



Recht und Gerechtigkeit: Viele meinen, beides sei dasselbe. Andere, vor allem wenn sie negative Erfahrungen mit Gericht oder Behörden gemacht haben, beides sei grundverschieden. Führt man sich beide Begriffe vor Augen, wird klar: Recht ist das, was uns vorgegeben wird. Es gibt gewisse Rechtsgrundsätze, die in modernen Staaten immer gelten, sogenannte Grundrechte. Jenes der Freiheit schützt vor ungerechtfertigten Inhaftierungen, Erwerbsfreiheit garantiert die Möglichkeit einer beruflichen Beschäftigung, die Eigentumsfreiheit sorgt für die Sicherheit des Vermögens. Gesetze werden von der Politik gemacht und regeln das menschliche Zusammenleben.

Gerechtigkeit hingegen ist ein Prinzip. Gerecht ist, was fair ist und mit Grundrechten übereinstimmt. Zugegeben eine relativ verschwommene Definition. Hier hat man einen bestimmten Rechtsbereich vor Augen – manchmal sogar das gesamte Rechtssystem an sich. Aus diesem folgt man Rechtsgrundsätze – welche vorgeben, was gerecht ist. Recht und Gerechtigkeit sind aber nicht dasselbe. Recht kann gerecht sein, muss es aber nicht. Der Gesetzgeber kann ungerechte Gesetze beschließen. Auch diese gelten und jeder muss sich daran halten. Auch gerichtliche oder behördliche Entscheidungen können ungerecht sein. Nicht zuletzt kommt es hier immer auf den Blickwinkel an: Wer einen Prozess verliert, wird häufig sagen, es sei eine ungerechte Entscheidung gewesen. Das muss aber nicht richtig sein, der Prozessgegner wird dies anders sehen.

Tatsächlich gibt es Gesetze – etwa im Zusammenhang mit Klimaschutz –, die nicht funktionieren. Hier deswegen, weil sie, wenn wir heute sorglos die Lebensgrundlagen ausbeuten, keinen Schutz nachfolgender Generationen gewährleisten. Diesen gegenüber sind sie ungerecht.

Unser Staatswesen funktioniert, auch wenn wir manchmal daran zweifeln, davon bin ich überzeugt. Nicht zuletzt müssen wir alle daran arbeiten, dass wir selbst gerecht handeln. Nicht nur unserer Familie gegenüber, auch den Mitmenschen – und auch in Rücksicht auf künftige Generationen.

hubert niedermayr | Steyr Rechtsanwalt
office@hniedermayr.at

fotos: colourbox.com



Lustlosigkeit. Wie lässt sich die gegenseitige Anziehung auch nach Jahren aufrechterhalten?

von petrissa pichlmayr

Kreativität in der Beziehung

Ein Paar erzählt mir von seiner Beziehung, welche vor mittlerweile neun Jahren als heiße Affäre begann. Sie erlebten einander aufgeregt, sexuell aufgeschlossen und voller Begehren. Aus der Verliebtheit wurde Liebe und die Beziehung intensiviert durch ein gemeinsames Kind. Sie funktionieren und harmonisieren perfekt als Eltern, ergänzen sich als Lebenspartner und unterstützen einander im Haushalt. Teilen Hobbies

Beziehungen: Wie können wir unsere Anziehung und Sexualität aufrechterhalten? Wie schaffen wir es, uns nach vielen Jahren noch lustvoll zu begegnen und den eigenen Partner dem vielleicht aufregend erscheinenden Fremden vorzuziehen?

Lustkiller

So „verpönt“ es klingen mag: durch Arbeit, Haushalt, Kinder, Hobbys, Hund, Pferd, Vogel – bleibt keine Zeit zum Vögeln. Paare berichten von Stress und wenig Lust. Sex soll dann aber trotzdem spontan passieren. Ein grundsätzlich romantischer Gedanke, dass man plötzlich wieder Lust aufeinander hat. Doch häufig folgt dann ausgefallener Sex: Montag ausgefallen, Dienstag ausgefallen, Mittwoch ausgefallen, ...

Sex in Beziehungen braucht eine gewisse Planung, es ist eine bewusste Entscheidung, Zeit mit dem Partner oder der Partnerin zu verbringen. Warum kein Date mit meiner Frau, meinem Mann vereinba-

ren? Es geht gar nicht darum, dann immer Sex zu haben. Sexualität ist so viel mehr als der Akt der Penetration, eine wesentlich vielschichtigerer Angelegenheit. Um miteinander zu leben und nicht nebeneinander muss

»Die Lust braucht Platz im Alltag.«

man sich mit seinen Ängsten, Gefühlen, Sorgen, aber auch Wünschen zeigen.

