

# SEX EDUCATION

## EROTIK WILL GELERNT SEIN FÜR ANFÄNGER



Auch bei etwas so Aufregendem wie Sex kann sich ein Gewöhnungseffekt einstellen.

Nach tausend Mal Missionarsstellung mit derselben Partnerin wäre vielleicht ein wenig Abwechslung nicht verkehrt. Und damit muss nicht die Partnerin gemeint sein, sondern die Art und Weise. Mitunter lässt sich Sex sogar ganz neu definieren. Eine

Expertin auf diesem Gebiet ist Jana Nowak von JOYclub, der Online-Plattform für erotische Kontaktaufnahme. Im PENTHOUSE-Interview klärt Jana über die vielen spannenden Facetten der Sex Education auf.

### Welche Funktion hast du bei JOYclub?

Meine Hauptaufgabe besteht in der Produktion unserer JOYclub-Originals: Das sind explizite Edu-Porn-Inhalte, zu Deutsch also lehrreiche Pornovideos. Ein Großteil der Produktion findet

hinter dem Schreibtisch statt: Ich suche nach passenden Themen und Coaches und erarbeite zusammen mit ihnen die Kursinhalte. Bei unseren Videodrehs geht es dann darum, das Wissen möglichst anschaulich und unterhaltsam zu

vermitteln. Dafür drehen wir meistens einen Theorieteil, in dem die Coaches die Grundlagen erklären, und einen praktischen Teil, in dem zum Beispiel Oralsextechniken oder BDSM-Praktiken vorgeführt werden. Hier liegt ein beson-

deres Augenmerk darauf, dass sich alle Beteiligten wohlfühlen und persönliche Grenzen gewahrt werden, weshalb wir oft fast länger mit Absprachen beschäftigt sind als mit dem eigentlichen Dreh.

### Wie ist die Idee zu den Sex-Education-Kursen entstanden?

Als JOYclub ist es Teil unserer Mission, Wegbereiter einer sexpositiven Welt zu sein und unsere Mitglieder dazu zu befähigen, ihre Sexualität frei und bewusst auszuleben. Einen wichtigen Beitrag dazu liefert sexuelle Erwachsenenbildung. Deshalb sind viele Sex-Education-Angebote, wie auch unsere Kurse, kostenlos. Die Idee ist zu Beginn der Corona-Pandemie entstanden: Workshops in Präsenz waren nicht mehr möglich, deshalb haben wir nach anderen Wegen der Vernetzung gesucht. Unserer Einladung, ihr Wissen mit der Community im Livestream zu teilen, sind viele Coaches gefolgt. Das wurde von unseren Mitgliedern so positiv aufgenommen, dass wir nach weiteren Arten der Vermittlung gesucht haben: In den Sex-Education-Kursen gibt es das Wissen on Demand.

### Wie gebildet sind die Deutschen in sexuellen Dingen? Gibt es da noch viel Nachholbedarf?

Wenn wir uns die Sexualaufklärung anschauen, dann ist Deutschland relativ gut aufgestellt. Es gibt verschiedene Anlaufstellen, wie die BZgA oder die Deutsche Aidshilfe, die Wissen rund um Fortpflanzung, Verhütung und Geschlechtskrankheiten vermitteln. Und auch in der Schule ist das meist



„Spanking – die Lust am Schlagen“ heißt der Sex-Education-Kurs mit VEGABØUND und Lola Sapiha aus dem Fetisch-Bereich.

ein Thema. Aber hier liegt der Fokus oft auf Ängsten und trockener Theorie. Dabei kann Sex so viel mehr sein und das Lernen darüber lustvoll. Im Erwachsenenleben haben viele Menschen sexuelle Routinen entwickelt, die Sicherheit und Komfort bieten. Ich denke, was sich gerade die Deutschen erlauben können, ist, sich selbst weniger ernst zu nehmen, offen zu sein, auszuprobieren und einen Raum zu schaffen, in dem auch Humor und Scheitern erlaubt sind. Eine Tantramassage klingt nach Spiritualität

und Räucherstäbchen? Schlagwerkzeuge wie Flogger oder Paddle benutzen nur Menschen, die tief in der BDSM-Szene stecken? Mit der eigenen Sexualität zu experimentieren, kann eine absolute Bereicherung sein, auch wenn man unter Umständen „nur“ feststellt, was man nicht mag.

### Wie weit stehen gesellschaftliche Tabus der erotischen Fortbildung und Entfaltung des Einzelnen noch im Weg?

Wie stark Tabus die eigene Fortbildung einschränken, hängt meiner Meinung nach stark vom Umfeld ab. Unsere Sex-Education-Kurse werden im JOYclub veröffentlicht, einer Community, in der per se Menschen unterwegs sind, die sich bewusst mit ihren sexuellen Bedürfnissen auseinandersetzen. Deshalb scheint es mir zumindest in dieser sexpositiven Bubble relativ wenige Tabus zu geben. Doch das ist nicht der gesellschaftliche Durchschnitt. Beruflich oder persönlich wollen wir uns weiterentwickeln; neue Sprachen lernen oder einen Tanzkurs besuchen – aber sexuell? Das ist für viele Menschen eine Grenze, weil die Auseinandersetzung mit erotischen Themen ja auch bedeuten würde, sich



Lust auf „5 BDSM-Spiele: zart bis hart“? Die Domina Nika Macht zeigt, wie es geht.



