

# ZEIT FÜR Weiblichkeit

Die neue Lust der Weiblichkeit steht tabubehafteten Rollenklischees gegenüber. Kann die Verwendung von Sexspielzeug als feministischer Akt die Lösung sein? Was das Sexual Wellbeing beeinflusst und warum sexuelle Selbstfürsorge so wichtig ist.

VON Lisa Vesely



Fotos: Christian Ruess/Amorelie, beige stellt (3)

**E**rotikspielzeug wird heute offen im Fernsehen beworben, feministische Regisseurinnen drehen Pornos für Frauen und Dildo-partys im kleinen, diskreten Kreis sind sowas von 2010. Heute darf der Rahmen größer, sexueller und offener sein – man trifft sich auf einer der zahlreichen Sex-positive-Partys, die sich sowohl im Kleinen als auch in einem unerwartet Großen zu etablieren scheinen. Der weibliche Körper, die weibliche Lust sollen gefeiert werden. Aus Body Positivity wird Sex Positivity. Stehen Frauen heute zunehmend für ein selbstbewusstes Körpergefühl und für einen aktiven Zugang zu ihrer eigenen sexuellen Gesundheit ein? Ist das die neue Lust an der Weiblichkeit?

## PERSÖNLICHE SEXUELLE GRENZEN

„Verallgemeinern kann man das so leider nicht“, sagt dazu Katrin Hofer, die hier von einer Art Pendelbewegung spricht. Denn der neuen Lust an der Weiblichkeit und der vermeintlich großen sexuellen Offenheit stünde auch Verunsicherung gegenüber. Das beobachtet die Psychoanalytikerin, die sich für ihre Doktorarbeit intensiv mit dem Thema „Weibliche Potenz“ auseinandersetzt, vor allem bei sehr jungen Frauen. „Neben einer zunehmend offen gelebten weiblichen Sexualität sind junge Frauen heute auch wieder intensiv mit klassischen Rollenklischees beschäftigt. Sie fragen sich, ob sie überhaupt den ersten Schritt machen dürfen und wie früh sie sich sexuell auf einen Mann einlassen dürfen“, so Hofer. Solche Sorgen würden einer selbstbestimmten Sexualität im Wege stehen, denn „bei derartigen Fragestellungen geht es um die Anderen und das Außen – und eben nicht um die eigene Sexualität und die persönlichen sexuellen Grenzen. Dabei wäre eine Auseinandersetzung damit eine wichtige Voraussetzung für ein tatsächliches sexuelles Wohlbefinden“, so die Expertin.

## „ Sexuelles Wohlbefinden ist untrennbar mit Lebensqualität verbunden

Sexuelles Wohlbefinden – ein Trend der Zeit? Geht man nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO), so ist sexuelle Gesundheit sehr viel mehr als bloß ein Trend. Laut WHO ist sie „untrennbar mit Gesundheit insgesamt, mit Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden“. Sie sei „ein Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität (...). Sexuelle Gesundheit setzt eine positive und respektvolle Haltung zu Sexualität und sexuellen Beziehungen voraus (...)“. Einer solch positiven Haltung zur Sexualität liegt laut Hofer die Beschäftigung mit den eigenen sexuellen Wünschen zugrunde – und die Fähigkeit zu wissen, was Frau eigentlich möchte. Da stimmt ihr auch Lina Marie Gralka zu. Sie beobachtet den Zugang zur sexuell positiven Haltung auf einem ganz anderen Gebiet – nämlich als Brand-Expertin bei Amorelie, dem Versandhändler für Erotikspielzeug: ➤



**FÜR SIE & IHN** Moqqa Tide Penisring von Amorelie, 19,99 Euro, [www.bipa.at](http://www.bipa.at)  
**DYNAMISCH** Moqqa Skipper Rabbit Vibrator Strawberry von Amorelie, 44,99 Euro, [www.bipa.at](http://www.bipa.at)

