

«Der Sex-Entzug macht mich kaputt»

Weil meine Frau (34) sehr wenig Lust hat, haben wir höchstens einmal pro Woche Sex. Das hat sich trotz gemeinsamer Sexualtherapie und einer Therapie, die meine Frau alleine macht, nicht geändert. Je weniger Sex wir haben, desto grösser werden mein Frust und mein Drang. Meine Frau sagt, dass sie das spürt und dass es sie abstösst. Ohne Sex kann ich nicht schlafen und ich bin zu nichts motiviert. Bin ich eigentlich der, der das Problem hat? Muss ich mich behandeln lassen?

Philipp

Lieber Philipp

Deine Frau und du haben bisher mit dem Konzept gearbeitet, dass es an ihrer geringen Lust liegt, dass es euch oder besser gesagt dir nicht gut geht. Ihr habt viel Zeit und Energie investiert, um ihre Sexualität mit deiner in Einklang zu bringen. Gelungen ist das nicht.

Dass du nun bereit bist, den Fokus auf dich zu richten, bietet zwar das Potenzial für eine positive Veränderung. Gleichzeitig würdet ihr damit schon wieder mit der Idee arbeiten, dass mit einem von euch etwas falsch ist, das zurechtgebogen werden muss, damit ihr glücklich sein könnt.

Verbündet euch gegen euer Problem, nämlich eure Unterschiedlichkeit, statt eure Art je-



Fux über Sex

weils als Auslöser des Problems zu betrachten. Das mag als Interpretation spitzfindig klingen. Oft sind es aber genau diese kleinen Änderungen in Betrachtungsweisen, die bei verhärteten Fronten wieder Spielraum für Veränderungen schaffen. Gönn dir eine Sexualberatung. Erforsche dort deine sexuelle Geschichte und durchleuchte die Art und Weise, wie die Lust auf Sex heute dein Glück diktiert. **Sex scheint für dich der wichtigste Weg zu sein, um dich mit dir und deinem Körper wohlzufühlen.** Du kannst immense Freiheiten gewinnen, wenn du auch andere Herangehensweisen kennst und lebst. Gleichzeitig hilft es, dass der Sex, den ihr habt, wieder lustvoller werden kann.

Fragen Sie unsere Blick-Sexberaterin

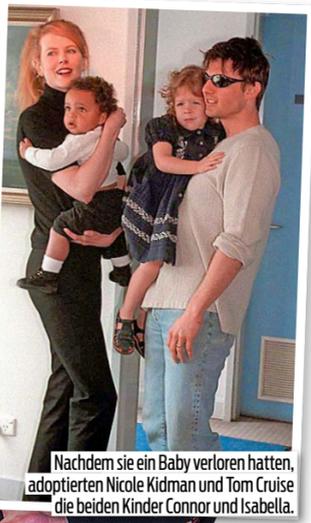
Haben Sie Fragen zu den Themen Sex, Liebe und Beziehung? Schreiben Sie Caroline Fux! Entweder per E-Mail an caroline@blick.ch oder per Post: Caroline Fux, Ringier AG, Dufourstrasse 23, 8008 Zürich.

Nicole Kidman sehnt sich nach ihren Ungeborenen

Es waren harte Zeiten für Nicole Kidman (50): Während ihrer ersten Ehe mit Tom Cruise (55) zwischen 1990 und 2011 verlor sie zwei Babys. Eines kurz nach der Heirat durch eine Eileiterschwangerschaft, das andere durch eine Fehlgeburt am Ende der Ehe. Zwei Schicksalsschlä-

ge, die sie bis heute begleiten. «Es ist eine grosse, schmerzvolle Sehnsucht. Und der Verlust! Über den Verlust durch eine Fehlgeburt wird nicht genug gesprochen», sagte sie in einem Interview. «Er bedeutet für einige Frauen massiven Kummer.»

Stattdessen adoptierte Kidman mit Cruise nach dem ersten Kindsverlust die heute 25-jährige Bella und den 23-jährigen Connor. Obwohl Kidman immer noch um ihre ungeborenen Babys trauerte, machte die Mutterschaft sie überglücklich. Heute hat Kidman vier Kinder: Aus ihrer aktuellen Ehe mit Keith Urban (50) ging 2008 Töchterchen Sunday Rose (9) hervor, eine Leihmutter brachte 2010 Faith (7) zur Welt. Nach all der Sehnsucht und dem Schmerz endlich Kinder zu haben, rufe in ihr ein unbeschreiblich schönes Gefühl hervor.



