

## 7 Zur Form der Angebote

### Sexueller Bildung für Erwachsene

Wie genau können jetzt angemessene Angebote für die Sexuelle Bildung von Erwachsenen aussehen? Karlheinz Valtl stellt drei zentrale Fragen für die Sexuelle Bildung, die sich ganz besonders auch auf den Bereich der Erwachsenenbildung beziehen lassen:

1. Was kann die Sexuelle Bildung Menschen bieten, die das durch die postmoderne Gesellschaft möglich gewordene Maß an freier Selbstgestaltung und Selbstverfügung erreichen wollen?
2. Welche Form sexualpädagogischer Begleitung ist in der Postmoderne angemessen?
3. Was können wir Menschen bieten, denen der Anspruch auf sexuelle Selbstbestimmung und Selbstgestaltung als fundamentale Voraussetzung ihres Selbstverständnisses gilt? (vgl. Valtl, 2013, S. 127)

Diesen Fragen nachgehend sind unter Betrachtung der erörterten Aspekte der Sexualität von Erwachsenen und deren Veränderungen und Herausforderungen postmoderner Entwicklungen im Folgenden drei sich unterscheidende Konzepte für Sexuelle Bildung mit Erwachsenen genauer untersucht worden. Dabei wurde analysiert, inwieweit die Angebote den Anforderungen Sexueller Bildung entsprechen, in welchem Maß sie auf die beschriebenen Punkte eingehen, welche möglichen Effekte die verschiedenen Angebote auf die Zielgruppe haben können und inwiefern sich die Form dieser Angebote für die Skizzierung eines Konzeptes für Sexuelle Bildung mit Erwachsenen eignen.

Zunächst wird das multimediale *Aufklärungsprojekt* für Erwachsene *Make Love*, dessen unterschiedliche mediale Umsetzung und dessen Inhalte, betrachtet. Anschließend werden über die Darstellung der Konzepte und die Durchführung und Auswertung qualitativer Expert\_inneninterviews die Angebote für Sexuelle Bildung für Frauen der Sexualwissenschaftlerin und Sexualberaterin Julia Sparmann sowie die Workshops des bildungsorientierten Berliner Sexshops *Other Nature* analysiert.

Da sich sowohl das Format, die Zielgruppen und der Anspruch der Angebote unterscheiden, geht es hier nicht um einen qualitativen Vergleich, sondern um eine praxisnahe Feststellung der möglichen positiven Effekte, um die Verwendbarkeit von Inhalten sowie das Eruiere von sinnvollen Rahmenbedingungen für die Gestaltung von Angeboten Sexueller Bildung mit Erwachsenen.

## **Make Love von Ann-Marlene Henning**

»Die kurze Antwort ist: Wir reden zu wenig!«  
*Henning, 2018*

Trotz der nicht im persönlichen Kontakt stattfindenden Bildung, aber aufgrund der Möglichkeiten multimedialer Konzepte für die weitreichende Verbreitung und die breitgefächerte Darstellung von Themen sowie der relativen guten Resonanz bei der Zielgruppe folgen eine inhaltliche Analyse des Ansatzes von *Make Love* sowie die Auswertung eines kurzen Interviews mit der Autorin Ann-Marlene Henning.

## **Konzept und Anspruch**

*Make Love – Liebe machen kann man lernen* ist ein multimediales *Aufklärungsprojekt* für Erwachsene. Die Person hinter *Make*

*Love* ist die Sexologin Ann-Marlene Henning, die in ihrer Praxis für Paar- und Sexualtherapie in Hamburg nach dem Konzept des Sexocorporel<sup>22</sup> arbeitet. Die Tatsache, dass ein von Henning für Jugendliche verfasstes und 2012 veröffentlichtes Buch unter dem Titel *Make Love – Ein Aufklärungsbuch* (Henning & Bremer-Olszewski, 2012) auch gern von Erwachsenen gelesen und gekauft wurde, veranlasste die Autorin zum vom SWR, MDR und ZDF gemeinsam produzierten TV-Dokuformat *Make Love – Liebe machen kann man lernen* und zu einem neuen Buch mit dem Titel *Make More Love – Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene* (Henning & von Keiser, 2014, S. 8). Ergänzend dazu gibt es noch die entsprechende Internetseite [make-love.de](http://make-love.de)<sup>23</sup>, auf der Henning mit hauptsächlich kurzen Videobeiträgen sowie in einem Forum konkrete Fragen von Usern rund um die Themen Körper, Kommunikation, Partner\_innenschaft, Sexualität, Aufklärung, sexuelle Dysfunktionen, Verhütung, Pornografie usw. beantwortet. Ähnlich gelagert ist auch Hennings youtube-Videoblog *Doch Noch*<sup>24</sup>.

In allen Formaten werden konkrete Aspekte, Probleme und Störungen von Erwachsenensexualität betrachtet und unter ressourcenorientierter Sicht, ganzheitlich und mit aus dem Sexo-

- 
- 22 Sexocorporel ist ein sexualtherapeutisches Konzept, das Jean-Yves Desjardins auf der Basis von klinischen Beobachtungen und wissenschaftlichen Untersuchungen bis 1988 entwickelte. Es handelt sich dabei um ein Modell sexueller Entwicklung und Funktionalität, das seither in Zusammenarbeit mit Sexolog\_innen entsprechend neuen sexualwissenschaftlichen Erkenntnissen erweitert wird. Dieses Modell erlaubt eine sexologische Evaluation aller Komponenten menschlicher Sexualentwicklung als Voraussetzung, um Klient\_innen Fähigkeiten zu vermitteln, die ihnen eine Verbesserung der sexuellen Gesundheit ermöglichen sollen (vgl. Gehring, 2006).
  - 23 Make Love. *Liebe machen kann man lernen*. 2018. Online: <http://www.make-love.de/> (Zugriff: 23.06.2018).
  - 24 DochNochBlog. 2018. Online: <https://www.youtube.com/user/DochNochBlog> (Zugriff: 23.06.2018).

corporel und Sexualtherapie entlehnten Methoden betrachtet, besprochen und behandelt. Dabei wird auch immer konkretes Wissen über den Körper und die Sexualität von Erwachsenen vermittelt. Durch die mediale Aufarbeitung der Thematik wird sie aus dem therapeutischen Kontext herausgelöst und kann als eine Art Bildungsangebot betrachtet werden.

