



★★★★★ hervorragend

Dr. Beatrice Wagner: Kein guter Sex ohne Unlust. Aus dem Alltag einer Sexualtherapeutin. Goldmann 2015, SC 256 S., 8,99 €

sen sich wirklich darauf ein, Neues auszuprobieren, begegnen sich auf ungewohnten Ebenen und beginnen eine neue Phase der Partnerschaft. Oder sie trennen sich. Auch das kann, je nachdem, eine gute Lösung sein.

Die einzelnen Fälle sind eingebettet in eine fiktive Rahmenhandlung. Die Therapeutin trifft einen ihr bekannten Kardiologen, der der Meinung ist, ihr Job sei doch sicherlich langweilig, da es so viele Themen in ihrem Gebiet gar nicht gäbe. Sie schlägt ihm vor, ein wenig aus dem Nähkästchen zu plaudern und ihm aus ihrem Praxisalltag zu erzählen, dann könne er entscheiden, ob es langweilig ist oder nicht. Er willigt ein, und so verbringen die beiden einen ganzen Abend miteinander, schlendern vom Restaurant zum Park, um dann in einer Bar die Reise durch zahlreiche Beziehungen zu beenden.

Jedem der Kapitel ist ein Steckbrief der betroffenen Personen mit Namen, Alter, Beruf und kurzer Info vorangestellt. Alles so anonymisiert, dass nie-

mand erkannt werden kann. Ganz verschiedene Beweggründe führen die Paare in die Beratungspraxis. Da geht ein Mann fremd, auf seine Frau hat er keine Lust, obwohl er ihr sehr zugetan ist. Langsam kommt heraus, dass sie ihn mit ihrem Wunsch nach einem Kind unter Druck gesetzt hat und er daraufhin ausstieg. Doch was dahintersteckte, war das eigentliche Thema. Sie hatten sich bis dato nicht über ihre sexuellen Fantasien ausgetauscht. Durch die Therapeutin angeregt, taten sie dies, und der Knoten platzte.

Die Autorin erzählt die Sitzungen nach, flicht ihre Gedanken, Überlegungen, Arbeitshypothesen und Ahnungen ein und lässt uns so an ihrem Arbeitsstil teilhaben. Das bringt dem Leser psychologische Phänomene und psychotherapeutische Methoden nahe.

Zahlreiche Themen kommen auf den Tisch, nicht nur die möglichen medizinischen Gründe für mangelnde Lust, sondern auch die Wechseljahre, der Beckenboden des Mannes (!), Fremdgehen, die verschiedenen Spielarten der Lust wie Dominanz und Unterwerfung, Sadomaso, Selbstbefriedigung, Selbstkontrolle und Hingabe und vieles mehr. Die Autorin lässt die Paare ihr ideales sexuelles Szenario beschreiben, um herauszufinden, wie nah oder weit entfernt sie von in ihren Fantasien sind. Manches Mal taucht sie auch tief in die Vergangenheit der Klientin ein, wie z. B. bei der jungen Frau, die an Vaginismus litt; Ursache waren in diesem Fall die negativen Einstellungen ihrer Mutter zur Sexualität und ihre mangelnde Fähigkeit, sich der Mutter gegenüber abzugrenzen. Einem Paar emp-

fehlt die Autorin eine Sexdiät, die die beiden eine Zeitlang einhalten sollen, um herauszufinden, welche Gefühle sich zeigen, wenn Unlust, Frust und Druckgefühl wegfallen.

Summa summarum: Es ist ein wirklich gehaltvolles und sinnvolles Buch, dem ich viele Leserinnen und Leser wünsche. Möge ihnen durch die Lektüre und die eventuell nachfolgenden Überlegungen und Änderungen ihres Verhaltens ein lustvolleres Liebesleben gelingen.

Sibylle Schütz

Wie verspeist man einen Elefanten? Stück für Stück!

Der Elefant, das ist in diesem Buch ein Sinnbild für die manchmal schier unermesslich erscheinende Anzahl von Fragen und Problemen, die in einer Beziehung auftauchen. Allein die Zahl könnte einen entmutigen – hier provoziert der Titel »Beziehungsprobleme gibt es nicht«.

