

## Podcast mit Gianna Bacio

\*\*Werbung\*\* [00:00:00]: Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig, aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich – ist genau das richtige Adventskalender Hörbuch von der Spiegel Bestseller Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich – auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de. Werbung Ende.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:01:28]: Schön, dass du da bist zur neuen Folge von Einfach ganz leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Gianna Bacio. Sie weiß alles über die schönste Sache der Welt. Sie ist Sexualpädagogin und Beraterin, Podcasterin und Autorin. Ihr könnt sie auch live erleben mit ihrer Bühnenshow. Und als Autorin hat sie zuletzt ein Buch veröffentlicht mit dem Titel \*Love Your Sex\* für ein entspanntes Liebesleben. Wie wir das erreichen, welche ganz konkreten praktischen Tipps Gianna hat, wie sie dazu kam, sich das Thema Sex als Beruf auszusuchen, über dies und mehr sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Gianna, schön, dass du da bist, herzlich willkommen.

\*\*Gianna Bacio\*\* [00:03:02]: Ah, danke für die schöne Ankündigung. Ja, danke, Jutta. Ich freue mich sehr, heute hier zu sein.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:03:06]: Dein Name passt ja auch toll zum Thema. Bacio, das ist doch das Küsschen, der Kuss auf Italienisch, ne?

\*\*Gianna Bacio\*\* [00:03:10]: Ja, genau. Schön, ne?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:03:11]: Ich dachte schon vorher, ob du wohl einen Künstlernamen hast, aber du hast in echt so.

\*\*Gianna Bacio\*\* [00:03:16]: Wer weiß, wer weiß? Das ergründen wir jetzt nicht tiefer.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:03:20]: Ich habe so gedacht, bei allem, was ich so von dir gelesen habe und auch in deinen Podcasts gehört habe, es wäre eine schöne Überschrift für dieses Thema: Macht euch doch mal locker. Ich habe ja eben gesagt, schönste Sache der Welt, und für viele ist das richtig Stress, so Leistungsdruck und wie performe ich und diese ganzen Sachen. Und das ist eigentlich Gift für Sex, ne?

\*\*Gianna Bacio\*\* [00:03:52]: Ja, genau. Und gleichzeitig ist dieses "Macht euch locker" oder "Mensch, lass doch mal deiner Fantasie freien Lauf" oder was es so für Begriffe oder für Sätze so darüber gibt, auch total schwierig, ne? Weil einem das ja auch so schwerfällt, sich plötzlich mal so locker zu machen. Also, ich erlebe das auch immer wieder, keine Ahnung, wenn ich jetzt mal irgendwo eingeladen war im Fernsehen oder was, dass auf einmal, auch wenn es denn da um das Thema Sex ging, dass auf einmal alle ganz ernst wurden und sich aufrecht hingesetzt haben. Und ich immer denke: Hallo, wo ist auf einmal hier so die Freude dahin und diese Lockerheit? Ich weiß auch nicht, aber das scheint sich so ein bisschen zu widersprechen, ne? Weil auf der einen Seite sagen wir, ja, Sex ist doch die schönste Nebensache der Welt, und wir agieren aber alle ganz anders, als wäre das wirklich so.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:04:47]: Verrückt, ne? Okay. Ich glaube, da ist natürlich auch viel so was mit Schamempfinden, auch wie wir aufgewachsen sind. Oft ist da ja eben auch schon zu Hause nicht so eine Lockerheit gewesen und eben auch dieses, ja, dieses gut im Bett, was du ja auch ansprichst in deinem Buch, ne? Das ist auch so ein riesen Ding. Also, für einen Mann mit, wie lange halte ich durch? Für eine Frau: Kann sie Höhepunkte erleben oder nicht? Und all diese Sachen. Also, ganz schön viel Druck ist da drin.

