



# Erregt euch!

**In Workshops erlernt man die Kunst des Fesseln und wie man sich achtsam berührt, an Polyamorie-Stammtischen wird über die Machbarkeit offener Beziehungen gesprochen, und die Zürcher Sexmesse «Porny Days» geht bereits in die neunte Runde. Die sexpositive Szene in der Schweiz wird stetig grösser – vor allem auch dank Frauen, die sich für eine befreite Lust einsetzen.**

Text: Janina Jetten Bild: Ariane Pochon

«Mein erster Kontakt zur BDSM-Szene war vor über zehn Jahren ein Stammtreff in Zürich. Ich ging dahin, um mich auszuprobieren. Und dann wurde da nur geredet. Ich war unfassbar enttäuscht.» Sidonia Guyer, 33, wollte sexuelles Neuland betreten – und fand sich in einer Zürcher Kneipe wieder, in der «Bondage and Discipline, Dominance and Submission, Sadism and Masochism», kurz BDSM, nur in Gesprächen stattfand. Was auf Deutsch Fesselung und Disziplinierung, Beherrschung und Unterwerfung, Sadismus und Masochismus bedeutet, fasst verschiedene sexuelle Vorlieben zusammen, welche die damals 22-Jährige faszinierten – und aus ihrer zweijährigen Beziehung ausbrechen liessen. «Der Sex war mir zu monoton, und ich dachte: Das kann es doch jetzt nicht gewesen sein», sagt Guyer. Sie habe sich «lebendig» fühlen wollen. Als sie im Internet auf einen Bericht über Fesseln und Auspeitschen stiess, liessen sie die Gedanken daran nicht mehr in Ruhe. Auf einer Party fand sie zwischen Einhorn-Kostümen und Latex-Outfits schliesslich, was sie suchte: «Als ich die Fülle an Werkzeugen und Spielmöbeln sah, schlug mein Herz schneller. Ich merkte, hier bin ich richtig.»

Der Besuch des Stammtisches war dennoch nicht umsonst. Dort lernte Sidonia Guyer (rechts im Bild) die acht Jahre ältere Michelina Fuchs kennen, die diesen während acht Jahren geleitet hat. Und im

Gespräch stellten die beiden Frauen fest: «Latex und Leder als steriles Dogma, das war uns zu engstirnig.» Im Dezember 2015 gründeten sie die Plattform Zwischenwelten, auf der sie Events anbieten, die experimentelle Sexualität, Körperarbeit und BDSM zum Thema haben – ohne Zwänge, fernab jeglicher konstruierter Schönheitsideale und für alle Geschlechteridentitäten. Die Workshops, Partys und Rituale tragen Namen wie «Lesbische Orgie», «Fesseltreffs für Frauen» oder «Japanische Bondage». Penetration kann passieren, steht aber nicht im Vordergrund. Sidonia zitiert die 74-jährige Schweiz-Amerikanerin Maggie Tapert, international anerkannte Sexologin und Pionierin im Bereich der weiblichen Sexualität: «Ficken kann jeder», und fügt an: «Das müssen wir also nicht unterrichten. Lernen, sich zu berühren, zu kommunizieren, was man will, aber auch, was nicht, Tabus zu brechen – das hingegen schon.»

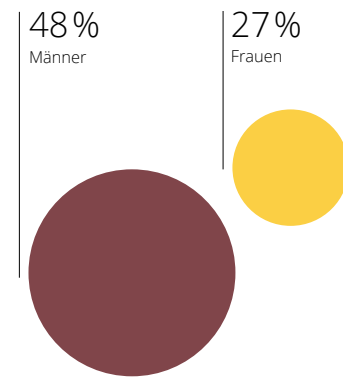
Eine Zwischenwelten-Teilnehmerin ist die 36-jährige Primarschullehrerin Tanya. Seit vier Jahren besucht sie regelmässig die Veranstaltungen. «Ich hätte das im Leben niemals von mir gedacht, aber ich geniesse es, dort nackt zu sein und mit mir fremden Menschen Fesselübungen zu machen», erzählt Tanya. «Meine Körperwahrnehmung hat sich verbessert. Ich bin selbstbewusster geworden, nicht nur beim Sex, weil ich gelernt habe, darüber zu

reden, was ich möchte.» Sidonia und Michelina sind zu Aktivistinnen einer Gemeinschaft geworden, die Gegenimpulse zu den bekannten Narrativen und Körperbildern schafft. Sexpositivität ist das Buzzword der Stunde. Es steht für eine bejahende und positive Haltung gegenüber der eigenen Sexualität, die vor allem auf Zustimmung beruht. Der Begriff geht zurück auf die siebziger Jahre, als in der Frauenbewegung diskutiert wurde, wie eine patriarchale Gesellschaft und das daraus resultierende Bild von Sexualität verändert werden können. Diversität, was Geschlechter, Wünsche und Beziehungsstrukturen betrifft, ist in der sexpositiven Community ausdrücklich erwünscht.