Nachdem sie ein Baby verloren hatten, adoptierten Nicole Kidman und Tom Cruise die beiden Kinder Connor und Isabella.

Moderator Nik Hartmann (46) wandert seit zehn Jahren über Stock und Stein



Das viele Wandern habe ihn ruhiger und bodenständiger gemacht, sagt Nik Hartmann.

«Mir is a

Kinderbücher ziehen neue Seiten auf

Spass darf sein – aber vor allem sollen sie heute Wissen vermitteln

Früher erlebte Globi Abenteuer auf einer Pirateninsel, reiste durch das alte China und den Wilden Westen oder bewährte sich als Polizist und Feuerwehrmann. Heute ist die beliebteste Schweizer Comic-Figur zum Hilfslehrer avanciert: Gleich zwei Globi-Bücher, die dem Lerneffekt dienen sollen, stehen derzeit in der Bestsellerliste für Kinder- und Jugendbücher. Dazu ein Bilderbuch, das Kinder zum Händewaschen erziehen soll – seit 40 Wochen schon! Und jetzt hat auch das Bundesamt für Gesundheit (BAG) das Kinderbuch als Lehrbuch entdeckt: Es bestellte bei den Kinderbuchautoren Lorenz Pauli und Claudia de Weck das Bilderbuch «Richtig giftig», mit dem Eltern ihren Kindern die Gefahren im Haushalt erklären können.

Kinderbücher, die der Pädagogik dienen, gibt es zwar seit Heinrich Hoffmanns «Struwelpeter» von 1844. Doch während es in den damaligen Büchern vor allem um «die Moral von der Geschicht» ging, geht es heute nebst Vermittlung von gesellschaftlichen Werten wie umweltbewusstes Verhalten auch um die reine Erklärung wissenschaftlicher Themen oder um kindgerechte Ratgeber, zum Beispiel fürs Veloflickern. Seit der Jahrtausend-



«Eltern aus der Mittelschicht schulen ihre Kinder gerne so früh wie möglich.»

Philipp Ramming, Kinderpsychologe



«Schon die klassischen Globi-Bücher enthielten viel Entdeckertum.»

Gisela Klinkenberg, Orell Füssli Verlag

wende ist Globi schon in wissenschaftlicher Mission im Kinderzimmer unterwegs. Titel wie «Erste Hilfe mit Globi», «Globi und die Energie», «Chemie mit Globi» oder «Globi und der Planet Erde: über den schlaun Umgang mit unserer Umwelt» machen aus einem Vorlesebuch ein Vorlesebuch.

Für den Globi-Verlag Orell Füssli ist die Entwicklung Globis vom Abenteuer zum Professor logisch: «Schon die klassischen Globi-Bücher enthielten viel Entdeckertum», sagt Gisela Klinkenberg (58), Leiterin Kinderbuch. «Diese Bücher waren zwar keine Sachbücher, doch

da Natur und Umwelt es Globi angeboten haben, ist die Sachbuchreihe eine stimmige Weiterentwicklung.»

Dass Eltern ihren Kindern statt Abenteuer- und Liebesgeschichten lieber Bücher über Wissensthemen kaufen, habe mit dem «Bildungswahn im Frühkindalter» zu tun, sagt Philipp Ramming (61), Kinderpsychologe und Präsident der Schweizerischen Vereinigung für Kinder- und Jugendpsychologie (SKJP).

«Eltern – vor allem solche aus der Mittelschicht – schulen ihre Kinder gerne so früh wie möglich. Solche Sachbücher eignen

sich natürlich sehr dazu. Zur Zielgruppe gehört also definitiv das Bildungsbürgertum.»

Aber wecken solche Gesellschaftsthemen wirklich das Interesse der Kinder? Ramming findet: Ja – wenn sie gut gemacht sind: «Damit Kinder sich dafür interessieren, sollte das Thema in eine Geschichte eingebettet sein.» Zu pädagogische Bücher seien nicht interessant. Es gehe ja nicht primär darum, die Kinder zu schulen: «Das Ziel solcher Bücher sollte die Aktualisierung eines Themas und die Schaffung einer Gesprächsbasis sein.»

