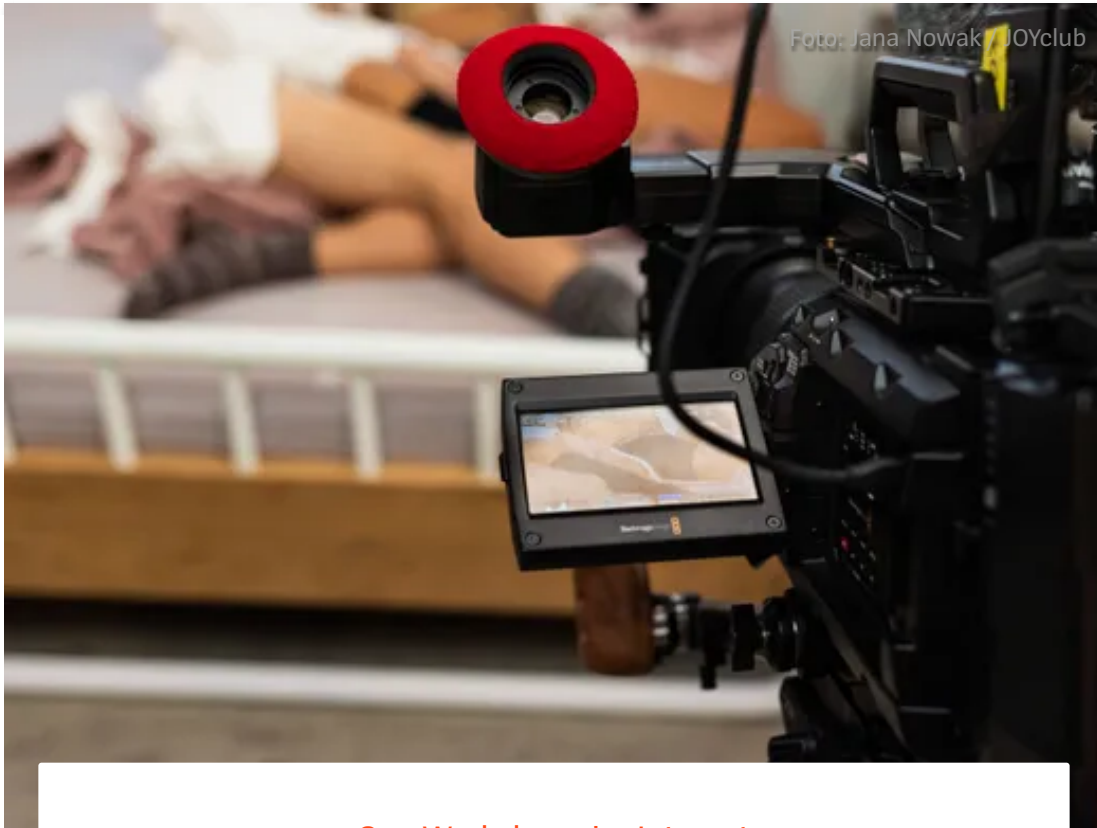




Workshops im Internet: Höhere sexuelle Intelligenz erwünscht



Sex-Workshops im Internet

S+ Die Nachfolger von »Dr. Sommer«

Was früher die »Bravo« geleistet hat, übernehmen heute Anbieter im Netz: Das reicht von Posts über »Orgasmus-Struggles« bis zu Videotutorials zum »genussvollen Blasen«. Wem helfen diese Angebote?

Partnerschaft

Abo

S+ Artikel zum Hören • 8 Min





Ich erinnere mich noch an meinen Sexualkundeunterricht: Ich war in der 7. Klasse, als Heike und Günther zu uns kamen, zwei Sozialpädagogen, die uns – einer Klasse Teenagern – zeigten, wie man ein Kondom über einen Holzpenis spannt. Mit meinen 13 Jahren war ich noch nicht am Thema interessiert, deswegen bliesen meine Freundinnen und ich in der großen Pause auch die Kondome über dem Kopf auf. Und tuschelten ungläubig über die gerade sitzen gebliebene, ältere Klassenkameradin, die sich in der Gesprächsrunde mit Heike und Günther eben »geoutet« hatte, sie würde sich regelmäßig selbst befriedigen.