Was einst als esoterisch abgetan wurde oder als schmutzig, ja gar als pathologisch galt, bewegt sich derzeit auch in Zürich aus der Nische heraus. Dazu passen die Erkenntnisse aus der aktuellen «Sanitas Health Forecast 2021»-Studie: 37 Prozent aller Befragten geben an, experimentierfreudig und offen für Neues zu sein, wenn es um das eigene Sexualeben geht, und mehr als jeder Zehnte würde gern erotische Partys besuchen. Möglichkeiten dazu bieten sich immer mehr – so breit wie heute war das hiesige Angebot nie. Nicht länger muss der Blick Richtung Ausland schweifen, etwa nach Berlin, wo das Xplore-Festival und Veranstaltungsreihen wie «The House of Red Doors» oder «Pornconceptual» seit Jahren zum konsensuellen Ausleben sexueller Freizügigkeit jenseits klassischer Darkrooms rufen.

Bei «Bondage Jams», veranstaltet von Luhmen D'Arc, sind alle willkommen, die Lust haben, gemeinsam mit anderen zu fesseln oder auch nur dabei zuzuschauen. In Sex-Podcasts wie «Untenrum» von der Basler Journalistin Naomi Gregoris wird unverblümt über persönliche Erfahrungen gesprochen. Beim Sensual-Speed-Dating können sich Frauen und Männer mit verbundenen Augen über Berührungen kennenlernen, und an Kuschelabenden nährt man seine Sehnsucht nach Nähe. Coaches bieten Beratung an bei Fragen rund um alternative Beziehungsformen oder Kinks, also Fetische. «Die Anfragen steigen von Monat zu Monat», freut sich Monica Beckmann, 51, aus Emmenbrücke, die den Podcast «Polyamor leben und lieben» betreibt und an Stammtischen oder in privaten Sitzungen über das Konzept spricht, bei dem ein Mensch zur selben Zeit mit mehreren Personen eine Liebes-

## Sexualeben: Männer sind ungleich experimentier- freudiger



Etwas mehr als ein Drittel aller Befragten gibt an, sexuell experimentierfreudig und offen für Neues zu sein – der Anteil der Männer ist allerdings grösser als jener der Frauen. Aus der Studie «Sanitas Health Forecast 2021», Details ab Seite 400.

beziehung haben kann. «Das Thema beschäftigt die Menschen», sagt Beckmann, «sie sehen, dass es nicht nur die beiden Wege monogam oder betrügen gibt.» Sie selbst lebe seit 26 Jahren in einer polyamourösen Beziehung: «Lange Zeit wussten mein Partner und ich gar nicht, dass es dafür ein Wort gibt. Wir dachten, wir seien die einzigen Freaks, die so lebten. Mit den Stammtischen hat sich auch für mich eine neue Welt eröffnet.»

Auffällig an dem üppigen Angebot ist, dass es vor allem Frauen sind, die in der sexpositiven Szene etwas bewegen wollen. «Das liegt sicher daran, dass sie mehr zu gewinnen haben», sagt Julian Martin, 47. «Frauen stehen immer mehr für ihre sexuelle Selbstbestimmtheit ein. Doch dass man Dinge über

sich ergehen lässt, die einem gar nicht gefallen, ist ein Thema, das alle Geschlechter betrifft.» Martin hat vor zehn Jahren angefangen, «Eros»-Massagen anzubieten, zunächst nur für homosexuelle Männer. «Ich fand es schade, dass bei einer Massage die Genitalien ausgespart werden. Deswegen habe ich sie explizit mit einbezogen.» Mittlerweile hat er das Wort «gay» von seiner Website «Men Bodywork» entfernt, weil immer mehr heterosexuelle Männer zu ihm kamen. Martin bietet auch queere Workshops an und organisiert das «Naked Men Festival» für LGBTQ-Männer. Er beobachtet die sexpositive Community mit grosser Spannung: «Die Schwulen sind daran gewöhnt, sich zu outen und sich einer Szene zuzuwenden. Heteros trauen sich oft nicht, an solche Veranstaltungen zu gehen. Aber je mehr Events es gibt, desto leichter wird es für sie.»