Ein ehrlicher, offener Austausch über Sex passiert in den wenigsten Beziehungen. Aus falsch verstandener Rücksichtnahme mutet man dem anderen seine eigenen Sehnsüchte nicht zu. Man will ja sein Gegenüber nicht kränken, oder wer weiß, was er oder sie dann über mich denkt? Ich empfehle Paaren: spricht über eure Phantasien, es ist ein Akt des Vertrauens. Seid mutig, auch neue Din-

ge zu probieren! Ein anderer Ort, andere Stellungen, Uhrzeiten ... seid offen und kreativ! Versucht während eurem Sex den Alltag außen vor zu lassen, nicht an die Arbeit oder den Einkauf zu denken.

Nicht nur so tun, als ob

Wenn man sich nicht wirklich auf diese Begegnung einlässt, ist die Chance, diesen Sex auch zu genießen, verschwindend klein. Ein weiterer Tipp kann sein, auf Distanz zu achten, Dinge auch einmal alleine zu machen und einen gesunden Egoismus zu entwickeln. Aus der Distanz können wir unseren Partner wieder neu entdecken und begehren. David Schnarch, ein US-amerikanischer Sexualtherapeut, formulierte hierfür den Begriff der Differenzierung. Gemeint ist die Fähigkeit, das eigene Selbstwertgefühl, die eigene Autonomie zu bewahren. Auch gerade dann, wenn ich – wie bei dem oben beschriebenen Paar – emotional und physisch sehr verbunden bin. Dies ist ein Prozess, bei dem man trainiert, man selbst zu sein, die eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte kennenzulernen und zu vertreten, selbst wenn der Partner anderer Meinung ist.

Nutzt diese Zeit mit euch alleine auch dafür, euch selber besser kennenzulernen, schärft eure Sinne und spürt euren Körper. Sexualität reduziert sich nicht nur auf

die Genitalien. Um mit allen Sinnen genießen zu können, braucht es manchmal auch Überwindung. Paare, die lange keinen Sex mehr hatten, berichten manchmal von einer Angst vorm „zweiten ersten Mal“. Ich empfehle Paaren, sich wieder anzunähern, anzufassen, Komplimente zu machen, und die Aufmerksamkeit darauf zu richten, dass sexuelle Spannung entstehen kann.

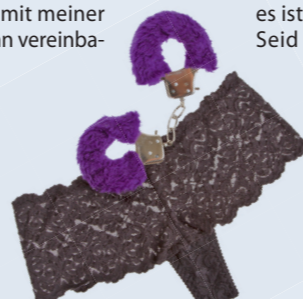
Ein Kollege, Michael Sztenec meint dazu: „Der Sex vom Abend beginnt beim Frühstück.“ Damit ist nicht ein tagelanges Vorspiel gemeint; es geht darum, der Lust Platz zu machen durch Gesten, Blicke, Berührungen. Startet euer gemeinsames Projekt und entdeckt Neues! Entdeckt eure erotische Kreativität!

»Dass die Lust bleibt, ist eine Entscheidung und Auseinandersetzung mit der Beziehung auf einer intimen und manchmal tabuisierten Ebene.«

und den Freundeskreis, leben sehr aufeinander bezogen.

Dennoch: Sie haben seit über einem Jahr keinen Sex mehr und fühlen sich ohnmächtig und sprachlos diesbezüglich. Es sind die großen Fragen vieler Paare in langen

info | Petrissa Pichlmayr, Paarberatung und Sexualtherapie
Amstetten, Wienerstraße 49, 0677 63179306, petrissa.pichlmayr@gmx.at
www.petrissa-pichlmayr.at



◀ Im offenen Gespräch miteinander lässt sich herausfinden, was dem oder der anderen gefällt, und was nicht.



ertl jeans
Zwettl | Landstr. 45

LOCKDOWN
vom 15.11.-31.12.2021
bleibt mein Betrieb geschlossen!

Impfzwang: NEIN DANKE
PCR-Straf-Tests NEIN DANKE
Lieber fahre ich meinen Betrieb gegen die Wand als mich dem Corona Diktat zu unterwerfen!

Ungeimpfte bald gleichgestellt mit Straftätern im Freigang?
(ab 600 Intensivbetten - Hausarrest)

Kommt als nächstes die Fußfessel für Ungeimpfte?

Wo Unrecht zu Recht wird, ist Widerstand Pflicht!

Öffnungszeiten bis 13.11.2021
Mo. - Fr. 8.30h-12h und 14h-18h
Samstag 8.30h-12h
www.ertljeans.com

sudoku nr. 415 | voi leicht

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