\*\*Gianna Bacio\*\* [00:05:39]: Ja, ja, auf jeden Fall. Genau. Also, ja, Dinge auch, von denen ich mich ja selber auch irgendwie nicht komplett frei machen kann. Und auch wenn ich jetzt schon 14 Jahre über das Thema spreche, wo ich auch merke, da gibt's irgendwie Themenbereiche, da spüre ich dann so eine Scham und weiß natürlich auch irgendwie, wo es so herkommt. Aber ja, umso wichtiger ist es natürlich, da aufzuklären und mehr darüber zu sprechen, dass es halt irgendwie auch mit Lockerheit geht, weil ich glaube, dann ja, wird es auch einfacher, Dinge zu verändern.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:06:33]: Mhm. Ja. Und du schreibst, dass schlechter Sex oder mangelnder Sex eine der häufigsten Ursachen auch ist für Trennungen bei Paaren. Deshalb hast du dir eigentlich einen richtig, richtig guten Beruf ausgesucht. Du hilfst Menschen, mehr Gefühl, mehr Lust und Begehrten zu erleben oder wieder zu entdecken oder überhaupt zu entdecken. Und also, wie machst du, du hast, glaube ich, du berätst Menschen persönlich und gibst Seminare? Habe ich das richtig verstanden, oder wie ist so deine Tätigkeit?

\*\*Gianna Bacio\*\* [00:07:31]: Ja, wobei sich das jetzt genau auch in den letzten Jahren verändert hat. Also, zu dem Zeitpunkt, als ich noch das Buch geschrieben habe, hatte ich eben auch noch so was wie eine Praxis in Hamburg und habe die Leute auch empfangen und habe Beratungen gegeben. Und das hat sich aber schon verändert, weil ich auch ein bisschen mehr danach gegangen bin, was, ja, was möchte ich eigentlich und wo habe ich auch das Gefühl, ich bin stark drin und spüre selber für mich auch am meisten Spaß. Und mir macht's schon am meisten Spaß, irgendwie so, ja, vor Publikum zu stehen oder das für viele Leute – habe ich so das Gefühl – aufzubereiten, dieses Thema. Deswegen bin ich jetzt eben vor der Kamera. Also, ich mache ja ganz viele Videos rund um alle möglichen Themen der Sexualität und eben die Bühnenshow, die du auch schon angesprochen hast, schreibe Bücher und so, aber die Beratungen, die gebe ich jetzt gar nicht mehr.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:08:33]: Mhm. Okay. Aber auf die Weise erreichst du ja auch total viel Leute jetzt über Social Media und mit deinem Buch natürlich auch oder deinen Büchern. Davor gab's ja auch schon eins, Hand drauf, ne?

\*\*Gianna Bacio\*\* [00:08:52]: Hand drauf, ein Plädoyer für die weibliche Masturbation, genau.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [00:08:55]: Und in deinem Podcast z.B. können ja auch Menschen Fragen stellen. Mit was sind so typische Anliegen, mit denen so Menschen zu dir kommen?

\*\*Gianna Bacio\*\* [00:09:07]: Also, das stimmt schon, es geht viel um dieses Thema Performance. Also so, die Fragen sind dann oft so gestellt, wie: Kann ich z.B. meine Freundin bestmöglich zum Orgasmus bringen? Oder wie kann ich sie bestmöglich fingern? Also, es klingt dann schon so ein bisschen wie, gib mir mal kurz eine Anleitung darüber. Wie kann ich gut lecken? Dann natürlich viel auch so was die eigene Anatomie, den eigenen Körper betrifft. Also so, ist es eigentlich normal, wenn das so und so aussieht? Oder natürlich das klassische Penisgröße, wobei das kommt gar nicht mehr so häufig, habe ich das Gefühl. Also, vielleicht habe ich da schon so gut aufgeklärt in den letzten Jahren, dass diese Frage zur