Nachgefragt bei  
**LINA MARIE GRALKA**  
Markenstrategin  
von Amorelie



## WAS IST TREND BEI FRAUEN?

„In der Sexspielzeugindustrie kennen wir keine klassischen Saisonen wie in der Fashion, aber es gibt gut funktionierende Kategorien: Wir wissen beispielsweise aus der Forschung, dass alle Orgasmen, die Frauen erleben, klitoral sind – auch wenn dafür die vaginale Stimulation sehr wichtig sein kann. Vibrationen, die sowohl die G-Fläche, wie wir den G-Punkt nennen, als auch die Klitoris stimulieren, sind demnach bei Frauen immer im Trend – wie zum Beispiel sogenannte Rabbit- oder G-Spot-Vibratoren. Gleiches gilt bei Paartoy, bei denen beide auf ihre Kosten kommen – vibrierende Penisringe oder sogenannte C-Shape-Vibratoren etwa. Es muss aber nicht gleich jede Frau zu einem Vibrator greifen. Gerade wenn dieser Bereich Neuland für jemanden ist und eine Frau vielleicht noch nie ein Sexspielzeug verwendet hat, können beispielsweise wärmende Gleitgels ein wunderbarer Einstieg sein. Wir haben Anfänger-Sets oder einen Sextoy-Jahreskalender, bei dem man pro Monat ein neues Spielzeug – auf spielerische Art – ausprobieren kann.“



Nachgefragt bei  
**MAG. KATRIN HOFER**  
Psychotherapeutin &  
Psychoanalytikerin

## WAS IST WEIBLICHE POTENZ?

„Weibliche Potenz kann mit Gebärfähigkeit assoziiert werden, was aber nicht heißt, dass sie nur gelebt werden kann, wenn eine Frau schwanger oder Mutter wird. Viel eher geht es um das Anerkennen der Weiblichkeit und der gelebten Sexualität. Leidenschaft sowie Sinnlichkeit, die ebenso zur Potenz gehören, können von Frauen auf unterschiedlichen Ebenen erlebt werden. Dazu gehört das sinnliche Spüren des Körpers und wie die Frau Weiblichkeit generell betrachtet. Sieht sie sich als Frau? Kann sie ihren Körper positiv besetzen, ihn berühren, anschauen, und fühlt sie sich wohl damit? Hier geht es darum, die vielfältigen Ebenen der Lust – zu denen sowohl das klorale als auch das vaginale Empfinden gehören – leben zu können. Die weibliche Entwicklung beginnt dabei in der frühen Kindheit: Hat ein Mädchen in dieser Phase des Lebens gelernt, dass die Regungen ihres Körpers in Ordnung sind, und wurden beispielsweise Worte für die Genitalien gefunden, sind Grundsteine für das gesunde Ausleben der Weiblichkeit als Frau gelegt. Weiblichkeit verändert sich im Laufe des Lebens kontinuierlich. Denken wir nur an die intensiven Umbrüche in der Pubertät. In späteren Jahren kommen wiederum Veränderungen durch mögliche Schwangerschaften, die Menopause oder das Alter auf uns zu. Weiblichkeit ist und bleibt also ein lebenslanger Entwicklungsprozess.“

„Es klingt fast schon inflationär, aber man kann es nicht oft genug betonen: Erst wenn eine Frau weiß, was sie wirklich möchte, kann sie es auch mit dem Partner in der gemeinsamen Sexualität teilen“, so Gralka.

### SEXUELLES SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

Deshalb setzt Amorelie auf die Enttabuisierung weiblicher Lust. „Frauen haben die gleichen sexuellen Bedürfnisse wie Männer, nur hatten sie bisher keine Anlaufstelle, diesen nachzugehen. Wir wollten ebenjenes Ort schaffen, Frauen damit empoweren, ihr sexuelles Selbstbewusstsein zu stärken und sich endlich zu trauen, sich mit ihrer eigenen Sexualität auseinanderzusetzen“, so die Berliner Expertin. Der Erfolg gibt diesem Ansatz Recht: Heute ist Amorelie ein profitables Unternehmen mit rund 140 Mitarbeitern und mehreren Eigenmarken, die in Österreich beispielsweise von Bipa vertrieben werden.