Das Buch von Ralf Giesen schlägt einen neuen Blick auf die scheinbaren Probleme



★★★★★ hervorragend

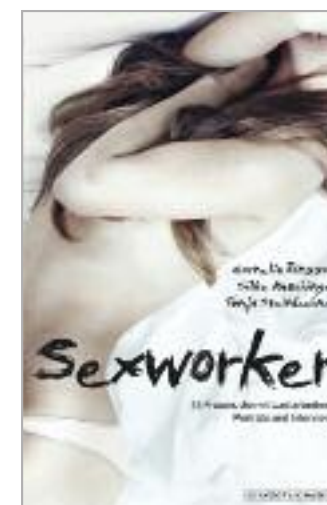
Ralf Giesen: Beziehungsprobleme gibt es nicht. Mit »The Work« zur glücklichen Partnerschaft. Goldmann 2015, SC 287 S., 9,99 €

Bücher

vor, indem es behauptet, es seien nur belastende Interpretationen und Überzeugungen, die wir mit Hilfe von *The Work* nach Byron Katie auflösen können – und das sogar ganz ohne die Mitarbeit des Partners oder der Partnerin oder eines Therapeuten. Man erhält in dem Buch eine umfassende Einführung in *The Work* und ihre Anwendung, speziell in Beziehungen. Dabei wird schnell klar, dass allein das Lesen des Buches nicht die Auflösung aller Konflikte bewirkt, sondern die konsequente und häufige Anwendung der Technik. An dieser Stelle kann sich vielleicht eine kleine Enttäuschung einschleichen für alle, die auf eine schnelle Lösung gehofft haben, denn beim Lesen wird deutlich: Hier gibt es jede Menge Arbeit zu tun! Ralf Giesen zeigt auf, wie sich mit *The Work* eigene Glaubenssätze und Muster auf ihren Wahrheitsgehalt untersuchen lassen, und wie sich dabei regelmäßig herausstellt: Die absolute Wahrheit gibt es nicht, sondern wir glauben etwas, das uns belastet; wenn wir ein anderes Gefühl möchten, liegt es bei uns, etwas anderes zu glauben. Byron Katie geht in ihrem Nachwort weiter und sagt: Die vermeintlichen Probleme in unseren Partnerschaften dienen einzig unser Erhellung. Die Selbstverantwortung, die aus dieser Haltung entsteht, finde ich sehr sympathisch.

Ralf Giesen ist in diesem Buch in zwei Positionen zu erleben: als Experte für *The Work* mit jahrelanger Erfahrung, und als Mensch in Beziehung mit Herausforderungen, wie wohl viele Menschen sie aus der eigenen Beziehung kennen. Auch ein Stück seiner Entwicklung in der Arbeit mit

Bücher



★★★★★ hervorragend

Cornelia Jönsson, Silke Maschinger, Tanja Steinlechner: Sexworker. 33 Frauen, die mit Lust arbeiten. Schwarzkopf & Schwarzkopf 2015, SC 310 S., 9,99 €

The Work und der Technik selber wird erzählt.

Wer dann immer noch den Elefanten in Form von zu großen oder zu vielen Herausforderungen sieht, wird in dem Buch ermutigt: Jeder Schritt ist nützlich und kann das Leben ein bisschen schöner und entspannter machen. Die Arbeit wird mit vielen Einsichten über sich selbst und mit der Freiheit, neue Verhaltensweisen zu erproben, belohnt – für jede Überzeugung, die aufgelöst wurde.

Yella Cremer

Das weite Feld ...

Dieses Buch ist gut, lest es! Hmm – ein bisschen kurz für eine Rezension. Aber das wäre tatsächlich meine Kurzfassung. Und wo ist das allfällige Haar in der Suppe? Ha – gefunden: Dem Buch fehlen die Männer! Will ich (Sexarbeiter, männlich) mich darüber beklagen? Das Gendergenöle ist nicht mein Ding. Hier haben drei Frauen 33 Frauen zu ihrer Arbeit als Sexworkerinnen befragt. Auf

dem Titel steht drauf, was drin ist.

Amy Sprinkle, dieses kalifornische Urgestein der Sexarbeit, war es in den wilden Siebzigern leid, mit den Stigmas, die der Begriff Prostitution mit sich bringt, weiter hantieren zu müssen. Das Wort Prostitution tötet jeden Dialog. Fällt es, so fallen auch die Rollläden. So erfand sie den Begriff »Sexworker«. Er lädt ein, sich mit unverstelltem Blick Menschen anzuschauen, deren Arbeit mit Sex zu tun hat.

Was für Sexarbeit machen die 33 porträtierten Frauen? Sie sind beispielsweise: Tantramasseurin, Domina, Stripsteatänzerin, Pornoproduzentin, Telefonistin, Körperforscherin, Escort-Dame, Seminarleiterin, BDSM-Designerin, Performerin, Herstellerin von Dildos, Burlesquetänzerin, Callgirl, Peepshowgirl, Sex-Toy-Partyveranstalterin. Ja – und auch die drei Autorinnen reihen sich vorsichtig ein: »Warum wir selbst mit Erotik arbeiten« titelt ihr Nachwort – also auch irgendwie Sexarbeiterinnen?