Für den Buchhandel sind die Kinder-Sachbücher jedenfalls ein wichtiges Standbein geworden, wie Ruth Baeriswyl sagt. Das Angebot sei in den letzten Jahren auch viel besser geworden, findet die Besitzerin des Berner Chinderbuechlade: «Es gibt mittlerweile viele richtig schöne und informative Bücher zu Wissensthemen.»

Larissa Johanna Jurczek

Struwelpeter

Früher – wie in diesem Klassiker von 1844 – wurde mit Kinderbüchern vor allem Moral vermittelt.



Foto: Dukas

«Die Schweiz extrem ans Herz gewachsen»

Interview: Jean-Claude Galli und Peter Padrutt

Er kennt unser Land wie kaum ein anderer: **Nik Hartmann** (46) wandert seit zehn Jahren fürs TV-Publikum durch die Schweiz. Heute ab 20.10 Uhr führt er ausserdem durch die grosse Samstagabend-Kiste «Frühlingsfest». Der beliebte Moderator erklärt, weshalb er ein «Wanderfüdli» ist. Und wie ihn das Erkunden der Schweiz verändert hat.

Blick Für «SRF bi de Lüt – Wanderland» erkundeten Sie in den letzten Tagen das Tessin. Samstagabend hingegen werden Sie mit der Sendung «Frühlingsfest» live aus Arlesheim BL senden. Reisen Sie mit GA, Postauto oder Helikopter durch die Schweiz?

Nik Hartmann: Ich bin mit meinem Auto unterwegs, nehme aber auch oft den Zug. Bis Donnerstagmittag war ich im Bedrettal. Es regnete in Strömen. Um 15.30 Uhr stand ich dann für die ersten Proben in Arlesheim auf der Bühne – bei strahlendem Sonnenschein. Diese Vielfalt ist herrlich! **Arlesheim gilt nicht gerade als Touristen-Hotspot. Haben Sie bereits schöne Ecken entdecken können?** Arlesheim hat mit der Ermitage einen wunderbaren Park. Zudem gehört der Jura zu den schönsten Landschaften der Schweiz. Und zu unseren Sendungen gehören auch immer redselige Gesprächspartner. Die findet man im Baselbiet zuhause. **Sie sind ein «Wanderfüdli» und gehen Ihrer Leidenschaft seit über zehn Jahren im TV nach. Was fasziniert Sie noch immer daran?**

Nicht zuletzt dank Instagram sind das Wandern und das Entdecken von Naturschönheiten im Trend. Wahrscheinlich sind wir mit unseren Sendungen so etwas wie die Ur-Influencer für Food, Travel und karierte Hemden. Doch im Unterschied zum Influencer versuchen wir, nicht uns selber, sondern die Regionen mit ihren Bewohnern in den Mittelpunkt zu stellen.

Wieso erkunden Sie lieber die Schweiz als beispielsweise den Kilimandscharo in Afrika oder den Fuji in Japan?

Mache ich gar nicht grundsätzlich. Ich reise auch sehr gerne durch fremde Länder. Aber ich weiss nicht, ob mich der Gebührenzahler mit gleicher Freude nach Japan reisen lassen würde wie in den Kanton Nidwalden.

Andere TV-Leute reisen aber gerne ins Ausland.

Ich mache gerne das, was die

anderen nicht machen. Mir ist die Schweiz extrem ans Herz gewachsen. Und ich gebe nicht auf, bis ich jeden einzelnen Winkel unseres Landes entdeckt habe. Als TV-Moderator könnte man sich mit zunehmender Bekanntheit vom alltäglichen Leben seiner Zuschauer entfernen. Bei mir passiert eher das Gegenteil.

Inwiefern?

Ich glaube, ich bin in den vergangenen Jahren noch bodenständiger geworden. Vielleicht auch stiller.

Welche Klischees über die Schweiz konnten Sie auf Ihren Wanderungen entkräften?

