



Der Umfall

Mein Leben verlief längere Zeit zwar nicht ohne Pannen, aber zumindest bruchfrei. Das änderte sich jedoch kürzlich ganz unerwartet. Als Gartenfreak war und bin ich stets bemüht, das mich umgebende Grün vor allem in den grünen Jahreszeiten grün und benutzerfreundlich zu halten. Daher gehört auch die Baumpflege zu den gelegentlichen Notwendigkeiten. Eine solche tat sich auf, als sich bei einem der greisen, alten Herren wieder ein größerer Ast in die ewige Dürre verabschiedete. Mein Vorhaben war, eine weitere Amputation vorzunehmen. Sägen und Zange waren schnell geholt und da meine Körperhöhe nicht ausreichte, meine Absicht umzusetzen, griff ich zur Stehleiter – oberste Standfläche zirka 1,5 Meter über dem Gartenniveau. Ich checkte noch die Standfestigkeit und bemerkte einen Höhenunterschied im Bein des Südostens. Ein Stück Holz daruntergelegt glich aus, also bestieg ich die Aufstiegs- hilfe und schritt zum Schnitt. Sehr bald jedoch neigte sich letztere gen Nordwesten. Und ich mich mit ihr. Ich krachte gegen ein Hochbeet, zwei meiner Rippen krachten mit und mein linker Stinkefinger zeigte plötzlich nicht mehr nach Norden wie seine Geschwister, sondern nach Westen.

Ich war mir sicher, dass das die Rache der lebend verbliebenen Nacktschnecken war, denn ich pflegte bis dahin, die Quälgeister allabendlich zu zertreten. Die Zeit von da an, in der ich mich noch immer befinde, verlief komplizierter als gewohnt. Als trainierter Rechtshänder konnte ich zwar etliche Tätigkeiten weiter ausführen, es wurde mir aber schmerzhaft bewusst – ein sinngebender Begriff: Die Schmerz-Haft – dass viele, bislang unbeachtete Handgriffe zwei Hände voraussetzen. Ich hatte aber nur eine davon zur Verfügung.

Hilfe wurde mir angeboten, meine Frau unterstützte mich von ihrem Heimatland Holland aus, ich nahm einige Hilfestellungen an, was mir nicht allzu leicht fiel. Ich rekonvalesziere noch immer und lerne einige Lebensqualitäten neu dazu. Schmerzfreiheit gehört demnach sicherlich zur Freiheit.

artis franz jansky-winkel | Loosdorf artis@momag.at

info | Petrisa Pichlmayr Paarberatung, Sexualtherapie Amstetten, Wienerstraße 49 0677 63179306, petrisa.pichlmayr@gmx.at www.petrisa-pichlmayr.at



Maß und Ziel

von petrisa pichlmayr

Der Markt wächst rasant, Filme und Clips werden auf ihre vermehrt männlichen Seher zugeschnitten. Auf Smartphones können diese Filme auch schnell mal zwischendurch angeschaut werden. Viele verwenden

entwickelt hat, klagt über frühzeitige Ejakulation beim partnerschaftlichen Sex. Er hat sich am Computer Techniken antrainiert, die nicht gut in die Partnersexualität passen. Ein 40-jähriger Single hat Sorge, keine Freundin mehr zu finden, die er anziehend findet. Die Ursache? Durch die vielen Bilder und Praktiken, die er in den Pornos sieht, fühlt er sich abgestumpft und von der Realität entfernt. Da ist aber auch das junge, völlig verunsicherte Mädchen, das Angst davor hat, den sexuellen Wünschen anderer nicht entsprechen zu können. Vieles aus den Pornos findet sie nicht erregend und hat Sorge, verklemmt zu sein oder ein sexuelles Problem zu haben.

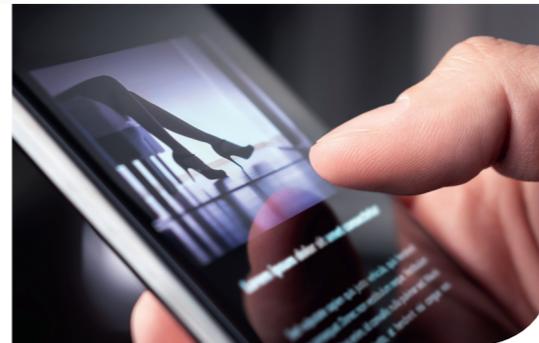
In Pornografie geht es nicht um die Menschen, der Körper ist im Fokus, die Genitalien. Der Beziehungsaspekt ist dabei unwichtig. Eine dänische Kollegin meint dazu: „Erotik ist, wenn man mit einer Feder streichelt. Porno ist, wenn man das ganze Huhn nimmt.“ Das Risiko dabei ist, dass normaler Sex keinen Kick mehr bedeutet. Es können sich Orgasmus- und Erektionsprobleme einschleichen und die zwischenmenschliche

Pornos zur Masturbation, sexuelle Fantasien finden darin Ausdruck. Jugendliche nutzen diese Filme auch zur Aufklärung, wollen sehen, wie Sex funktioniert, sich informieren und auf ihre erste sexuelle Begegnung vorbereiten, in der Hoffnung, sich dann geschickt anzustellen.

