

PROFESSIONAL INSIGHT



MAGGIE TAPERT
Hilft Frauen ihren Orgasmus neu zu entdecken und setzt sich als „Pleasure Aktivistin“ für die Freiheit der weiblichen Sexualität ein.
FOTO: STUDIO SPILLMANN & MEISTER

Maggie Tapert weiss was Frauen wollen. Manchmal sogar bevor diese es selber wissen. Mit Mediaplanet spricht die Sexpertin, die ihr intuitives Wissen um die menschliche Sexualität mit ihrer Fertigkeit in Energiearbeit verbindet, wie Frauen der Weg von Sexfrust hin zu Freude und sexueller Befriedigung gelingt.

«Partner kommen und gehen – Sexualität bleibt»

«Seit Jahrhunderten verkleinern Frauen sukzessive ihr Lustpotenzial, nur damit der Mann fähig ist, ihnen einen Orgasmus zu schenken. Das finde ich kriminell», erklärt die Zürcher Sexpertin und Heilerin Maggie Tapert. Frauen, so ist sie sich sicher, hätten ein unglaubliches Potenzial Lust zu erleben, doch die meisten geben genau dieses Potenzial auf, um ihrem Mann das Gefühl vermitteln zu können, er habe etwas geschafft. Er habe sie befriedigt. Er sei der grosse Held.

Und da beginnt das Problem. Viele Frauen setzen bei der Erfüllung ihrer sexuellen Wünsche voll auf ihr Gegenüber. Sie erwarten, dass der Mann herausfindet, was ihnen gefällt, ohne selber auch nur die geringste Ahnung zu haben, was das sein könnte. Das geschehe vor allem deshalb, weil die meisten Menschen Partnerschaft und Sexualität verwechseln würden. Dabei handle es sich, um zwei völlig unterschiedliche Dinge. «Partner können kommen und gehen, die Sexualität bleibt», so Tapert. Doch gerade diese eigene Sexualität zu entdecken, fällt nicht wenigen Frauen sehr schwer.

Eine Reise zu sich selbst

Auch Tapert ging einen langen Weg, um zu lernen, was Sexualität bedeutet. Es war vor knapp zwanzig Jahren, als die Ärzte einen grossen Tumor im rechten Eierstock der Mutter zweier erwachsener Kinder entdeckten. Neben der medizinischen Behandlung, entschied sie sich damals, eine Weltreise zu machen, die sie zu begabten Heilern und Lehrern überall auf dem Globus führen sollte. «Am Ende dieser Rei-

se konnte ich die Dynamik von Krankheit und Gesundheit verstehen und gewann so eine tiefe Einsicht in die Bedeutung eines freien und leidenschaftlichen Lebens», erklärt sie heute. Dieses neu gewonnene Verständnis über die Gesundheitsprobleme der Frau sowie deren Sexualität und Spiritualität hat sie über die Jahre hinweg in unterschiedlichsten Kursen und Einzelsitzungen an hunderte von Frauen weitergegeben und ihnen dabei geholfen, ihre eigene Lust zu entdecken. Sie selbst sieht sich dabei nicht als Therapeutin: «Ich führe Frauen zurück zur Freude, denn ich bin überzeugt, dass ein erfülltes Sexleben und ein gesunder Körper unweigerlich miteinander verknüpft sind.»

Was ist Lust?

Doch die sexuelle Entdeckungsreise beginnt in der Regel nicht erst beim Wie, sondern schon beim Was. Bevor Tapert deshalb zeigt, wie die Lust gefördert oder ausgelebt werden kann, müssen sich die Hilfesuchenden erst einmal darüber klar werden, was genau Lust für sie bedeutet. «Meistens bekomme ich die fürchterlich unoriginelle Antwort: Ich möchte mich hingeben können», erzählt Tapert und lacht. Selbstverständlich sei es ein legitimer Wunsch sich hingeben zu wollen. Auch sie wolle sich in jedem Moment ihres Lebens komplett hingeben können. Sogar an der Kasse in der Migros. Doch in dieser Floskel sein persönliches Ziel zu sehen, akzeptiert Tapert nicht. Sie fühlt ihren Frauen auf den Zahn beziehungsweise auf die Libido und will genau wissen, was jede einzelne von ihnen für verborgene Wünsche und Träume hat. Oft ist es Scham, welche die Frauen lähmt, es ihnen nicht möglich macht, über das zu sprechen, was sie eigentlich interes-

FREIHEIT
«Es kann für die Frau, aber auch für den Mann, ausgesprochen befreiend wirken, nicht unentwegt das Ziel, sondern für einmal nur den Weg vor Augen zu haben»



Maggie Tapert
Sexpertin und Therapeutin,
www.maggietafert.com

sieren würde. «Doch wenn sich die Frauen auch nur ein bisschen öffnen, bemerken sie plötzlich, wie unglaublich entspannend diese neu gewonnene Freiheit sein kann», weiss Tapert aus Erfahrung.

