



Ratgeber

Ferienkürzung wegen Schwangerschaft?

§ Ich bin schwanger und muss jetzt leider bis zur Geburt liegen. Das heisst, dass ich für die nächsten fünf Monate krankgeschrieben bin. Mein Chef sagte mir, dass er meine Ferien entsprechend kürzen werde? Darf er das? K. H.

Ja, er darf Ihren Ferienanspruch kürzen. Sie haben zwar zwei Monate Schonfrist, aber danach darf Ihr Chef Ihr Ferienguthaben für jeden weiteren vollen Monat um einen

Zwölfstel streichen. In den fünf Monaten, in denen Sie krankgeschrieben sind, darf er also drei Zwölfstel des Guthabens streichen. Allerdings gilt dies nur, wenn die gesamte Schwangerschaft ins gleiche Dienstjahr fällt. Ist dies nicht der Fall, haben Sie ab dem Beginn des neuen Dienstjahres wieder zwei Monate Schonfrist zugute.

Eine Ferienkürzung wegen Bezug des 14-wöchigen Mutterschaftsurlaubs ist nicht erlaubt.

Kirsten Jaeggi Oettli, Juristin



Jugend

Wer wir sind

Teenager sind unsicher, feinfühlig, verletzlich, wütend, traurig – und vieles mehr. So die Beobachtungen von aussen. Wie aber würden sie sich selbst beschreiben? Wie fühlen sich Jugendliche hier und jetzt? Welche Ziele, Wünsche, Träume haben sie? Wovon haben sie Angst? Wie blicken sie selber auf ihre Jugend? Die Fotografin Gabi Vogt ist diesen Fragen während mehr als zwei Jahren nachgegangen und hat 40 Jugendliche im Alter zwischen 13 und 19 Jahren porträtiert. Diese geben Einblick in ihre Welt, teilen ihre Ansichten über aktuelle Themen, erzählen von Erlebnissen und denken über ihr Dasein nach. Das Buch ist eine vielschichtige Momentaufnahme, ungeschminkt und authentisch.

→ «Ich. Jetzt.» von Gabi Vogt, Verlag edition 8, Fr. 68.-



Gesund und mehr

Es lebe die Banane

Die Banane ist nicht nur das Lieblingsobst von Kindern, sondern sie soll zudem die Konzentration fördern, die Stimmung bessern und das Immunsystem stärken. Ausserdem ist sie ein beliebtes Kunstobjekt. Aber das ist eine andere Geschichte.



Ann-Marlene Henning (59)

ist eine der bekanntesten Paar- und Sexualtherapeutinnen Europas. Ihr Aufklärungsbuch «Make Love» ist ein Bestseller, ihre TV-Dokumentationsreihe Kult. Für «wir eltern» schreibt sie exklusiv und immer mit einem Augenzwinkern über Lust und Frust im Bett.

Sextalk

Schau mir in die Augen, Kleines

Lasst beim Sex die Augen offen, rät unsere Sex-Expertin. Es braucht ein bisschen Mut, bringt aber ungeahnte Innigkeit.

Ich erinnere mich an eine Fortbildung mit dem renommierten Sexual- und Paartherapeuten David Schnarch. Er erzählte von einem Kongress, bei dem er einen Vortrag zur Intimität hielt und in den Saal fragte: «Wer von Ihnen hat beim Sex die Augen offen?» Eine Hand ging nach oben: seine!

Viele Menschen haben beim Sex die Augen zu. Mit geschlossenen Augen fällt es leichter, in den Genuss zu kommen – und vielleicht auch «zu kommen», also einen Orgasmus zu haben. Der wahre Grund für die geschlossenen Augen ist wohl eher ein anderer. Wir schämen und verstecken uns. Das tun wir manchmal auch angezogen. Scham ist ein uraltes, soziales Gefühl, welches in uns aufsteigt, wenn wir das eigene Verhalten etwa als unpassend oder ungenügend bewerten. Gerade beim Sex sind wir in mehrerer Hinsicht nackt. Sehen wir sexy aus? Liegen wir heiss in der Kurve? Nicht ohne Grund wird Frau in Ratgebern dazu angehalten, die «S-Kurve» im Bett einzunehmen, um optimal auszusehen. Er dagegen präsentiert bitte einen prächtigen, strammstehenden Penis. Auch mit dem erotischen Können sind wir beschäftigt. «Bin ich ein toller Liebhaber?» oder «Bin ich eine gute Bläserin?» Er «besorgt es ihr» und sie belohnt ihn stöhnend und leckend mit ihrer Geilheit. Die berühmten Sexualforscher Masters und Johnson nannten all diese Gedanken beim Sex «Spectatoring» – locker übersetzt, «dem Geschehen wertend zuschauen».

Vielleicht beherrscht aber auch schlichte Routine den Beziehungssex. Wir liegen da, mit der Einkaufliste oder Tante Ellas bevorstehendem Geburtstag im Kopf. Oder, die

Motorradtour mit den Kumpels lenkt uns gedanklich ab. In diesen Fällen empfiehlt sich in der Tat: Augen zu und durch. Das verhindert das «gelesen Werden», Blossstellung und unangenehme Spannung.

Ebendiese Spannung kann aber auch den umgekehrten Effekt haben: Sie kann uns – positiv gesehen – reizen. Unser Gehirn, das sich oft energiesparend faul zeigt, wird auf einmal wach. Darum ging es dem Sexual- und Paartherapeuten David Schnarch, der den Zusammenhang zwischen Intimität und sexuellem Verlangen erforschte. In deutschsprachigen Ländern wird Intimität meist mit Sexualität gleichgesetzt, auf Englisch meint es tiefe Vertrautheit, die es erlaubt, dass uns jemand in all unserer Verletzlichkeit sieht. Das kann den Sex geradezu beflügeln. Der tiefe Augenkontakt lässt Hüllen fallen und sendet Kaskaden von anregenden Neurotransmittern und Hormonen durch den Körper. Zum Schaudern schön: Das Gefühl von Liebe und Vertrautheit wird im Gehirn neu vernetzt – und das, mit purer Geilheit verbunden.

Viele von uns müssen dafür erst üben. Damals, als aus Verliebtheit Liebe wurde, hörten die meisten von uns mit den tiefen Augenblicken auf. Es dreht sich nun darum, den Mut zu haben, sich anschauen zu lassen. Probieren Sie es gleich Morgen beim Frühstück aus, halten Sie den Augenkontakt länger als üblich. Später versuchen Sie es beim Sex. «Schau mir in die Augen, Kleines...» Sobald sich die erste Verunsicherung legt, kann es mit dem innigen Genießen zu zweit losgehen. So fühlt sich guter Sex an – mit offenen Augen!