Ich weiss, dass man das immer gerne hören möchte und uns dann auf die Stichworte «pingelig», «bünzlig», «langweilig» reduzieren will. Klar, wir sind nicht so temperamentvoll wie die Südeuropäer. Doch ich hatte auch schon mit apathischen Spaniern zu tun, genauso wie ich mit einem Emmentaler in einem Höllentempo auf einer Hütte Schnäpse kippte (lacht). Mein Motto: Vergesst all die Klischees! Die sind nur da, um andere kleiner zu machen, damit man selber grösser wird.

Welches war Ihr schönstes Wandererlebnis?

Es ist immer wieder dasselbe: Wenn ich das Hüttendach erblicke, unser Ziel, erfüllt mich das mit einem Glücksgefühl. Oder vergangene Woche entdeckte ich plötzlich einen Bartgeier am Himmel – solche Momente vergisst man nicht. Ein Land zu Fuss zu erkunden, ist ein riesengrosses Privileg.

Sie setzen sich immer auch Gefahren aus. Gibt es Routen, die Sie nie begehen würden?

Solange ein Bergführer dabei



Im Namen der Zuschauer erkundet Nik Hartmann in «SRF bi de Lüt» wandernd die Schweiz.

«Wahrscheinlich sind wir mit unseren Sendungen Ur-Influencer.»

«Ich gebe nicht auf, bis ich jeden Winkel der Schweiz entdeckt habe.»



Ehefrau Carla erfährt manchmal erst im Nachhinein von den Gefahren, denen sich ihr Ehemann ausgesetzt hat.

ist, der alle objektiven Gefahren kennt und einschätzen kann, bin ich für alle Wege zu haben. Ich kenne aber meine Grenzen. So kämen schwierige Kletterrouten für mich nie in Frage. Auf eine Eigernordwand-Durchsteigung würde mich auch kein Bergführer mitnehmen.

Wann hat Ihre Ehefrau Carla trotzdem Angst um Sie?

Meistens nur im Nachhinein, weil ich ihr vorher nicht alles erzähle (schmunzelt). Gerade vergangene Woche musste ich, um zu einer Höhle zu gelangen, 65 Meter am freihängenden Seil hochklettern. Da war mein Körper nur noch eine grosse Adrenalinbombe. Oben ange-

kommen, krochen wir einen halben Kilometer in den Fels hinein, um schliesslich mit Taucherausrüstung in den vier Grad kalten Höhlensee abzutauen.

Für Wandernovizen: Was gehört zwingend in einen Rucksack?

Ich habe immer einen Regenschutz, eine Kappe, Handschuhe, ein frisches T-Shirt und den Feldstecher dabei.

Und ganz profan: Welches ist das richtige Wandertempo?

So dass man das Gefühl hat, endlos weiterlaufen zu können. **Ihre Routenempfehlung für frisch Verliebte?**

Warten, bis es regnet, und dann im Bett bleiben (lacht).

Sie wären die ideale Besetzung als Direktor von Schweiz Tourismus. Gab es schon Anfragen?

Nein. Ich bin nicht so gerne an Sitzungen (lacht).

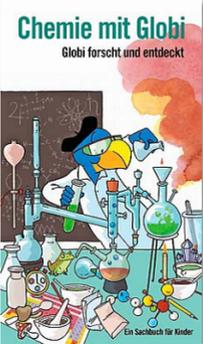
Fotos: SRF/Marcus Gyger, Thomas Lüthi

Fünf Lesetipps von BLICK



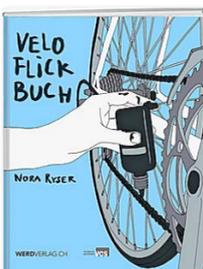
Zukunft

Arzt, Polizist oder doch lieber Lehrer: In «Was arbeitest du? Das grosse Buch der Berufe» bekommen schon kleine Kinder ab fünf Jahren einen Einblick in die Berufswelt der Erwachsenen. 72 Seiten, 20,90 Franken.



Wissenschaftlich

Kein eigentliches Lehrbuch, aber es erklärt grundsätzliche chemische Vorgänge und Reaktionen. «Chemie mit Globi» von Jürg Lendenmann und Daniel Müller. 96 Seiten, 29,80 Franken. Für Kinder ab Lesalter bis 12 Jahre



Praktisch

«Das Velo-Flick-Buch» von Nora Ryser erklärt kindergerecht, wie man seine Probleme mit dem Velo ohne den Papi löst – wie man eine rostige Kette wieder herrichtet oder einen Platten beheben kann. 44 Seiten, 31 Franken. Für Kinder, die Velo fahren können, ab etwa 8 Jahren.