Orgasmusfreie Zone

«Ich kann keinen Orgasmus bekommen» behaupten viele Frauen. Selbstverständlich gibt es einige unter ihnen, die recht haben. Die meisten wissen allerdings nur nicht wie, ist sich Tapert sicher. «Ich kann fast jeder Frau innert 24 Stunden ihren Orgasmus in einer Intensität zurückbringen, die sie nie zuvor für möglich gehalten hätte», behauptet die Sexologin. Doch das allein sei nicht ihr Ziel. Frauen müssen beginnen, sich regelmässig - also sicher einmal wöchentlich - Zeit für sich zu nehmen. In diesem kurzen Moment gibt es nur eines: «Vibrator an den Strom und los gehts.» Männer nehmen die Dinge regelmässig selber in die Hand ohne lange darüber nachzudenken oder sich gar schuldig zu fühlen. Frauen hingegen gönnen sich selbst viel zu selten eine lustvolle Auszeit. Gerade gehemmten Frauen, rät Tapert genau dies zu tun. «Gehen Sie ins Internet, kaufen Sie sich einen Vibrator - und zwar nicht einfach den schönsten, sondern der mit der stärksten Leistung - und entdecken Sie Ihre eigene Freude wieder.»

Fortgeschrittene dürften dieses Spielzeug schliesslich auch mit ins Bett zu ihrem Partner nehmen. Denn nicht nur für die Frau, auch für den Mann kann es ausgesprochen befreiend wirken, nicht unentwegt das Ziel, sondern für einmal nur den Weg vor Augen zu haben.

SARAH ZELLER
redaktion.ch@mediaplanet.com



Das tägliche Drandenken ist nicht immer einfach
FOTO: ISTOCKPHOTO.COM

Stressfaktor Drandenken

Weil sie oft vergessen wird, ist die hormonelle Verhütung besonders für junge Frauen immer noch ein Stressfaktor. Anwendungsfehler können mit modernen Lösungen jedoch vermieden werden.

In den Ferien nach Australien geflogen, an einem Open-Air Festival drei Tage lang durchgefiebert oder bei einer Kreuzfahrt seekrank gewesen - dann folgt die grosse Ungewissheit... Was muss ich nun tun? Solche und ähnliche Fragen stellen sich besonders junge Frauen öfter, als man vermuten würde.

Knacknuss Anwendungsdisziplin

Es stimmt schon: Hormonelle Verhütung ist im Durchschnitt sehr zuverlässig. Allerdings steigt die Versagerquote deutlich an, sobald die Pille nicht regelmässig eingenommen wird oder wenn Verdauungsprobleme verhindern, dass der Körper die Wirkstoffe rechtzeitig aufnehmen kann. In solchen Fällen wäre je nach Präparat eine zusätzliche Sicherheitsmassnahme zu treffen, sei dies das Nachholen der Einnahme oder die zusätzliche Verwendung von Kondomen. Viele Frauen wissen jedoch darüber nicht ausreichend Bescheid oder scheuen sich nachzufragen.

Einfach verhüten

Bei modernen Anwendungsformen wie zum Beispiel dem Verhütungsring, dem Implantat oder dem Pflaster erübrigen sich das tägliche Verhüten und die Angst vor dem Vergessen. Weil diese Methoden nicht jeden Tag anzuwenden sind, ist die Gefahr des Nicht-Drandenkens geringer. Die Wirkung des Rings, wie auch jene der anderen nicht oralen Verhütungsmethoden, wird zudem von Verdauungsstörungen nicht beeinträchtigt.

Tägliche Einnahme für viele ein Problem

«Die Anwendungsdisziplin ist bei jungen Frauen oft schlecht», stellt Dr. Francesca Navratil, Kinder- und Jugendgynäkologin aus Zürich, fest. Viele Frauen vergessen mindestens einmal im Monat die Einnahme der Pille. Sofern aus medizinischer Sicht nichts dagegen spricht, kann ein Methodenwechsel deshalb durchaus sinnvoll sein. «Natürlich müssen die Risiken in jedem Fall sorgfältig abgeklärt werden. Auch die besten Medikamente haben möglicherweise unerwünschte Nebenwirkungen», hält Dr. Navratil fest. Wie wichtig es ist, den jungen Frauen eine Auswahl verschiedener Verhütungsmittel mit ihren Vor- und Nachteilen anbieten zu können, betont auch Dr. Ruth Draths, Jugendgynäkologin aus Luzern. «Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse. Diese können bei der Beratung offen besprochen werden, so dass gemeinsam mit der Patientin die für sie am besten geeignete Methode gefunden wird.»

ANJA BOHNI
redaktion.ch@mediaplanet.com