Folgende Themen lassen sich unter anderem bei *Make Love* finden:

- Sexualität und Partner\_innenschaft  
(Alltag, Kommunikation, Bedürfnisse, Streitkultur, Paardynamik)
- sexuelle Lustlosigkeit und Unzufriedenheit
- sexuelle Wünsche
- körperliche Aspekte von Sexualität und anatomische Gegebenheiten
- Trennung, Singledasein und Sexualität, Partner\_innensuche
- Kinderwunsch
- Wandel von Beziehungsweisen, Unterschiede zwischen Generationen
- Verliebtsein und Liebe
- Selbstreflexion, Rollenbilder
- sexuelle Dysfunktionen
- gesellschaftlicher und sexueller Leistungsdruck
- Verführung
- Anspannung und Entspannung
- Untreue und Außenbeziehungen
- weibliche Ejakulation
- Prostatamassage
- Sexualität und körperliche Beeinträchtigungen
- Sexualität im Alter
- Menopause

In ihrem Buch *Make More Love – Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene* formuliert Henning deutlich ihren Anspruch:

»Uns geht es darum, eine überfällige Diskussion anzustoßen, um mit Vorurteilen und Halbwissen aufzuräumen und vor allem dem Überfluss an pornografischen Abziehbildern eine selbst-bewusste Anschauung wirklicher Sexualität entgegenzusetzen. Unsere Hoffnung ist, dass auf diese Weise immer mehr Menschen ihre sexuelle Sprachlosigkeit überwinden können und das vorherrschende Bild von Sexualität in Frage stellen, bei sich ankommen und eigene Vorstellungen entwickeln – frei von Druck und Scham, mit Humor und Gelassenheit« (Henning & von Keiser, 2014, S. 23f.).

## Inhalte von *Make More Love*

Zur genaueren Betrachtung der Inhalte von *Make Love* soll an dieser Stelle das oben genannte Buch herangezogen werden. Dieses ist vor allem für Menschen ab Mitte dreißig (Henning, 2018) gedacht, »die noch lange Sex haben wollen, und auch für alle anderen, die wissen möchten, was sie – früher oder später – erwartet, ein Aufklärungsbuch für Erwachsene also« (Henning & Keiser, 2014, S. 8).

Einleitend beginnt das Buch mit einer Erörterung von Bedeutung, Problemen und Herausforderungen von Sexualität im Alter, deren Wahrnehmung durch die Gesellschaft und der medialen Darstellung (ebd., S. 14ff.). Dabei werden empirische Daten und bestimmte Phänomene (z. B. Vernachlässigung der Erregungsmöglichkeiten) angeführt. Neben bestimmten in dieser Arbeit genannten postmodernen Entwicklungen und deren Folgen für Partner\_innenschaft und Sexualität (z. B. »das Gefühl eigenen Ungenügens im Vergleich zu den medialen Vorbildern« [ebd., S. 20]) gehen Henning und von Keiser (ebd., S. 16ff.) auf sexuelles Lernen, auch Nach- und Umlernen, die Bedeutung von Schuld und Scham und auf die Schwierigkeit des Sprechens über Sexuelles trotz der medialen Präsenz des Themas ein. Im folgenden Kapitel *Scham-Lippen und Penis-Protz* (vgl. ebd., S. 25ff.) geht es ausschließlich um die weiblichen und

männlichen Genitalien, deren Aufbau und Funktion sowie um die Entkräftung bestimmter Mythen. Auch wird von den Autorinnen vorgeschlagen, das Wort *Schamlippen* durch *Geschlechtslippen* und *Vulva* und *Vagina* durch die Wortschöpfung *Vulvina* zu ersetzen, um eine weniger schambehaftete und korrektere Sprache zu finden. Ausführlich werden, auch mit schematischen Darstellungen, Aufbau und Funktion der Genitalien sowie deren in der Geschichte von Medizin und Wissenschaft unterschiedliche Auffassungen erläutert und weit verbreitetes Unwissen korrigiert (Aufbau der Klitoris, weibliche Prostata, Bedeutung von Penisgröße). Das Kapitel *Erregung* (vgl. ebd., S. 41ff.) erläutert die Erlernbarkeit von Erregung, den Erregungsreflex, körperliche Reaktionen im Erregungszustand und die Zusammenhänge zwischen Erregung und Orgasmus. Über die Bedeutung der Beckenbodenmuskulatur und den ganzheitlichen Zusammenhang zwischen Körper, Seele und Geist werden das Konzept *Sexocorporel* und die Kohärenz von Atmung, Bewegung, Rhythmus und Sex eingeführt. In den folgenden drei Kapiteln *Wandel*, *Menopause* und *Andropause* (vgl. ebd., S. 81ff.) geht es vor allem um die Folgen des Älterwerdens in Bezug auf die Sexualität. Die Zusammenhänge und Folgen hormoneller Veränderungen werden ausführlich erläutert. Dabei werden Symptome der Wechseljahre, körperliche und psychische Beschwerden und funktionelle sexuelle Probleme wie Dyspareunie, Vaginismus, Lubrikationsmangel, Erektionsstörungen, Lustlosigkeit und Prostatavergrößerung genauer erläutert, auf ihre psychologischen, physiologischen und gesellschaftlichen Ursachen und Zusammenhänge hin überprüft und konkrete Lösungsvorschläge und Hilfen aufgezeigt (Erlernen des Spürens und Wahrnehmens des eigenen Körpers, Beckenbodentraining, Vor- und Nachteile von Hormontherapien und natürlichen Medikamenten, Erektionshilfen, Umgang und Kommunikation in der Partner\_innenschaft und beim Sex). Das Kapitel *Beziehungsweise* (vgl. ebd., S. 173ff.) behandelt vor allem die Sexualität in Bezug zu länger anhaltenden Partner\_innenschaften. Dabei geht es um die Schwierigkeiten

