

Eliane

eliane@ringier.ch

Über Sex und Beziehungen

Funkstille nach superschönem Sex

Letzten Freitag hatte ich (39) ein wunderschönes Date mit einem tollen Mann. Wir kennen uns über ein Jahr und trafen uns einige Male zum Kaffee. Ich hätte immer mehr von ihm gewollt, als er zu geben bereit war. Beim letzten Mal ist dann endlich passiert. Es war wunderschön.

Wir blieben danach noch eine ganze Weile liegen und kuschelten; er hat mich die ganze Zeit gestreichelt. Wie es weitergeht, haben wir allerdings nicht besprochen. Ich dachte nicht darüber nach, war einfach nur glücklich und genoss es.

Später rief ich ihn an, aber er nahm nicht ab. So schickte ich ihm ein SMS. Da ich beim Senden kurz abgelenkt war, wusste ich nicht, ob es geklappt hatte und schrieb noch ein Mail, um mich für die wunderschönen Stunden zu bedanken.

Ich schrieb ihm, wie schön es für mich war, wie viel es mir bedeutet hat und dass ich es ihm überlasse, wie es weitergehen soll. Seither ist Funkstille. Keine Ahnung wieso. Aber es kam schon das ganze Jahr über immer wieder mal vor, dass er mich anschwieg.

Er hat übrigens mit seiner Frau eine offene Beziehung, sie leben räumlich getrennt. Ich selbst bin nach einer 20-jährigen Beziehung schon fast ein halbes Jahr allein. Mein Ex hat mich betrogen und sagte, ich sei im Bett eine Nullnummer. Deshalb fürchte ich, nicht gebracht zu haben, was sich dieser Mann von mir erhoffte.

Kurz, mein Selbstwertgefühl hat Sorgen. Ich möchte aber nicht nachfragen, wie, wann und wo – oder so. **Debora**

Liebe Debora

Doch, das möchtest du. Getraust dich aber zum Glück nicht. Du hast dir nämlich schon zu viel vergeben. Wenn ein neuer Liebhaber deinen Anruf nicht entgegennimmt und auch nicht zurückruft, darfst du ihm kein

«Der tolle Mann» ist abgetaucht, weil er realisiert hat, wie ernst es dir ist.»

SMS und kein Mail hinterher-schicken, indem du Danke sagst, dass er mit dir ins Bett stieg.

Noch weniger darfst du fragen, wie es weitergeht. Dass du es ihm überlassen willst, ist dasselbe. Nimm sein Schweigen ernst. Er hat nicht im Sinn, mit dir eine Liebesbeziehung anzufangen. Was nichts mit deiner sexuellen Leistung zu tun hat.

Da dein Ex 20 Jahre mit dir zusammen war, darfst du seine gehässige Aussage nicht ernst nehmen. Ein halbes Jahr allein sein ist übrigens nicht lang. Es ist nicht wie vor 20 Jahren, als gleichaltrige Männer in der Regel frei waren. Wenn du einen neuen Mann suchst, solltest du deshalb deine Zeit nicht mit Verheirateten vertrödeln – egal, wie offen ihre Ehe ist!

Blick kontakt

Schreiben oder telefonieren Sie Eliane von 12 bis 14 Uhr. Tel.: 044 259 66 31 E-Mail: eliane@ringier.ch Erotik, Redaktion Blick, Postfach 223, 8021 Zürich

Schweiz bewegt

Ab Mittwoch gibts keine faulen Schweizer mehr. Bund und Coop rufen zum grossen Sportfest auf.

Schweizer bewegt euch! Egal ob Biken, Joggen, Fussballspielen, Tanzen oder Tai Chi. Das Bundesamt für Sport (Baspo) lanciert zum

sechsten Mal das gigantische Sportfest «Schweiz bewegt». Vom 5. bis zum 12. Mai messen sich dabei 210 Gemeinden und Städte. Das Ziel: Mit Aktionen

und Events die Einwohner durch das Sammeln von Bewegungspunkten zu Höchstleistungen motivieren. Die Gemeinden mit den kreativsten und attraktivsten Ideen zur Förderung des Breitensports werden prämiert.

Zahlreiche Prominente wie Carlo Janka, Daniel Albrecht, Mike Schmid, Gilles Tschudi,

Claudia Lässer und Marco Rima unterstützen sie dabei. Und BLICK begleitet «Schweiz bewegt» die ganze Woche – auch im Internet auf Blick.ch.

Mehr Bewegung, mehr Begegnung heisst das Motto. Denn wer fit und zufrieden ist, verursacht weniger Gesundheitskosten. «Mehr Schweizerinnen und Schweizer sollten

sich mehr bewegen», fordert Bundesrat Ueli Maurer.

Dabei darf der Spass nicht vergessen gehen. Denn die Lust aufs Training soll länger als nur eine Woche anhalten. So stellen die Gemeinden nicht nur einen Fitness-Parcours, sondern auch ein Festzelt auf. Die Schweiz ist bereit für die grosse Sport-Party. **Franziska Agosti**

« Mehr Bewegung würde uns Politikern guttun. »

Nationalratspräsidentin Pascale Bruderer (32) macht mit bei «Schweiz bewegt». Die höchste Eidgenossin verrät, wie sie sich fit hält – und wie es um ihre Kollegen in Bern steht.