ANZEIGE

Mehr als 20 Jahre später gibt es zwar sicher immer noch Heikes und Günthers an Schulen, aber sexuelle Aufklärung sieht heute auch so aus: eine Frau, ein Mann sitzen zusammen auf einem riesigen Doppelbett, zwischen ihnen Kondome, eine – bitte ruhig wörtlich nehmen – ausgelutschte Orange und eine Banane, drumherum eine Kameracrew. Im alten Backsteingebäude in Leipzig-Ost, in dem sich ein Filmstudio versteckt, wird heute ein neues Format gedreht: »Sex Education«, nennt sich die Videoreihe des Online-Erotikportals JOYclub.

5+ Erotikportal Joyclub: »...sie wurden gewahr, dass sie alle nackt sind« Von Nina Ponath

»Wir wollen mit dem neuen Format Mitgliedern die Möglichkeit geben, sexuell zu lernen«, sagt Jana Nowak, Videografin, die den Dreh anleitet. In ihren Videos lernt man Neues über den weiblichen Orgasmus (ja, der Wechsel aus An- und Entspannung ist nicht nur anstrengend, man kann damit auch sexuell belohnt werden). Es geht aber auch um praktische Themen, »genussvolles Blasen« zum Beispiel, »5 BDSM-Spiele: zart bis hart« oder »Squirting – so geht's«. Bildlich sind die Tutorials wie ein ästhetischer, nicht zu schlüpfriger Porno umgesetzt: Sie führen die Sexualpraktiken, die sie in die Kamera erklären, an Requisiten vor. Die Szene, für die sich jetzt gerade zwei Darsteller auf dem Bett im Studio vergnügen, behandelt das Thema »Oralverkehr«.

Videodreh: »Wenn ich merke, dass ich mich gerade einfach nicht fallen lassen kann, breche ich das ab« Foto: Jana Nowak / Joyclub

Die nächste Selbstoptimierungsfalle?

Ein bisschen erinnert mich das an »Dr. Sommer«, an Liebe, Sex und Zärtlichkeit in der »Bravo«. Denn natürlich gab es auch damals schon mehr über Sex zu erzählen als das, was Heike und Günther uns in der Schule verrieten. Heute ist Sex zwar prinzipiell immer und überall für jeden auf dem Handy verfügbar, gleichzeitig ist die Verunsicherung und das Unwissen nach wie vor groß – wenn nicht mitunter sogar größer.

Mehr zum Thema

Jugendliche und ihr erstes Mal: »Mädchen haben ein großes Angstthema, das zeigen all ihre Fragen« Ein

Interview von Heike Kleen

5+ Wie Aufklärung gelingt: »Mir fällt keine 3. Klasse ein, in der nicht mindestens ein Kind schon Pornos gesehen hat«

Ein Interview von Heike Kleen

5+ Gute Vorsätze für 2024: Schluss mit der Selbstoptimierung!

Von Benjamin Maack

Trotzdem frage ich mich: Muss man wirklich lernen, wie man sich am besten selbst befriedigt? Und muss man überhaupt wissen, dass das, was man da gerade tut, als »squirten« bezeichnet werden kann, solange man dabei Freude hat? Klar ist Sex auch heute noch ein schambehaftetes Thema, viele trauen sich auch in einer Partnerschaft nicht, über ihre Wünsche und Vorlieben zu sprechen. Aber: Sind solche Videos nicht die nächste Selbstoptimierungsfalle?

Es gibt jedenfalls einen Markt für dieses Thema: Sexualtherapeuten bieten Onlineseminare an, damit Menschen sich im geschützten Raum in sicherer Onlinedistanz

ihrer Unlust stellen, ihren Orgasmus- und Erektionsproblemen. Es gibt Kolumnen zum Thema (zum Beispiel das »[Liebesleben](#)«), unzählige Podcasts und es gibt »Glanz&Natur«, ein Angebot von funk, hinter dem ARD und ZDF stehen. »Glanz&Natur« richtet sich auf Social-Media-Plattformen wie Instagram, Facebook, Snapchat und TikTok an Jugendliche und junge Erwachsene – es geht längst nicht nur, aber auch um Sex. Mein 13-jähriges Ich hätte sich sicher gefreut.