»Alles, einmal quer durch den Gemüsegarten«, so fassen Cleo und Amelie zusammen, wer denn nun ihre Dienste in Anspruch nimmt. Zwei rotzfreche Gören (Cleo ist 27 und Amelie 28 – sollte ich, mit 55, jetzt »junge Frauen« sagen?), also zwei selbstbewusste und junge Frauen berichten frisch von der Leber weg, wie sich das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden lässt. Nach Ansicht von Cleo und Amelie ist Sex gegen Geld die vereinfachte Formel für das Übliche: »Du bekommst ja von einer Frau nie umsonst Sex. Irgendwas ist immer. Geschenk, zusammen Urlaub machen, oder die Frau verliebt sich, aber der Mann nicht.«

Die Autorinnen schaffen es in ihren Porträts, eine intime, ungeschminkte Nähe zu den 33 Frauen aufzubauen. Sie vermeiden den voyeuristischen Blick aufs erotische Geschehen. Ihre Interviews sind konkret, schamlos direkt und von freundlicher Neugier getrieben. Sie ersparen uns Bewertungen und Kategorien. Nach der Lektüre wird greifbar: Sexarbeit ist vielfältig und bunt. Und sie findet mitten in der Gesellschaft statt.

Das Buch kommt zur rechten Zeit. Seit sich die große Koalition aufgemacht hat, dem 2002 erlassenen Prostitutionsgesetz mit einem sogenannten Prostitutionsschutzgesetz die liberalen Flügel zu stützen, ist das Thema Sexarbeit in aller Munde. Viele reden mit, kaum eine kennt sich aus. »Sexarbeiter« – das ist Pflichtlektüre für alle, die dabei mitreden wollen.

Es bleibt noch, Verlag und Autorinnen viel Erfolg mit ihrem Buch zu wünschen, so dass sie es wagen können, ein zweites herauszubringen. Ich bin optimistisch, dass dann weder die Porträts von männlichen Sexarbeitern, noch die der Frauen aus dem Laufhaus fehlen werden. Ich freue mich drauf.

Michael Johannes König

Seminare für Tantra, spirituelle Selbsterfahrung, Persönlichkeitsentfaltung, Yoga und Meditation

In der Region Basel und Süddeutschland

Tantra für Paare II	23.03.2015
Tantra für Einzelner	06.08.2015
Organisationslehre	06.11.2015
Tantra und Tod	14.11.2014
Tantra Paare III	15.05.2015

Mehr Info unter: www.padmimi.eu

PADMIMI

EROS · LIEBE MEDITATION

Regina König und Hellwig Schinko

OFFENE SEMINARE

TANTRA YOGA
13. – 18.10.15 Kaschmirisches Tantra mit Daniel Odier/Frankreich, bei Ulm

TANTRA-BODY
20. – 22.11.15 mit Regina König, bei Schwäbisch Hall

FEUER, HERZ UND STILLE
25.12. – 1.1.16 Tantra-Silvestergruppe bei Salzburg

TANTRA-BODY
19. – 21.2.16 mit Beatrix Rettenbacher & Jens Hartwig, bei Ulm

FEUER, HERZ UND STILLE
21. – 23.3.16 Tantra-Ostergruppe bei Ulm

DER KREIS DER MÄNNER I
4. – 8.5.16 bei Ulm

Infos & Programm: ARUNA-Institut
St. Nepomukstr.13 · 74673 Mulfingen
Tel. 079 36/6 21 · Fax 079 36/6 46
info@aruna-tantra.de
www.aruna-tantra.de

art of love

INSTITUT FÜR TANTRA, LIEBE UND BEWUSSTSEIN

- Seminare
- Ferienseminare
- Trainings für Liebe, Sinnlichkeit und Tantra

Tantrische Ferien: Lebendigkeit und Hingabe
11. – 18. Juli 2015, Toskana, Italien

Liebe leben – Abendgruppe
29.7. / 19.8. / 2.9. / 21.10. / 4.11.2015, Freiburg

Tantrische Chakrenreise
14. – 16. August 2015, Freiburg

Reise ins Herz
14. – 30. November 2015, Indien

Tantrisches Silvester: Das Feuer der Liebe
29.12.15 – 31.12.15 / Paki, Nordschwarzwald

In den Seminaren für Singles und Paare verbinden wir unser Herz und unsere Sinnlichkeit, um unsere Beziehungen zu Wachstumsmöglichkeiten werden zu lassen.

Spersa Kreis
Maxim-Gorkij-Str.12 · D-79111 Freiburg
+49 (0)761-4799808 / Mobil +49 (0)16098285982
spersa@gmx.net