnen, merken die meisten, wie es sie erleichtert, einen Ort gefunden zu haben, wo sie ernst genommen werden und offen sprechen können. Wie die Therapie genau ablaufe, hänge vom jeweiligen Problem ab. «Kann ein Mann nicht zum Höhepunkt kommen, kann er daran arbeiten», erzählt sie. Dabei sei die Gewohnheit vieler Männer, bei der Masturbation hart und schnell am Penis zu reiben, also das klassische Wichsen, das Hauptproblem. «So werden nur gewisse Sensoren am Penis trainiert. Solche Männer spüren eine weiche Scheide sehr schlecht und haben dann Probleme, ihre Erektion zu halten und/oder zum Orgasmus zu kommen», erklärt die Psychotherapeutin. Dann sei Erweiterung angesagt. In Übungen würden «schlafende» Nervenbahnen und -enden geweckt. «Der Mann bekommt in diesem



Foto: iag