»Unsere Zielgruppe fragt sich, inwieweit etwas ›normal‹ beim Sex ist«, sagt die Pressesprecherin von funk. Etwa: »Ist es normal, wenn mir beim Sex ein Muschi-Furz herausrutscht?« Fragen, die man nicht unbedingt mit den eigenen Eltern am Esstisch besprechen will, die man aber genauso wenig in perfekt beleuchteten Pornos beantwortet sieht. Es geht aber auch um die richtige Kondomgröße, um »Orgasmus-Struggles« und warum sie »völlig okay« sind. Und um die Frage: »Bist du Team BH oder Team Braless? 🧐«

»Für eine erfüllte Sexualität benötigen wir sexuelle Intelligenz«

Lea Holzfurtnner, Sexologin

Noch einen Aufklärungsschritt weiter geht die klinische Sexologin Lea Holzfurtnner: Die Berlinerin leitet Frauen in der Gruppe zu mehr Sexpositivität an, indem sie zum Beispiel die eigene Anatomie am Samtkissen in Vulva- und Klitorisform erkunden. Dazu verteilt sie »Hausaufgaben«, Berührungsübungen vor dem Spiegel für ein besseres Körpergefühl, angeleitete Masturbationsübungen mit oder ohne Partner, Selbstreflexionsfragen. Oder sie trägt ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf, die eigenen sexuellen

Fantasien mithilfe von Büchern, Lehrvideos und Schreibübungen zu erkunden.

»Für eine erfüllte Sexualität benötigen wir sexuelle Intelligenz«, erklärt Holzfurtner. Darunter versteht sie: Wissen über die menschliche Sexualität, Kenntnis des eigenen Körpers und die Fähigkeit, Wünsche und Bedürfnisse mit Partnern zu teilen. Sie ist sich sicher: Der offene Austausch in der Gruppe über Themen wie Unlust, sexuelle Fantasien oder Masturbation hilft dabei, einen gesunden Umgang mit der eigenen Sexualität zu entwickeln.

»Das Problem ist ja folgendes«, sagt die Pressesprecherin von funk: »Im Biologieunterricht möchte sich niemand mit seinen Fragen vor der gesamten Klasse bloßstellen und die Eltern anzusprechen, empfinden viele als den Gipfel der Peinlichkeit.« Die Fragen hören heute in einer sexualisierten Gesellschaft, in der sexuell theoretisch alles möglich ist, nicht mehr nach der Pubertät auf. Squirting ist ein Beispiel dafür.

Videodreh: Interessant, was man mit Obst noch so anstellen kann | Foto: Jena Nowak / JChclub

»Ich habe jahrelang geglaubt, ich hätte mir in die Hose

gemacht«, sagt JOYclub-Mitglied Ali. Sie habe sich bis dato für aufgeklärt gehalten – aber erst durch den offenen Diskurs bei JOYclub habe sie erfahren, dass es sich bei ihrem Ablassen von Flüssigkeit nicht etwa um Inkontinenz, sondern um eine Ejakulation handelte. Es folgte eine Teilnahme an einem Sextutorial zum Thema »Squirten« im vergangenen Herbst – mittlerweile könne sie sich selbst bewusst zum Squirten bringen, sagt Ali.

Leistungsprinzip statt Lustprinzip?

Wo wir wieder bei der Frage wären: Muss ich das lernen?
Muss ich das wissen?

Diese Frage sei durchaus berechtigt, findet Jakob Pastötter, der Kulturanthropologe und Sexualwissenschaftler ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sozialwissenschaftliche Sexualforschung. »Beim Sex gilt das gute ›use it or lose it‹: ›Machen‹ ist wichtiger als das bloße ›darüber reden‹.« Er sieht die Gefahr, dass das Leistungsprinzip das Lustprinzip ablöst, wenn Sex zu sehr im Kopf stattfindet.