der Aufrechterhaltung der Zufriedenheit beider Partner\_innen in einer *pure relationship*, die Abnahme der Häufigkeit von Sex und die Zunahme der Emotionalität und Bedeutung von Zärtlichkeit in der Partner\_innenschaft, die Diskrepanz unterschiedlicher Ansprüche an die Häufigkeit von sexuellen Handlungen, Verführung, Erotik und Begehren. Mit konkreten Übungen zur *Beziehungshygiene für den Alltag* und immer wieder bezugnehmend auf die Ideen von Sexocorporel werden Hilfen zur Bewältigung dieser Schwierigkeiten angeboten. Im Kapitel *Redebedarf* (vgl. ebd., S. 217ff.) wird das Missverhältnis zwischen der öffentlichen Zurschaustellung von Sexualität und der gehemmten Zurückhaltung, die vorherrscht, wenn es darum geht über die eigene Sexualität zu sprechen, beleuchtet. Die Autorinnen zeigen hier deutlich, dass sich sexuelle Bedürfnisse im Lauf eines Lebens und einer Partner\_innenschaft verändern, was ein Sprechen über Sexualität unabdingbar macht, will man die Partner\_innenschaft länger lustvoll gestalten. Ausführlich werden mögliche Gründe für in der Partner\_innenschaft aufkommende Lustlosigkeit und Langeweile beschrieben und Paardynamiken betrachtet. Wieder werden über Übungen und konkrete Fragen Reflexionsprozesse zur Sexualität in der aktuellen Partner\_innenschaft angeregt, die dabei unterstützen können, das Fördern einer Beziehung als lebenslange Entwicklungsaufgabe kenntlich und möglich zu machen. In *Körperlichkeiten und Übungsfelder* (vgl. ebd., S. 237ff.) werden schließlich konkrete praktische Körperübungen vorgestellt, die vor allem dem Kennen- und Spürenlernen des eigenen Körpers dienen. Verschiedene Techniken für manuellen und Oralverkehr, für Berührungen und Nähe, Stoßtechniken, verschiedene Stellungen, Beckenboden- und Schaukelübungen werden genauso anschaulich dargestellt wie Hilfsmittel, Sextoys, Gleitmittel und *Dirty Talk*. Auch hierbei wird noch einmal auf die Wirkung des verengten Blicks von Gesellschaft und Medien vor allem auf den weiblichen Körper und dem daraus folgenden Erwartungs-, Leistungs- und Orgasmusdruck hingewiesen. Im Kapitel *Gute Zeiten Schlech-*

*te Zeiten* (vgl. ebd., S. 309ff.) werden mit dem Älterwerden oft einhergehende medizinische Probleme, operative Eingriffe und medikamentöse Behandlungen und ihre Auswirkungen auf die Sexualität erläutert. Es werden Erkrankungen des Bewegungsapparates, Parkinson, Diabetes, Krebserkrankungen, Entfernung der Gebärmutter, Prostata-Operation sowie Alzheimer, Demenz und Sexualität im Altersheim angesprochen. Vor- und Nachteile von Medikamenten und operativen Eingriffen zur Behebung von erektilen Dysfunktionen sind ebenso Thema. Das letzte Kapitel *Partnerwahl* (vgl. ebd., S. 325ff.) schließlich geht noch auf die Themen Partner\_innensuche, Treue, Außenbeziehungen, Polyamorie und Trennungen ein.

Die vielfältigen Themen der Sexualität Erwachsener, die in der Analyse der unterschiedlichen medialen Formate von *Make Love* gefunden werden konnten, werden abschließend in Kapitel 8 mit den Ergebnissen aus den folgenden Expert\_inneninterviews zusammengeführt und unter Beachtung der theoretischen Betrachtungen aus dem ersten Teil des vorliegenden Buches auf deren Relevanz für die Schaffung von Angeboten zur Sexuellen Bildung überprüft.

## Auswertung des Interviews mit Ann-Marlene Henning

Die folgenden Aussagen basieren auf einem Interview, das ich im März 2018 mit der Sexologin und Autorin von *Make Love* Ann-Marlene Henning führte. Bei den Fragen fokussierte ich vor allem auf die Erfahrungen der Autorin mit den Reaktionen der Konsument\_innen ihrer Bücher, Video-Blogs und TV-Sendungen, um angenommene Effekte des medialen Formats eruieren zu können. Konkret ging es um die folgenden Fragen:

- Welche Vorteile haben die Formate von *Make Love* gegenüber Workshops und Seminaren?
- Was kann *Make Love* zum Erwerb einer sexuellen Sprachfähigkeit bzw. zur Veränderung der Sexualkultur beitragen?



- Inwieweit kann *Make Love* ein Gegengewicht zur verbreiteten medialen Darstellung von Sexualität und dem sexuellen Optimierungsdruck darstellen oder ist das Format selbst ein Teil dieser Landschaft?

Ann-Marlene Henning stellt in der Vielzahl der Reaktionen, die sie auf ihre Bücher und das Fernsehformat von *Make Love* erhält, in erster Linie fest, dass es sich um ein niedrigschwelliges Angebot handelt, das den Menschen die Möglichkeit gibt, sich zuallererst allein und auch heimlich mit den unterschiedlichen sexualitätsbezogenen Themen zu beschäftigen. Die Schwelle, das zu tun, sei durch das gewählte Format deutlich niedriger, als wenn die Themen sofort mit dem\_der Partner\_in oder fremden Menschen in Workshops oder Seminaren bearbeitet werden. Darauf deutet auch die hohe Zahl an Klicks der im Internet abrufbaren Videos hin, die deutlich die Einschaltquoten der Fernsehsendung übersteigen. Ebenso gelingt es Henning zufolge sowohl dem Buch als auch der Fernsehsendung durch die respektvolle, ehrliche, pragmatische und wenig schambehaftete Sprache, Menschen zu motivieren, die für sie jeweils wichtigen Themen auch mit dem\_der Partner\_in zu besprechen. Die Rückmeldungen zu *Make Love* bestätigen laut Henning sehr deutlich, dass das Format Menschen dazu anregt, in Lebenssituationen über Sexualität zu sprechen, in denen das sonst eher schwerfällt. Dabei kann es unterstützend und initiiierend für Gespräche wirken, die Fernsehsendung oder das Buch gemeinsam anzuschauen. Bei Workshops und Seminaren hingegen, die Henning unter anderem auch an Volkshochschulen gibt, lässt sich anfangs sehr häufig eine zögerliche Teilnahmebereitschaft erkennen, da die Scham, sich mit dem Thema Sexualität vor und mit fremden Menschen auseinanderzusetzen, deutlich größer ist.