Irreale Vorbilder

Oft kommen Menschen mit einem hohen Leidensdruck zu mir in die Praxis und erzählen von gravierenden Problemen aufgrund ihres Pornokonsums. Ein 20-jähriger Mann, der dadurch Orgasmus-Schwierigkeiten

»Pornos können süchtig machen, das Belohnungszentrum in unserem Gehirn wird verändert und angeregt.«



fotos: colourbox.com

Pornotopia. Das Sexangebot im Internet ist riesig, pornografische Inhalte sind am gefragtesten. Jeder achte Aufruf im Web geht auf Pornoseiten, im österreichischen Ranking der meist geöffneten Seiten befindet sich die erste Pornoseite vorne auf Platz 11.

Nähe geht verloren. Pornos können süchtig machen, das Belohnungszentrum in unserem Gehirn wird verändert und angeregt. Probleme entstehen dann, wenn der Pornokonsum nicht mehr steuerbar ist und ein Suchtdruck entsteht. Plötzlich werden Pornos auch in der Arbeit angesehen, möglicherweise am Arbeitsrechner. Viele dieser Clips kosten auch Geld, Schulden machen kann eine Folge sein.

Psychische Konsequenzen

Es entsteht eine innere Leere, die mit Bildern aus „Pornotopia“ gefüllt werden soll. In solchen Fällen kann eine sexualtherapeutische Unterstützung äußerst sinnvoll sein. In der Altersgruppe der Jugendlichen steht die sexuelle Neugier besonders im Vordergrund. Sie erwerben ihr Wissen häufig über das Konsumieren von Pornos, bevor es zur Sexualität mit einem Partner oder einer Partnerin kommt. Wie es dann aber „in echt“ geht, mit Liebe, Verführung und

im Einverständnis beider, das erfährt man nicht aus der Pornografie. Viele Jugendliche wissen Grundlegendes nicht, kennen aber die ausgefallensten Sexualpraktiken aus Filmen.

Wichtig erscheint mir auch hier wieder der Dialog mit den Jugendlichen. Pornofilme entsprechen nicht der Realität. Frauen sind keine allzeit willigen Sexobjekte und keiner muss bei etwas mitmachen, das er nicht will. Es geht darum, Jugendliche in ihrer Medienkompetenz zu unterstützen und in ihrer Entwicklung auch sexualpädagogisch zu begleiten. Pornokonsum ist nicht gut oder schlecht, es kommt darauf an, wie es genutzt wird. Auf welches sexuelle Skript treffen die gesehenen Bilder? Was davon nutze ich, was will ich und was will ich nicht? Was lasse ich auf mich wirken? Sie können unsere Sexualität bereichern und neue Fantasien anregen. Genauso können sie aber auch zu Schwierigkeiten führen. Schieben wir das Thema also nicht weiter in die Tabu-Ecke!

Die Macht der Sprache kommt hier zum Vorschein, wird genau analysiert und anhand von Beispielen dargelegt. Der Autor beleuchtet alles in Bezug auf Sprache und Wort und zeigt versteckte Manipulationen auf. Das Buch zielt nicht darauf ab, Gesprächspartner zu überzeugen oder mit Argumenten niederzureden. Vielmehr geht es darum, zu beobachten: Wie werden Worte im Gespräch verpackt und welche Wirkung haben sie?

Ein spannendes Buch zum Erkennen eigener Sprachmuster und jener des Gegenübers, denn die Macht des gesprochenen Wortes sollte niemals unterschätzt werden.

mary glaser



Kampfrhetorik Thomas Wilhelm Albrecht ISBN 978-3-99060-182-2 Goldegg Verlag

Die Neurobiologin Nicole Strüber erklärt, wie sich die Pandemie auf unsere Kinder auswirkt und was wir tun können, um negative seelische Folgen zu verhindern. Das Buch ist leicht lesbar und gespickt mit vielen wertvollen Stellungnahmen aus Wissenschaft, Psychologie und Pädagogik. Die Ratschläge sind für unterschiedliche Altersgruppen gegliedert, mit vielen Hinweisen und Tipps, worauf wir bei unseren Kindern achten müssen und wie wir sie bestmöglich unterstützen können, damit sie diese Krise unbeschadet überstehen. Das Buch verändert die Sichtweise auf das Verhalten von Kindern aufgrund der Pandemie und bietet Lösungsansätze für unterschiedliche Zielgruppen.

elke rösen



Coronakids Nicole Strüber ISBN 978-3-407-86727-8 Beltz Verlag

sudoku nr. 410 | voi leicht

								7
	3			1	2	6	4	
			9		7		3	
		8		7		1	5	
	1		4		5		6	
	7	5		8		9		
	9		2		1			
	2	1	6	3				9
8								