Die erotische Kunst des Massierens demonstriert der Online-Kurs „Tantramassage für Paare“.



eingestehen, dass man noch nicht alles weiß. Sich bewusst damit auseinanderzusetzen, welche Bedürfnisse man hat, welche Themen einen abseits von der Missionarstellung im Dunklen vielleicht noch interessieren und welche Bereiche der eigenen Sexualität man bisher mehr oder weniger bewusst unterdrückt hat, das kann ein anstrengender und teilweise sogar schmerzhafter Prozess sein. Auch, weil Sexualität eben meistens nicht nur allein stattfindet. Und der Partnerin eingestehen, dass man gerne mal gepegt werden möchte oder dem Partner zu sagen, dass das Nachspielen von Pornoszenarien nicht sexuell erfüllend ist, kann Angst machen. Aber letztendlich halten wir uns so nur selbst zurück und begrenzen unser Lustempfinden.

**Andererseits können harmlose Flirtversuche heute schnell als sexuelle Belästigung ausgelegt werden. Müssen wir das Umwerben auf dem Weg zu sexuellen Abenteuern ganz neu lernen?**

Die Gesellschaft verändert sich und das zeigt sich auch beim Flirten. Mit zunehmender Gleichberechtigung wächst gerade für Frauen die Möglichkeit, sich sexuell frei und selbstbestimmt auszuleben – und das tun sie auch immer mehr. Ein unangenehmer Flirtversuch, der früher eher

weggelächelt wurde, wird heute entsprechend gekontert. Diese Ehrlichkeit ist für mich vor allem eins: eine Bereicherung. Was hilft, ist ein Ansprechen auf Augenhöhe: Interessiere dich auch menschlich für dein Gegenüber. Fürs Online-Dating im JOYclub bedeutet das, den Profiltext der Dame zu lesen und darauf einzugehen. Ein gut ausgefülltes Profil mit ansprechendem Foto deinerseits erhöht die Antwortchancen zusätzlich.

**Hast du bei den Kursen auch selbst noch etwas gelernt, was dich inspiriert oder positiv überrascht hat?**

Ich lerne bei jedem der Kurse extrem viel Neues, weil ich mich über Monate sehr intensiv mit unterschiedlichen Themen auseinandersetze. Einige Aha-Momente: In dem Kurs „5 BDSM-Spiele: zart bis hart“ wurde gezeigt, wie weit sich eine Harnröhre dehnen lässt. Unser Darsteller kam bis 8 mm – mit mehr Übung geht da aber wohl noch einiges. Und auch, dass es bestimmte Erregungsmodi gibt, die wir uns über die Jahre antrainieren, fand ich sehr spannend: Wir masturbieren meistens auf die immer gleiche Art und Weise. Manche Menschen kommen primär durch harte, gleichbleibende Bewegungen und andere



Die Theaterwissenschaftlerin und Designerin mit Fokus auf Bewegtbild, Jana Nowak, ist bei JOYclub als Videoredakteurin, Regisseurin und Produktionsverantwortliche der Sex-Education-Kurse/JOY-Originals tätig. Sie ist selbst seit einigen Jahren in der sexpositiven Welt unterwegs.

durch Vibration zum Orgasmus. Allerdings begrenzen wir dadurch unsere Lust. Durch Variation können Orgasmen viel intensiver und im ganzen Körper spürbar werden.

**Wie wird man Sex Coach bei JOYclub – welche Voraussetzungen muss man erfüllen?**

Ein Profil als Coach kann sich erst einmal jeder bzw. jede anlegen, allerdings gibt es eine Qualitätsprüfung für „Offizielle Educators“. Ein wichtiges Kriterium ist die fachliche Ausbildung: Ein Hintergrund in den Bereichen Therapie und Sexologie, eine Ausbildung in Sexological Bodywork oder Tantra sind dabei genauso denkbar wie zertifizierte Abschlüsse als Coach. Auch Mitgliedschaften in entsprechenden Verbänden können Aufschluss über den Bildungshintergrund geben. Außerdem kann praktische Erfahrung ein wichtiger Faktor sein: zum Beispiel, wenn jemand viele Jahre als professionelle Domina gearbeitet hat. Wer Teil unserer Kurse werden möchte, der sollte darüber hinaus eine gute Kamera-Präsenz mitbringen und Wissen anschaulich vermitteln können.

**Wie wertet ihr den Erfolg eurer Sex-Education-Kurse aus?**

Ein wichtiger Teil unserer Kurse sind Gruppen, in denen sich die Mitglieder über die Inhalte austauschen können. Außerdem führen wir regelmäßig Befragungen unter denjenigen durch, die die Kurse angeschaut haben. Ein besonders schönes Feedback hat uns von einem Paar erreicht, das bei einem unserer Communitytreffen dabei war. Die beiden haben unseren Kurs „Der Porno-Guide – Pornos schauen in acht Schritten“ gemeinsam angeschaut und sind Punkt für Punkt die Übungen durchgegangen. Dadurch haben sie als Paar viel mehr Spaß an Pornos entwickelt und konnten neue Zugänge zu Bedürfnissen und Fantasien finden, die sie sich gegenseitig erfüllen möchten.

**JOYclub-Premium ausprobieren:**

Bei JOYclub anmelden, innerhalb von 3 Tagen den Promo-Code „Penthouse24“ einlösen und 3 Tage Premium-Mitgliedschaft nutzen. Das Angebot gilt vom 01.02. bis 31.03.2024 und ist auf 1.000 Gutscheine begrenzt.