Hilfreich

«Glück für Kinder» von Leo Bormann zeigt Kindern verschiedene Wege, wie sie zum Glück kommen und wie sie andere glücklich machen können. Zehn Vorlesegeschichten auf 64 Seiten, 28,90 Franken. Für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren.



Sauber

Alles über Hygiene und warum diese so wichtig ist, lernen Kinder in «Zähne putzen, Pipi machen» von Susanne Szesny und Frauke Nahrgang; 16 Seiten, 18,90 Franken. Für Kinder ab dem ersten Lesalter.

Dr. Ruth hat auch mit 90 nur Sex im Kopf

Diese Frau ist Kult! **Ruth Westheimer**, «Dr. Ruth», nahm in den 1980er-Jahren **als erste Sexberaterin in den USA öffentlich die Worte Penis oder Masturbation in den Mund**. Jeden Sonntagabend hatte sie ihre Viertelstundensendung «Sexually Speaking» (sexuell gesprochen), in der sie Ratschläge für guten Sex gab. «Sie sagte zum Beispiel: **Du musst ihn in deinen Mund nehmen und hoch und runter bewegen**. Du musst sicherstellen, dass das Gefühl stimmt», wie sich die ehemalige «Vanity Fair»-Chefredaktorin **Tina Brown** (64) heute noch erinnert.

So offen und direkt die quirlige kleine Frau – sie ist nur 1,44 Meter gross – den Menschen auf der ganzen Welt **Tipps für ihre intimsten Momente gibt, so diskret bleibt sie, wenn es um sie selbst geht**: Fragen über ihr eigenes Sexleben liess die Mutter von zwei Kindern stets unbeantwortet. Wenn sie aber redete, dann immer charmant und witzig – auf Englisch mit deutschem Akzent, auf Deutsch mit ebenso heftigem englischen Akzent.

Ihre Fangemeinde ist riesig, auch in der Schweiz. **Aufgewachsen ist sie in Heiden AR, als jüdisches Flüchtlingskind während des Zweiten Weltkriegs**. Und bis vor kurzem verbrachte sie jedes Jahr ein paar Tage im Zürcher Oberland, wo ihre beste Freundin aus jener Zeit lebte.

Bevor Ruth Westheimer für Schärfe im Schlafzimmer sorgte, war sie übrigens **ausgebildete Scharfschützin in der Hagana, dem Vorläufer der israelischen Armee**. Ihre Soldatinnenkarriere endete allerdings an ihrem 20. Geburtstag, als eine Bombe sie schwer verletzte. «Aber ich bin immer noch eine gute Schützin», sagt sie heute noch mit Stolz.



«Sicher gehen, dass das Gefühl stimmt»: Die kleine Dr. Ruth revolutionierte die Sexberatung.

Ihre schärfsten Zitate

«Es ist ein Mythos, dass ältere Menschen keinen Sex mehr brauchen. **Ich sage immer: Sex bis 99!**»

«Du musst ihn in deinen Mund nehmen und hoch und runter bewegen. Du musst sicherstellen, dass das Gefühl stimmt!»

«Beim Sex befinden sich **die wichtigsten 15 Zentimeter zwischen den Ohren**.»

«Ich will, dass die Menschen **an Sex denken, wenn sie mich sehen** oder etwas von mir lesen.»

«Ich bin 1 Meter 40 **konzentrierter Sex**.»

«Ich finde, **Skifahrer sind das Sexieste** auf der Welt.»

«Ich war dreimal verheiratet, aber nur die letzte Ehe hielt 38 Jahre. Die anderen waren **eigentlich Liebhaber, die ich legalisiert habe**.»

«**Erzähle nie von deinen Sexfantasien** – ausser du weisst, dein Partner will sie wirklich hören.»

«Sex ist immer noch **das beliebteste Thema** unter der Sonne.»

«**Sex ist keine Sünde mehr**. Viele Leute finden, das habe ihm den Spass genommen.»

«Was immer Paare zu Hause miteinander anstellen, **egal ob im Bett oder auf dem Küchenboden**, ist in Ordnung.»

Foto: Imago