Henning sieht als wichtigste Botschaft, die *Make Love* vermittelt, vor allem den entspannten Umgang mit dem Thema Sexualität. Diese Entspanntheit könne sich auch auf die Konsum-

ment\_innen der Formate übertragen. Eine häufige Rückmeldung von Leser\_innen bzw. Zuschauer\_innen ist, dass der zwanglose und entkrampfte Umgang mit sexualitätsbezogenen Themen zu einer (Wieder-)Aufnahme von Kommunikation über Sexualität in z. B. Langzeitpartner\_innenschaften führen kann. Dabei scheint ein besonderer Effekt, eine Art Ausbreitungseffekt, einzutreten: Die Tatsache allein, dass eine Person ganz offen, urteilsfrei und respektvoll über Sexualität spricht, kann ausreichend sein, um andere Menschen zum Sprechen über Sexualität zu motivieren.

Henning zufolge ist einer der schwierigsten Aspekte der Verhandlung sexualpädagogischer Inhalte über Medien wie TV und Bücher die inhaltlich korrekte Unterbringung von Themen, da Verlage oder Redakteur\_innen von Fernsehsendern tendenziell Auflagenhöhe bzw. Einschaltquote über fachlich richtige Inhalte, die Darstellung diverser Rollenbilder oder sexueller Orientierungen stellen. So war zum Beispiel die Unterbringung eines homosexuellen Paares in der TV-Sendung erst möglich, als sich kein anderes Paar finden ließ. Über Behinderung und Sexualität zu berichten, wie von Ann-Marlene Henning erwünscht, war dagegen gar nicht möglich.

Ebenso spielten auch die Scham bei den Beteiligten eine große Rolle, die verhindern kann, dass konkrete Themen in den Medien untergebracht werden, sowie die Tatsache, dass in Verlagen und TV-Sendern keine sexualwissenschaftlichen Fachleute sitzen. Dies kann unter anderem dazu führen, dass auch Medienformate, die sich dem Thema Sexualität und sexueller Aufklärung emanzipatorisch widmen wollen, bestimmte Klischees reproduzieren oder althergebrachte Mythen aufrechterhalten. Henning beschreibt eine stetige Gratwanderung oder einen »Kampf gegen Windmühlen« (Henning, 2018) zwischen dem eigenen Anspruch und der Gefahr, mit Sendungen und Büchern als Teil der Mainstream-Medienlandschaft wahrgenommen zu werden. Es bedürfe eines hohen persönlichen, zeitlichen und energetischen Aufwandes, wichtige Inhalte unterzubringen und deren

redaktionelle Veränderungen immer wieder zu korrigieren. Hinzu komme die Schwierigkeit, dass bestimmte Inhalte von *Make Love* immer auch der Gefahr ausgesetzt sind, zensiert zu werden. Hierbei stellt Henning klar, dass es wichtiger sei, Menschen generell sexualpädagogische Inhalte zugänglich zu machen, als z. B. auf der Benutzung eines konkreten Wortes zu bestehen.

## Leitfragen und Kategorien der Interviews mit Julia Sparmann und Kitty May

Für die Auswertung der Interviews mit den Workshopleiterinnen Julia Sparmann und Kitty May vom *Other Nature* ist es an dieser Stelle notwendig, die verwendeten Methoden noch einmal genauer zu betrachten.

Über die theoretischen Analysen wurde ein Leitfragenkatalog mit den folgenden Fragen erarbeitet und den Interviews zugrunde gelegt:

- Wie setzt sich die Zielgruppe der Angebote hinsichtlich Alter und Geschlecht zusammen?
- Aus welchen Gründen besuchen die Menschen die Workshops?
- Was sind Motivation und Intentionen der Workshopleiter\_innen?
- Welche Inhalte werden in den Workshops verhandelt?
- Gibt es in den Workshops unabhängig vom Hauptthema auch Raum für andere Themen?
- Was halten die Workshopleiter\_innen von geschlechtergemischten Workshops?
- Inwiefern können die Workshops ein Gegengewicht zu den medialen Darstellungen von Körper und Sexualität bilden?
- Welche Bedeutung hat der Raum bzw. die Atmosphäre für die Workshops?
- Was können die Workshops für eine sexuelle Sprachfähigkeit und die Veränderung der Sexualkultur tun?

Entsprechend der Anforderung für qualitative Interviews an die Flexibilität des Interviewenden (Lamnek, 2010, S. 319) dienten die genannten Leitfragen lediglich als eine Orientierung während der Durchführung der Interviews und wurden entsprechend dem Gesprächsverlauf angepasst.

Aus den oben genannten Leitfragen konnten zum Teil sowohl deduktiv Kategorien für die Evaluation der Interviews entwickelt als auch aus den Antworten weitere induktive Kategorien gebildet werden. Über die im Folgenden aufgeführten Kategorien und Unterkategorien wurden die Interviews schließlich ausgewertet:

- Alter der Teilnehmer\_innen
  - Zusammensetzung der Workshopgruppe nach Alter
  - Bedeutung von altersgemischten Gruppen
- Geschlecht der Teilnehmer\_innen
  - Zusammensetzung der Workshopgruppe nach Geschlecht
  - Möglichkeit gemischtgeschlechtlicher Gruppen
  - Cis-Männer
- Gründe für die Teilnahme am Workshop
- Erfahrungsaustausch
- Postmoderne
  - Mediale Darstellung von Körper und Sexualität
  - Diversifikation
  - Lustaspekt
- Sprache und Sexualkultur
- Wissen
  - Anatomie und physiologische Zusammenhänge
  - Körpererfahrungen
  - Reflexion gesellschaftlicher Verhältnisse
- Raum und Atmosphäre
- Anspruch
- sexuelle Probleme
- Entwicklungsschritte
- Empowerment

## **Frauen.Körper.Kultur von Julia Sparmann**

Da sich Julia Sparmann konkret auf das Konzept Sexueller Bildung bezieht, eine körperorientierte Herangehensweise vertritt und das Thema in ihrem Buch *Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen* (Sparmann, 2015) theoretisch aufgearbeitet hat, wird im Folgenden Sparmanns praktische Arbeit genauer untersucht.