### Referate über Analmassagen

Einen wichtigen Grundstein für eine Breitenakzeptanz hat auch Didi Liebold gelegt, als er vor vierzehn Jahren in Zürich das International Institute for Sexological Bodywork mitgründete.

«Damals waren wir eine Nischenkultur, jetzt sind wir im Mainstream angekommen», sagt Liebold, der heute fünf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt, jährlich neue Sexological Bodyworker ausbildet, mittlerweile von Therapeuten akzeptiert wird und sogar Ärztekongresse besucht. Dort sei er jedoch eindeutig ein «Outsider», wenn er vor 200 Ärztinnen und Ärzten über Analmassagen referiere. «Sexological Bodywork hat ihren Ursprung in Kalifornien und agiert zwischen Coaching, Sexualtherapie und somatischer Körperarbeit», erzählt Liebold. «Berührung, Atmung, Bewegung und Massagen sollen helfen, Körperempfindungen intensiver wahrzunehmen und erotische Bedürfnisse bewusster zu leben.»

Die Gründe, warum jemand ins Institut komme, seien vielfältig: «Endlich einen Orgasmus erleben können, Ekstase erlernen, Lustlosigkeit auf den Grund gehen oder schlichtweg berührt werden», so der Fünfzigjährige. Die Videos des Instituts, in dem er oder andere Kursleiterinnen und Kursleiter mit sonorer Stimme erklären, was beispielsweise «Analmapping» ist, lassen das beschämte «Hihi»-Gefühl der Ahnung weichen, dass in der Erkundung



Für ein befreites Sexleben: Masseur und Workshop-Organisator Julian Martin.



Einen Nerv getroffen: Sexshop-Inhaberin Jessica Sigerist.

dieses Tabubereichs tatsächlich ein Zugewinn liegen kann. Seit neun Jahren aktiv in der sexpositiven Schweizer Szene ist auch Talaya Schmid. Damals gründete die heute 37-jährige mit Freundinnen und Freunden das Festival «Porny Days», bei dem Sexfilme und künstlerische Darbietungen mit feministischem oder gesellschaftspolitischem Anspruch gezeigt werden. Schmid's Motiv: einen Gegenpol schaffen zu einseitig dargestellter Pornografie, die den Körper zur Ware degradiert. «Ich finde spannend, wie ambivalent unser Verhältnis zu Pornografie ist», sagt die Künstlerin. Und fährt fort: «Es ist ein Milliardenbusiness, und doch redet keiner darüber.» Als sie vor zehn Jahren eine DVD mit feministischen Porno-Kurzfilmen geschenkt bekommen habe, sei das die Initialzündung gewesen: «Diese waren witzig, sinnlich, mutig, nicht das gängige Rein-Raus. Genau so etwas wollte ich zeigen und fördern», sagt Schmid. «Dadurch, dass wir das Genre in einen künstlerischen Kontext setzen, bekommt es einen niederschweligen Zugang.» Das Konzept ging auf: Mittlerweile nehmen an vier Tagen 3000 Besucherinnen und Besucher am Festival teil. Talaya Schmid reizt es auch, in einem anderen Bereich zu enttabuisieren: Aus Schafs-

wolle tuftet sie bunte Vulven, klein wie Clutches oder gross zum An-die-Wand-Hängen, die sie auf ihrem Instagram-Kanal *@spreadthelovekunts* anschaulich darstellt. «Der weibliche Körper muss ständig als Symbol für Erotik und Sex herhalten, dabei weiss kaum jemand, wie die Klitoris funktioniert oder wie das Geschlechtsteil der Frau überhaupt heisst», erklärt die Zürcherin. «Wir können einen Penis in drei Sekunden zeichnen, aber eine Vulva?» Schmid agiert als Künstlerin, doch ihre Arbeit habe auch einen aufklärerischen Moment: «Das Wissen um unsere Anatomie ist Macht. Nur so kann ich sagen, was ich will, was nicht und was mir gefällt.»