Besteht nicht bei jeder Anleitung immer auch die Gefahr, dass es hierbei ein »richtig« und ein »falsch« gibt, frage ich mich? Ich für meinen Teil möchte keine Frau werden, die mit ihren Freundinnen darüber fachsimpelt, ob die Biskuitrolle so geworden ist wie im Kuchenrezept. Beim Kochen, Backen, so wie eigentlich auf fast allen Gebieten im Leben, halte ich mich deshalb selten an Rezepte.

Die Frage ist hier möglicherweise: Welches Basiswissen sollte ich mitbringen für Herd und Ofen – und für meinen Körper beim Sex?

Mit 13 Jahren mag ich noch etwas jung gewesen sein, um mit der Sexualkunde in der Schule wirklich etwas anfangen zu können. Vielleicht war es aber auch das damalige Szenario, die Sorge, sich vor der Klasse bloßzustellen. Damals gab es noch kein Social Media und kein »Glanz&Natur«. Vielleicht hätte mir ein solches Angebot besser gefallen: in den anonymen Weiten des Internets die Sexualität entdecken – ganz ohne Klassenkameradinnen. Während sich Angebote wie »Glanz&Natur« eher an Jugendliche und junge Erwachsene richten, sind die JOYclub-Tutorials dann eher für Fortgeschrittene.

Und wie wahrscheinlich ist es nun, dass jemand, der einen eher verklemmten Umgang mit der eigenen Sexualität pflegt, den Weg dorthin findet?

Mehr zum Thema

5+ Erotik zum Hören: »Die weibliche Lust ist animalischer und hungriger, als sie dargestellt wird« Ein Interview von Heike Kleen

5+ Wie Paare trotz Affäre zusammenbleiben: »Fremdgehen ist zutiefst menschlich« Ein Interview von Heike Kleen

»Die Leute, die wir in sexuellen Studien erfassen, sind diejenigen, die eh schon sexueller sind«, sagt Jakob Pastötter, der Sexualwissenschaftler weiß um die Schwierigkeit, weniger sexuell interessierte Menschen mit sexualbasierten Umfragen zu erreichen. Diejenigen, die kein Interesse an Sex haben, sind vermutlich eher nicht bei JOYclub und Co. zu finden, vermutet er. Man könne zwar versuchen, Wissen im Kopf aufzubauen. Dies würde aber nur funktionieren, wenn man nicht Druck durch zu viel »Sexpertentum« aufbaue. Das sei wie bei den Ernährungsratgebern: Davon fühlten sich auch viele

überfordert und gegängelt, sagt Pastötter. Er betont auch: Nicht für jeden Menschen ist Sex gleich wichtig, dementsprechend könnten Empfindungen weit auseinanderklaffen.

»Wenn ich merke, dass ich mich gerade einfach nicht fallen lassen kann, breche ich das ab«

Tyga, Tutorin

Wie man anderen Menschen Lust auf Sex macht, weiß Tyga definitiv. Sie ist Darstellerin und Tutorin des »Sex Education«-Videos und hat eben noch eindrucksvoll an der Orange gezeigt, was sie alles mit ihrer Zunge anstellen kann. Sie steht auch für »Urban Smut« vor der Kamera, eine alternative Pornoproduktion, bei der – nach eigenen Angaben – statt stereotyper Schönheitsideale die Lust und Leidenschaft der Darstellerinnen und Darsteller im Mittelpunkt steht. »Wenn ich merke, dass ich mich gerade einfach nicht fallen lassen kann, breche ich das ab«, sagt sie jetzt in die Kamera. Kein Sex, kein Oralverkehr ohne sexuellen Konsens.

Eine Botschaft, die zweifellos wichtig ist. Und die man sicher auch versteht, wenn man sich das Kondom vom Kopf nehmen und hinsehen möchte. Gut möglich, dass dieser Zeitpunkt für manche Menschen erst nach der siebten Klasse kommt. **S**

Feedback