### **Konzept**

Die Sexualwissenschaftlerin und -beraterin Julia Sparmann bietet Workshops zur Sexuellen Bildung für Frauen an. Dabei schließt sie besonders körperorientierte Ansätze in ihre Arbeit mit ein. Sie bedient sich hierfür vor allem erprobter Methoden aus dem sexologischen Ansatz Sexocorporel. Außerdem nutzt sie achtsamkeitsbasierte Meditationen und modifiziert tantrische Elemente sowie Übungen aus der Theater-, Musik- und Kunstpädagogik. In ihrem Buch *Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen* (Sparmann, 2015) werden verschiedene körperorientierte Ansätze ausführlich erläutert und kritisch auf ihre Nutzbarkeit für die emanzipatorisch ausgerichtete Sexuelle Bildung von Frauen überprüft.

Aktuell bietet Sparmann für erwachsene Frauen die Kurse *Lustvoll* und *Die Welt der Vulva* sowie eine offene Frauengruppe an (Sparmann, 2016b). Daneben gibt es noch eine offene Gruppe für Frauen mit Behinderung, Angebote für Mädchen und einen *Mutter-Tochter-Tag*. Für die vorliegende Arbeit sind die ersten drei Angebote interessant und werden hier etwas genauer dargestellt.

Die offene Frauengruppe, die unter dem Thema *Die weibliche Lust* steht, soll »Frauen jeden Alters (Mindestalter 18 Jahre) regelmäßig einen angeleiteten Erfahrungsraum bieten, in dem über Meditation, körperbezogene Methoden und Fachwissen die emotionalen und sinnlich-sexuellen Fähigkeiten wahrgenom-

men, vertieft und erweitert werden« (Sparmann, 2016a) können. Dabei werden folgende Teilinhalte benannt:

- *Meditation und Achtsamkeit*  
Stärkung der inneren sinnlichen Präsenz
- *Lernen vom Körper*  
Gesetze von Atem, Muskelspannung und Bewegung für die Lust
- *Körperwahrnehmung*  
Verfeinerung der Sinne und des Kontakts
- *Kreativität*  
kraftvoller Lebensausdruck
- *Beziehung*  
Beziehungsqualitäten, Beziehungsfragen
- *Austausch*  
unter Frauen voneinander lernen

Die Treffen der offenen Frauengruppe finden regelmäßig statt, fokussieren unterschiedliche Themen, die sich an den Bedarfen und Wünschen der teilnehmenden Frauen orientieren, und stehen unter bestimmten Unterthemen:

- *Vom kichernden Becken*
  - Wie viel Raum hat das eigene Becken im Alltag?
  - Spüren des Beckenbodens?
  - Wie kann der Beckenboden Lust und Alltagsstimmung beeinflussen?
  - Beckenschaukel
- *Atem, Stimme und die weibliche Lust*
  - Einfluss des Atems auf Befindlichkeit und dessen Potenzial im Körper
  - Kraft der eigenen Stimme
  - Atem, Stimme und Lust
- *Die innere Geliebte*
  - Meditation
  - Bewegung
  - Austausch
  - Bodypainting

Orientiert am Sexocorporel-Ansatz soll der Kurs *Lustvoll* einen Zugang zu einem reichhaltigen sexuellen Erleben bieten, in dem mit den Teilnehmerinnen ergründet wird, inwiefern sich die körperlichen Elemente Atem, Muskeltonus und Bewegung auf die Lust und das individuelle physische, emotionale und geistige Befinden im Zusammenhang mit Sexualität auswirken können. An fünf Terminen wird wesentliches Wissen zur weiblichen Sexualität vermittelt und werden Wege zu sexueller Gesundheit und Zufriedenheit angeregt und erprobt. Diese Einheiten umfassen folgende Teilthemen:

- *Wohnen im ganzen Körper*
- *Muskeltonus*  
Inneres Strömen, Erregung, Lust und Orgasmus
- *Atem*  
Innere Verbindung, Begehren, Kontakt zum\_zur Partner\_in
- *Sexuelle Selbstsicherheit*  
Was stärkt mich? Wie gelingt es, mich selbst zu genießen?
- *Berührungsqualitäten*  
Was berührt mich? Welche Berührungen nähren?

In dem Tagesworkshop *Die Welt der Vulva* sollen über Körperarbeit, Wissenserweiterung, Austausch und kreative Gestaltung (sog. *Vulvenkunst* mit Ton, Gips, Zeichnen ...) folgende Fragen beantwortet werden:

- Wo stehen wir heute mit unserer Vulva?
- Wie gut kennen wir sie?
- Was wissen wir über ihre Welt, ihre Gesetze, ihr Befinden?
- Sind wir gut mit ihr verbunden?

## **Auswertung des Interviews mit Julia Sparmann**

Die folgenden Aussagen basieren auf dem im Juni 2016 mit Julia Sparmann geführten Interview.

## Anspruch

Julia Sparmann möchte mit ihren Angeboten für Frauen einen Raum des Fragens und Forschens schaffen, in dem Offenheit und Neugier in Bezug auf Sexualität erwünscht sind. In den Workshops werden dabei keine spezifischen Ziele, wie z. B. die Orgasmusfähigkeit für jede teilnehmende Frau herzustellen, verfolgt. Es geht viel mehr darum, den Teilnehmerinnen die Möglichkeit für eine generelle Erweiterung ihrer Sichtweise auf Sexualität und ihrer sexuellen Kompetenzen zu bieten. Wie diese Erweiterung aussieht, kann individuell sehr unterschiedlich sein. Dabei ist ein Hauptanliegen für Sparmann, die Teilnehmerinnen dabei zu unterstützen, die eigene Sexualität selbstbestimmt zu gestalten.

## Zielgruppe

Zu den Kursen bzw. Workshops kommen Frauen verschiedener Altersgruppen zwischen Mitte 20 und 60 Jahren. Die stärkste Häufung findet sich im jungen Erwachsenenalter zwischen 25 und 35 Jahren. Das könnte zum einen daran liegen, dass die Kursleiterin selbst dieser Altersgruppe angehört. Zum anderen beobachtet sie, dass junge Studierende/Erwachsene sich tendenziell öfter gegenseitig in die Workshops einladen und diese Erfahrung gern in einem Freundeskreis teilen wollen. Die Hemmschwelle, sich auf diese Art mit Sexualität auseinanderzusetzen, wird möglicherweise dadurch geringer.