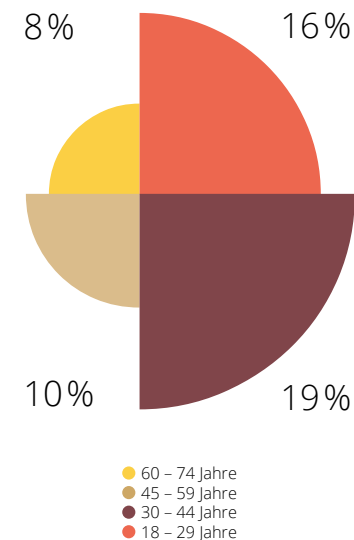
Dieser Umgang mit den weiblichen Geschlechtsteilen ist nicht neu. Ob in Mandala-Malbüchern, auf Jutebeuteln oder T-Shirts – überall trifft man auf Vulven. Die isländische Sängerin Björk trug 2018 auf dem Cover der isländischen «Glamour» ein Vulva-Kleid der italienischen Designerin Micol Ragni. Und an «Clit Nights» oder in «Vulva Watching»-Workshops können Menschen Bildungslücken schliessen. Die weibliche Lust wird als neues Wirtschafts- und Interessengebiet entdeckt. Websites und Apps wie Ferly oder OMGyes zeigen in warm-

ästhetischen Video-Tutorials, wie man besser zum Orgasmus kommt. Auf Goop, dem Lifestyle-Portal der Hollywood-Schauspielerin Gwyneth Paltrow, wird eine stattliche Bandbreite an Produkten für das Beckenbodentraining oder die Intimpflege verkauft. Dort kommen die pastellfarbenen Sextoys wie Dekorationsobjekte daher, die hervorragend zu Rattanmöbeln oder Strelitzien im Bücherregal passen. Auch das Sortiment von untamed.love, dem ersten sexpositiven, queer-feministischen Online-Sexshop der Schweiz, wird in erster Linie nach Gesichtspunkten der Ästhetik ausgesucht, aber

13 %  
waren noch nie  
an einer Erotik-Party,  
würden dies  
aber gern tun

Aus der Studie «Sanitas Health Forecast 2021»,  
Details ab Seite 400.

### Mangelnder Mut? Viele Schweizer träumen von einem Besuch im Swingerklub



Nur 6% aller Befragten waren schon einmal an einer Erotik-Party – mehr als doppelt so viele würden aber gern einmal an einer solchen teilnehmen. Männer und Jüngere wünschen sich das noch mehr als Frauen und Ältere. Aus der Studie «Sanitas Health Forecast 2021», Details ab Seite 400.

eben nicht nur: «Unsere Auswahl ist handverlesen, body-safe und wenn möglich nachhaltig», erklärt Jessica Sigerist, 34, die den Shop 2019 eröffnete. Es gehe ihr vor allem auch darum, Werte zu vertreten. Inspiriert wurde sie von ähnlichen Angeboten aus England und Deutschland. «Ich habe definitiv einen Nerv getroffen», sagt sie, die im Unterschied zu herkömmlichen Sexshops auf objektivierende Werbebilder und einschränkende Kategorien wie «Frauen», «Männer» oder «Paare» bewusst verzichte. «Bei uns sollen sich auch Männer mit Vulven, non-binäre Menschen oder Menschen in polyamourösen Beziehungen wohlfühlen», so Sigerist. Über Instagram geht sie in den Austausch mit ihrer Kundschaft und betreibt spielerisch Aufklärung zu Themen wie kitorale Orgasmen oder Penisvibratoren.

Am Ende wird deutlich: Die Stimmen, die sich für eine erfüllte Sexualität mit Konsens einsetzen, werden hierzulande zahlreicher – und gleichzeitig lauter. Was als Ausleben eigener sexueller Bedürfnisse begonnen haben mag, hat sich zu einer ernstzunehmenden Bewegung entwickelt. So bereut Sidonia Guyer auch nicht ihren Entscheid, sich den eigenen Neigungen gestellt zu haben. Denn nur darum kann sie heute anderen Menschen dieselbe Möglichkeit bieten. Und deren Reaktionen sprechen für sich: «Wie anders die Gesichter am Ende eines Workshops sind!», sagt Guyer. «Man kann es kaum in Worte fassen, wie berührend das ist. Menschen zu sehen, die sich verwandeln, mehr Selbstliebe für sich haben und mehr Lebensfreude ausstrahlen. Das ist für mich der Drive, diesen Job zu machen.» ●