Blick Frau Bruderer, wann trieben Sie das letzte Mal Sport?

Pascale Bruderer: Vorgestern – wie häufig am Sonntag ging ich eine Runde joggen.

Tun Sie genug für Ihre Fitness?

Von meiner grossen Leidenschaft, dem Handball-sport, musste ich mich wegen diverser Knieverletzungen verabschieden. Ich geniesse aber die ausgedehnten Spaziergänge mit unserer Labradorhündin, gehe gerne wandern, regelmässig joggen oder im Winter auf die Langlaufloipe.

Politik wird eher in Hinterräumen gemacht als in der Natur. Legen darum viele Ihrer Kollegen in ihrer Amtszeit Kilos zu?

Tun sie das? Mir scheint, das Bewusstsein für gesunde Ernährung ist gewachsen – auch im Parlament.

Trotzdem gibts für Parlamentarier Gesundheitsrisiken.

Ja. Mehr Bewegung, ausgewogene Mahlzeiten ohne Hektik und mehr frische Luft würden sicher guttun. Gerade während der Session, wenn die Sitzungen oft um sieben Uhr früh beginnen und bis in die Nacht hinein dauern.

Gibts Sportskanonen im Parlament?

Aber sicher! Sogar ehemalige Spitzensportler wie Orientierungsläuferin Ruth Humbel, Fallschirmspringer Adrian Amstutz oder Eishockey-Profi Simon Schenk. Ausserdem gibt es mehrere parlamentarische Sportgruppen. Frühaufsteher etwa treffen sich ein Mal pro Session vor sechs Uhr zum gemeinsamen Nordic Walking.

Schön. Aber machen die Politiker auch genug für die Gesundheit der Bevölkerung?

In erster Linie sollten sie im Parlament die richtigen Ent-

« Ich versuche, meinem privaten Umfeld genügend Zeit einzuräumen. »

Pascale Bruderer

scheide zugunsten der Gesundheitsförderung fallen. Und darüber hinaus – Politiker fordern ja gerne Eigenverantwortung – ist es natürlich schön, wenn sie mit gutem Vorbild vorangehen.

Was ist Ihr persönlicher politischer Beitrag?

Ich setzte mich zum Beispiel dafür ein, dass Jugend + Sport

neu bereits Kindern ab 5 Jahren angeboten wird.

Und jetzt Ihr Engagement für «Schweiz bewegt». Weshalb?

Das Anliegen, in der Bevölkerung die Freude an der Bewegung zu fördern, teile ich. Zudem ist es ein typischer generationenübergreifender Familienanlass – ich danke allen Gemeinden, die mit dabei sind!

Wie bringen eigentlich Sie persönlich Sport, Beruf und Politik unter einen Hut?

Indem ich die Bewegung in meinen Alltag einbaue, also öfters zu Fuss unterwegs bin oder Treppen steige statt Lift fahre. Zudem braucht unsere Hündin täglich zwei Stunden Auslauf. Das tut auch mir und meinem Mann gut.

Bleibt Ihnen Zeit für Genuss?

Ich versuche, meinem privaten Umfeld genügend Zeit einzuräumen. Gutes Essen und Trinken mit Freunden, die Natur genießen, Ausflüge mit dem Göttibueb – das sind Momente, bei denen ich neue Energie tanke.

Was raten Sie Menschen, die wegen ihres Jobs zu wenig Zeit für Sport haben?

Haben wir wirklich zu wenig Zeit? Oder nehmen wir sie uns einfach nicht? Vielleicht können die Alltagsmöglichkeiten besser genutzt werden. Warum nicht mal mit dem Velo statt dem Auto zur Arbeit fahren? Oder einen Teil der Mittagspause nutzen, um mit der Arbeitskollegin joggen zu gehen?

Interview: Reza Rafi

Tanzen, turnen und feiern Sie mit!

«Schweiz bewegt» findet vom 5. bis zum 12. Mai statt. **Startschuss ist morgen Mittwoch um 17 Uhr auf dem Bundesplatz.** Für den grössten Breitensport-Anlass der Schweiz wird der Bundesplatz zum riesigen Open-Air-Fitnesscenter umfunktioniert – mit Lauftraining, Boxen, Rower-Class (Rudern) oder chinesischen Kampfkünsten. Am Donnerstag verwandelt sich dann der ganze Platz in eine riesige Festhütte: Ab 19 Uhr steigt die grösste Salsaparty der Schweiz – auch das ist Sport!

In Bern können Sie übrigens sieben Tage lang von morgens bis abends auf dem Bundesplatz Sport treiben. Gratis! Wohnen Sie nicht in der Nähe? Dann finden Sie auf der Website schweizbewegt.ch alle Gemein-

den, die ein Programm auf die Beine gestellt haben. Jedermann kann mithelfen, Bewegungspunkte zu sammeln. Und garantiert steigt auch bei Ihnen in der Nähe ein Sportfest. **Alle Gemeinden**

haben einen Parcours ausgestellt. Wer ihn absolviert und sich dann auf schweizbewegt.ch einloggt, kann ein **Ticket für die Fussball-WM in Südafrika gewinnen.**



Geht mit gutem Beispiel voran: Nationalratspräsidentin Pascale Bruderer unterstützt «Schweiz bewegt».

Foto: Kurt Reichenbach / Schweizer Illustrierte / RDB