## Motive für den Workshopbesuch

Die Teilnehmerinnen besuchen aus unterschiedlichen Motiven die Workshops. Dabei kann es zum einen um das Erlangen neuen Wissens gehen, wie z. B. mehr über Lust, Erregung oder Zusammenhänge des Orgasmus zu erfahren. Zum anderen besteht bei vielen Frauen auch ein Bedarf nach Austausch mit anderen Frauen über konkrete lebensphasenbezogene Gegebenheiten wie z. B.



Sexualität und Begehren in Langzeitbeziehungen, Sexualität nach der Geburt eines Kindes oder in der Menopause. Viele Frauen wünschen sich auch eine Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität und haben Interesse, neue Fähigkeiten und Möglichkeiten des eigenen Körpers kennenzulernen. Ebenso wahrscheinlich werden die Kurse auch von Frauen genutzt, die sexuelle Probleme haben und mehr über diese erfahren und eventuell auch konkrete Hilfen erhalten wollen. Die persönliche sexuelle Problematik steht jedoch nicht im Fokus des Kurses, sodass diese Motive nicht so stark für Sparmann in Erscheinung treten.

## Themen und Methoden

In den Workshops von Sparmann steht, basierend auf Sexocorporel, die konkrete und körperorientierte Vermittlung der physiologischen Zusammenhänge von Atem, Muskeltonus und Bewegung für das sexuelle Erleben im Zentrum. Dabei sollen die Teilnehmerinnen in ihrer Wahrnehmung sensibilisiert werden und die unterschiedlichen Erlebensformen von Genuss, Erregung, Orgasmen und Berührungen kennenlernen und reflektieren. Die Körpererfahrung wird direkt mit einem Austausch und der Vermittlung kognitiven Wissens verzahnt. So werden über praktische Übungen Erfahrungen gemacht und Kenntnisse gewonnen, die einerseits die eigene Haltung erweitern und andererseits ganz konkret im Privaten allein oder mit dem/der Partner\_in weitergeführt und in die Sexualität übertragen werden können. Die Wechselwirkungen zwischen Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen werden ebenso genauer in den Kursen betrachtet. Dabei sieht Sparmann die Aktivierung bzw. das bewusste Einbeziehen der verschiedenen Kompetenzebenen (vgl. Kapitel 2) menschlicher Sexualität als sinnvoll und kraftvoll an.

## Erfahrungen und Herausforderungen

Die in den Kursen gemachten Erfahrungen können hilfreich dabei sein, bestimmte Entwicklungen im Rahmen der eigenen

Sexualität zu vollziehen und auftauchende Herausforderungen zu meistern. Diese Herausforderungen, die beispielsweise im Rahmen von Konflikten in Partner\_innenschaften oder im Zuge körperlicher Veränderungen durch eine mögliche Schwangerschaft und Geburt eines Kindes, das Altern etc. entstehen können, erfordern im Lauf des Lebens immer wieder neue Aneignungsprozesse des Körpers und sexueller Bereiche. Über eine Sexuelle Bildung in dieser Form können Zugänge erworben und persönliche Ressourcen bewusst werden, die es erleichtern, mit Herausforderungen umzugehen, und dabei unterstützen, das individuelle erotische Potenzial zu entfalten. Dafür ist jedoch eine gewisse Offenheit und Bereitschaft der Teilnehmerinnen notwendig, sich überhaupt erst einmal auf einen Kurs zum Thema Sexualität sowie auf die Körpererfahrungen einzulassen. Über die Schaffung einer vertrauensvollen Atmosphäre lässt sich in den Kursen eine gewisse Offenheit herstellen, so Sparmann.

## Austausch

Besonders wichtig dabei ist der Aspekt des gegenseitigen Austauschs unter den Teilnehmerinnen. Der Austausch wird über angeleitete Körperübungen und Wissensinput angeregt. Der Gedanken- und Erfahrungsaustausch untereinander kann sehr bereichernd und wertvoll sein. Über ganz konkrete Fragen entstehen Angebote, an denen sich der Austausch orientieren kann, z. B. zu den Themen Erregung, Lust und Orgasmus, Umgang mit dem weiblichen Genital, Kommunikation über Sexualität mit Sexualpartner\_innen, Begehren und Anti-Begehren in Partner\_innenschaften etc. Der Austausch wird von sehr vielen Frauen als lebendig und erleichternd erlebt. Sie lassen sich voneinander anregen, lernen voneinander und sind berührt davon, mit vielen Themen und Empfindungen nicht allein zu sein. Der Austausch kann auch eine Herausforderung darstellen, weil bestimmte Themen angesprochen werden, die jemanden besonders betreffen. Deshalb wird auf eine respektvolle Atmosphäre geachtet, und

die Teilnehmerinnen werden dabei unterstützt, sich abzugrenzen und nur so viel mitzuteilen wie für sie stimmig ist. Besonders bereichernd ist der Austausch immer dann, wenn Menschen mit verschiedenen Vorstellungen, Erfahrungen, sozialem Hintergrund und unterschiedlichem Alter anwesend sind.

## Sprache

Die Workshops von Julia Sparmann unterstützen auch die Sprachfähigkeit zu sexuellen Themen der Teilnehmenden. In den Workshops werden Möglichkeiten zusammengetragen und aufgezeigt, wie in Partner\_innenschaften über Sexualität verbal und über den Ausdruck auch nonverbal kommuniziert werden kann. Teilnehmende berichten oftmals, dass sich dadurch für sie ein selbstverständlicherer Austausch im Freund\_innenkreis, in der Familie und in der Partner\_innenschaft eingestellt hat.