Diesen offenen Zugang begrüßt auch Weiblichkeitsexpertin Hofer: „Dass Spielzeuge zur weiblichen Selbstbefriedigung im Drogeriemarkt gekauft werden können, ist ein wichtiger Schritt, um gelebte Sexualität als etwas ganz Normales anzuerkennen. Wir müssen wegkommen

von der falschen Scham oder von Klischees à la ‚Das ist nicht weiblich!‘. Leider schämen sich immer noch viele Frauen für Selbstbefriedigung“, so Hofer. Das Thema sei noch lange nicht enttabuisiert. „Im Gegenteil – vieles ist hier weiterhin sehr schambesetzt. Manche Frauen können nicht einmal mit dem Partner oder im Freundeskreis offen über Sexualität sprechen“, so Hofer. Lina Marie Gralka sieht genau das im aktuellen Amorelie-Sexreport bestätigt: „In Partnerschaften sagen 80 Prozent der Paare, Abwechslung im Bett sei wichtig, aber nur 22 Prozent reden offen darüber. Frauen haben statistisch gesehen nach wie vor mehr Hemmungen, ihren Körper zu berühren. Genau hier erachten wir Sextoys als gute Möglichkeit, sich auf gesunde Weise mit der eigenen Lust und Sexualität auseinanderzusetzen.“

### SELBSTBEFRIEDIGUNG IST SELBSTLIEBE

Die beiden Expertinnen sind sich einig darin, dass die zunehmende Offenheit hinsichtlich der sexuellen Lust der Frau erfreulicherweise an Bedeutung gewinnt. Lust an der Weiblichkeit sei ein wesentlicher Faktor für Selbstliebe. „Bei der Selbstbefriedigung geht es ja neben Entspannung und Spannungsabbau letztlich

## “ Die neue Lust an der Weiblichkeit ist ein wichtiger Teil der Achtsamkeitsbewegung.

auch um Selbstbewusstsein, um Selbstfürsorge und damit um Selbstliebe. Das sind wichtige Faktoren für die sexuelle Gesundheit und auch für die Ausgeglichenheit“, so Hofer. Deshalb sei es für Amorelie auch eine wichtige Mission, Frauen dazu zu ermutigen, sich individuell mit ihren sexuellen Bedürfnissen auseinanderzusetzen. „Masturbation ist quasi der Gipfel der Selbstliebe. Die neue Lust an der Weiblichkeit und sexuelles Wohlbefinden sind wichtige Teile der Achtsamkeitsbewegung“, sagt Gralka.

Es geht dabei um deutlich mehr als einen narzisstischen Akt. „Wenn Frauen sich trauen, sich zu spüren und zu sagen, was sie wollen, dann können damit Barrieren auch in Partnerschaften überwunden werden“, so Hofer. Nicht alle Paare müssen darüber viel sprechen, derartige Barrieren könnten laut Hofer auch anders überwunden werden. Wie, darauf bietet das Amorelie-Sortiment eine mögliche Antwort. „Sextoys sind ein wunderbares nonverbales Kommunikationstool, das man nicht nur allein, sondern auch gemeinsam verwenden kann, um sich auch als Paar sexuell näherzukommen“, weiß die Expertin. „Im Leben einer Frau sowie in langjährigen Partnerschaften ändern sich die sexuellen Geschmäcker: Es lohnt sich also, allein oder gemeinsam immer wieder Neues auszuprobieren und sich seiner sexuellen Vorlieben immer wieder bewusst zu werden.“

**MIT ALOE VERA Bio Gleitgel** von Amorelie Care, 6,99 Euro, [www.bipa.at](http://www.bipa.at)  
**BIEGSAM Moqqa Dive Mini G-Punkt Vibrator Strawberry** von Amorelie, 32,99 Euro, [www.bipa.at](http://www.bipa.at)



## FÜR IHRE SCHÖNHEIT VON INNEN

**ABTEI KIESELERDE BIOTIN PLUS**  
Für gesunde Haut, schöne Haare & feste Nägel

- ✓ Depot-Technologie mit Langzeiteffekt: Stellt die kontinuierliche Versorgung mit wichtigen Nährstoffen sicher
- ✓ Mit hochdosiertem Biotin & Zink\*
- ✓ Glutenfrei, Laktosefrei, Cellulosefrei und für Veganer geeignet