## Medialisierung, Leistungsdruck und sexuelle Selbstsicherheit

Bezogen auf die stark präsenste und verzerrte mediale Darstellung von Körper und Sexualität, die daraus folgenden Verunsicherungen und den entstehenden Leistungsdruck sieht Sparmann zwei verschiedene Perspektiven auf Körper und Sexualität. Die Außenperspektive, die durch die mediale Darstellung überbetont wird, und die Innenperspektive, die über die Stärkung des eigenen Körpergespürs und des individuellen Erlebens ein Gegengewicht dazu darstellen kann. Die Außenperspektive ist ein wichtiges Element unserer Selbstwahrnehmung und lässt sich ihr zufolge nicht aus der Welt schaffen oder wegdenken. Allerdings lässt sich über körperorientierte Zugänge und eine kreative Aneignung des Körpers in der Sexuellen Bildung das Körpergespür stärken. Aus diesem Gespür für sich selbst können eine sexuelle Selbstsicherheit und eine lebendige Beziehung mit dem eigenen

Körper entstehen, die nicht so störanfällig sind, wie die, die dem ständig kritisch-wertenden Blick der Außenperspektive gerecht werden will. Das macht einen Teil der (sexuellen) Lebensqualität aus, entspannt den sexuellen Leistungsdruck und erhöht darüber hinaus die Genussfähigkeit. In den Kursen wird den Teilnehmerinnen die Möglichkeit gegeben die eigenen sexuellen Ressourcen und Potenziale zu erkennen und die eigene sexuelle Selbstsicherheit zu stärken.

## **Other Nature**

»Sex ed for grown-ups isn't just about filling in the gaps left by inadequate schooling or healing the damage done by a sex-negative culture. It's about growth, adventure and discovery.«

*May (2016, S. 27)<sup>25</sup>*

Die besondere Form des Angebots Sexueller Bildung mit Erwachsenen im Rahmen eines Sexshops sowie die diversen konkreten und praktischen Themen der Workshops sind Gründe für die folgende genauere Analyse des Konzeptes von *Other Nature*.

## **Konzept**

*Other Nature* ist ein dem Selbstverständnis nach »feministischer, queerer, sex-positiver, umweltfreundlicher und veganer Sexladen« (*Other Nature*, 2016) in Berlin-Kreuzberg. Neben einer großen Palette an vegan, teilweise regional und umweltfreundlich

---

**25** »Sexueller Bildung für Erwachsene geht es nicht nur darum, die Lücken zu füllen, die unzureichende Schulbildung hinterlassen hat, oder den Schaden wiedergutzumachen, den eine sex-negative Kultur hinterlassen hat. Es geht vielmehr um Entwicklung, Abenteuer und Entdeckung« (Übers. d. A.).

hergestellten Sextoys, umweltverträglichen Gleitmitteln, alternativen Menstruationsprodukten, Büchern und feministischer Pornografie bietet *Other Nature* regelmäßig Workshops mit unterschiedlichen sexualitätsbezogenen Themen für Erwachsene an. Seit 2012 haben von verschiedenen Moderator\_innen (*facilitators*) geleitete Workshops, zum Großteil in englischer Sprache, mit u. a. folgenden Titeln stattgefunden:

- Beginner Bondage
- Spielen mit Macht
- Communicating Desire
- Female Orgasm
- Flogging
- Polyamorie – ein Weg zu mir?
- Female Domination
- Fantasy and the Erotic Imagination
- Me, Myself and I: Masturbation and Self-Exploration
- Safer Sex
- Porn-Writing
- Let's Talk about Sex-Toys
- Selbstbehandlung mithilfe der Naturheilkunde während der Wechseljahre
- BDSM Aftercare
- Blow Job Skills from a Professional
- Dirty Talk Skills from a Professional
- Lustvoll nein Sagen
- Demystifying Orgasm
- Wunsch dir was! Ein sexpositiver Workshop über das Wünschen

Die Workshops sind je nach Thema teilweise offen für alle Menschen unabhängig von Geschlecht, Gender und sexuellen Orientierungen oder für Menschen, die sich als weiblich, queer oder trans definieren, und werden von ihren *Facilitators* unter den Aspekten des Selbstverständnisses von *Other Nature* gestaltet und durchgeführt. Auf dessen Internetseite ist die grundlegende Ein-

stellung formuliert. So gilt die Überzeugung, dass es »wichtig ist gleiche Voraussetzungen für alle Gender in allen Bereichen des Lebens zu haben« (Other Nature, 2016). *Other Nature* möchte Alternativen zu den in herkömmlichen Sexshops angebotenen Produkten, die oftmals sexistische Stereotype, traditionelle Geschlechterrollen und Machthierarchien reproduzieren, bereitstellen und bietet daher Produkte und Workshops an, die »die weibliche Sexualität, alle Gender und sexuelle Vielfältigkeiten, die freie Wahl zur Verhütung, Übereinstimmung und sexuelle Dienstleistungen, sowie andere feministische Ideale von Sex und Sexualität unterstützen« (ebd.). Dabei sollen allgemein geltende Normen hinterfragt und ein sicherer Raum »für offene und ehrliche Diskussionen über uns selbst als sexuelle Wesen« (ebd.) geschaffen werden, in dem eine tolerante, informative und sichere Atmosphäre herrschen soll. *Other Nature* versucht bewusst, »den Irrglauben, dass Sex beschämend oder schlecht ist, auszuräumen« (ebd.) und die Möglichkeiten zu bieten, »die jeder von uns hat, sich selbst zu verstehen, auszudrücken und zu bilden« (ebd.).

## Auswertung des Interviews mit Kitty May

Die folgenden Aussagen basieren auf dem im Juni 2016 mit Kitty May, *Director of Education and Community Outreach* und Workshopleiterin im *Other Nature*, geführten Interview.

### Zielgruppe

Die Workshops des bildungsorientierten Sexshops *Other Nature* finden im Ladengeschäft statt und werden hauptsächlich von jungen Erwachsenen im Alter von Anfang 20 bis Anfang 50 besucht. Generell liegt die Altersspanne von Kund\_innen und Workshopteilnehmer\_innen aber zwischen 18 und 78 Jahren, dabei lässt sich vor allem im Geschäft beobachten, dass auch

zunehmend mehr ältere Menschen kommen. Die Workshops werden nur hin und wieder von älteren Menschen genutzt.

Ähnlich wie bei den Kund\_innen des Ladens ist auch die Geschlechteraufteilung in den Workshops gelagert. Von den Teilnehmenden sind ungefähr 70% sich als weiblich identifizierende oder weiblich sozialisierte Personen und 30% männlich sozialisiert oder sich als männlich identifizierende Personen. Dabei ist auch entscheidend, welches Geschlecht der oder die Workshopleiter\_in hat. So kommen deutlich mehr Männer, wenn der Workshop von einem Mann geleitet wird. Generell möchte *Other Nature* offen für alle Gender sein, einige der Workshops sind aber themenabhängig nur für FLT\*-Personen<sup>26</sup> zugänglich bzw. werden nach Anfrage abwechselnd sowohl offen für alle oder nur für FLT\* angeboten. Seit 2018 bietet *Other Nature* auch Workshops für *trans- and non-binary people only* und *men-and-masculine-people only* an.

## Motive für den Workshopbesuch

Auch an den Workshops von *Other Nature* nehmen Menschen aus unterschiedlichen Gründen teil. Sie kommen, weil sie neues Wissen über Sexualität sammeln und neue Fähigkeiten erlernen wollen. Sie wollen bestimmte Dinge in Bezug auf ihre eigene Sexualität, wie z. B. ob und wie sie einen Orgasmus haben können, besser lernen und verstehen und sich zu bestimmten Umständen und Erfahrungen mit anderen Menschen austauschen. Die Workshops werden auch besucht, um Probleme zu besprechen und um ein eventuelles Gefühl der Isolation zu durchbrechen, indem die Teilnehmenden andere Menschen mit ähnlichen Problemen, Interessen oder Vorlieben kennenlernen. Oft besuchen auch Menschen die Workshops, weil diese einfach ein gutes, humorvolles, inspirierendes und ermutigendes Erlebnis sein können, das in einer angenehmen Atmosphäre stattfindet.

## Themen

Die Themen der Workshops bei *Other Nature* sind sehr vielfältig. Vor allem geht es aber um die Kommunikation in sexuellen Angelegenheiten (*Communicating Desire, Lustvoll nein sagen*), um den Zugang zum Erlernen bestimmter Fähigkeiten (*Beginner Bondage, Blow Job Skills*) und auch um sexuelle Schwierigkeiten (*Demystifying Orgasm* ist ausschließlich für Frauen, die niemals einen Orgasmus hatten oder wirkliche Probleme haben, einen zu bekommen). In den meisten Workshops und auch bei Beratungsgesprächen im Laden selber wird ein Raum zur Wissensvermittlung anatomischer Gegebenheiten und physiologischer Zusammenhänge geboten. So findet eine Art anatomische Bildung relativ regelmäßig statt, z. B. wenn der Workshop *Demystifying Orgasm* einen anatomischen Teil zu Vulva und Vagina enthält oder wenn in der Verkaufsberatung anatomische Gegebenheiten anhand von Form und Funktion von Sextoys erklärt werden.

## Selbstverständnis der Workshopleiter\_innen

Für die Auswahl der im *Other Nature* stattfindenden Workshops und von deren Workshopleiter\_innen wird vor allem auch Wert auf die Zugänglichkeit und Offenheit der *Facilitators* gelegt und darauf, dass diese viel Raum für die Fragen und einen Austausch der Teilnehmenden bieten. Für May ist es in diesem Kontext wichtig, sich nicht als Expertin für die Sexualität der Teilnehmer\_innen zu sehen, da jeder Mensch andere Erfahrungen und Empfindungen mit Sexualität hat, sondern sie lässt bei konkreten Fragen die Meinungen aller Beteiligten zusammentragen. Durch den Austausch der Vielzahl der Erfahrungen wird deutlich, dass Sexualität stark subjektiv empfunden wird und es keinen *richtigen* Weg gibt, Dinge zu lernen und zu tun. Die Expert\_innenrolle liegt also eher in der Schaffung eines Raums, in dem offen über Sexualität kommuniziert werden kann, und im Angebot von



Methoden, mit denen ein leichter Zugang zu den Themen ermöglicht wird.

## Sprache und Offenheit

Das Sprechen über Sexualität ist stark von negativen Gefühlen und Scham beeinflusst. Das Gefühl der Erleichterung, das eintritt, wenn man dennoch über Sexualität spricht, ist laut May in den Workshops als eine greifbare und fühlbare Befreiung bei den Teilnehmer\_innen zu spüren. Dieses Phänomen lässt sich sehr häufig beobachten. Dabei ist es hilfreich, dass Menschen zum einen anfangen, Fragen zu Sexualität zu stellen, wenn sie feststellen, dass sich jemand mit diesem Thema professionell beschäftigt und vor allem offen darüber spricht. Zum anderen beeindruckt genau diese Offenheit und eine gewisse Gelassenheit im Umgang mit Sexualität die Menschen und geben ihnen die >Erlaubnis<, auch entspannter und offener über sexuelle Themen zu sprechen. Diese Erfahrung und die damit verbundene Erleichterung haben einen gewissen Ausbreitungseffekt, indem Menschen in ihrem sozialen Umfeld nach einer Teilnahme an einem Workshop oder einem Gespräch im Laden über genau diesen Effekt sprechen und auch offener mit dem Thema Sexualität umgehen. Das beobachten zu können stellt für May eine große Motivation dar, Sexuelle Bildung für Erwachsene anzubieten. Denn das kann für viele Menschen dabei hilfreich sein, eine positivere und weniger von Scham beeinflusste Einstellung zu Sexualität zu entwickeln und gesellschaftliche Normen, die bestimmen, wie Menschen in ihrer Sexualität sein sollen, abzubauen.

Über Feedbackbögen, die regelmäßig nach den Workshops von den Teilnehmenden ausgefüllt werden, lässt sich feststellen, dass diese besonders die offene Atmosphäre und die Offenheit zu sprechen als beeindruckend erfahren. Interessanterweise lässt sich diese Atmosphäre auch damit schaffen, dass die Workshops im Verkaufsraum von *Other Nature* stattfinden. Die Teilnehmer\_innen sind umgeben von sexuellem Zubehör, wie Dildos

und Vibratoren, aber in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre. Das kann entmystifizierend wirken und gewisse Barrieren herabsetzen.

## Selbstbestimmung

Mit dem Wissen der Workshopleiter\_innen um den gesellschaftlichen Druck, dem Menschen durch die mediale Darstellung von Sexualität ausgesetzt sind, und dem Willen, dem negativen gesellschaftlichen Umgang mit Sexualität ein sex-positives Bild entgegenzusetzen, sollen die Menschen durch *Other Nature* ermutigt werden, in ihrer Sexualität das selbstbestimmt zu leben, was ihnen Spaß macht. und selbstbewusst so zu sein, wie sie sein wollen.