Penisgröße gar nicht mehr kommt. Ja, und dann werden ganz spezifisch natürlich auch Vorlieben nach, also, nach Vorlieben dann gefragt. Zum Beispiel haben wir jetzt eine Folge aufgenommen zum Thema Rimming oder Pegging. Das sind Themen, die habe ich jetzt zum Beispiel so vor 10 Jahren noch nicht besprochen und ich glaube, das liegt auch daran, dass die normalisierter sind, vielleicht durch Pornografie. Also, dass man überhaupt auch diese Begrifflichkeiten kennt, so was wie Rimming, also das anale Lecken, oder Pegging, eben zu Anal auch zu penetrieren mit einem Strap-on. Das sind alles Praktiken, die, glaube ich, erst so in den letzten Jahren auch normalisierter wurden, wobei die natürlich schon immer da waren, ne, diese Vorlieben dafür. Und ja, dazu habe ich zum Beispiel jetzt auch mal Folgen aufgenommen und fand das irgendwie auch total erfrischend so vom Publikum auch mitzubekommen. Ja, cool, dass du auch solche Themen angehst und Mensch, das finde ich halt so schön, dass du da so locker drüber sprechen kannst. Und ich glaube, dadurch, also, ich fühle mich häufig eher wie so eine Türöffnerin. Ich gehe schon mal so durch die Tür durch, weißt du, und ich, jetzt habe ich schon mal Anal gesagt, jetzt habe ich schon mal Penis und Vulva gesagt. Und dann können Leute, wenn sie mögen, ne, muss ja nicht jeder jetzt über Sex sprechen, aber dann können sie halt, wenn sie mögen, auch drüber sprechen. Und ich glaube, das ist dadurch vielen dann einfacher gemacht, sich auch dem Thema gegenüber zu öffnen und womöglich auch mal in der eigenen Beziehung anzusprechen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:12:44]:** Also, du hast auf jeden Fall so eine Art, finde ich, darüber zu sprechen, dass es einfach so total normal klingt, genauso wie wenn du über Kochrezepte oder Wohnungseinrichtung oder Mode reden würdest. Und das finde ich auch total wichtig. Also, du, ne, dass jetzt, wo du das selber ansprichst, merke ich das. Ich habe mir ja ganz viel Folgen von dir angehört, um einfach mal zu wissen, um was für Themen es so geht, und dann dachte ich, ja, die Gianna, die spricht einfach so total easy und locker darüber, und dadurch empfindet man als Zuhörer und Zuhörerin es auch einfach irgendwie als total normal.

**\*\*Gianna Bacio\*\* [01:13:42]:** Ja, ja, das ist ein super schönes Feedback. Also, das genau. Ich glaube, da geht's auch dann gar nicht oft darum, dass ich eben da jetzt die perfekte Anleitung runterbete, ne? Sondern viel eher darum, okay, da ist jetzt mal jemand, der spricht da total normal oder locker drüber. Und das war ja auch ein Prozess, ne? Also, wenn man sich jetzt z.B. von mir auch Videos von früher anschaut, merkt man ja auch, also, da durfte ich auch erstmal reinfinden in die Rolle. Aber je häufiger ich das jetzt eben im Laufe der Zeit gemacht habe, desto einfacher fällt mir das und deswegen kommt das jetzt wahrscheinlich dann auch so locker flockig irgendwie rüber. Genau. Und ich glaube, ja, jeder von uns kann das, da glaube ich fest dran.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:15:02]: Ich muss jetzt natürlich noch mal nachfragen, weil du ein Thema eben, die Penisgröße, angesprochen hast. Ich glaube, das trotz allem, das sehr viele noch beschäftigt. Und ich glaube, du wolltest sagen, es spielt keine Rolle.

\*\*Gianna Bacio\*\* [01:15:18]: Genau, das wollte ich auf jeden Fall sagen. Oder da wären wir bestimmt auch noch zu gekommen. Es spielt keine Rolle. Es wird ja häufig auch oder daran anschließend ist ja so eine Idee von, na ja, Sex ist ja so und so, ne? Also, ist ja häufig die Idee von Sex auch sehr heteronormativ, eben dass ein Penis eine Vagina penetriert, überhaupt dass Penetration mit dazugehört. Und wenn man sich dann aber wiederum mal die Zahlen anschaut von dem weiblichen Höhepunkt oder wie Frauen bestmöglich zum Höhepunkt kommen, fällt auf: Da ist gar keine Penetration überhaupt notwendig. Und das kann jetzt womöglich schon mal den einen oder anderen Mann jetzt an der Stelle erleichtern, ne? Weil klar ist so, der Penis, der kann natürlich schon irgendwie auch eine Rolle spielen, auch eine wichtige Rolle, je nachdem, wie man ihn einsetzt. Aber es ist gar nicht so, ja, dass das auf diese Penetration und vor allem nicht auf dieses rein, raus, rein, raus und je schneller, je tiefer, je heftiger, desto besser, das zählt gar nicht so, sondern da auch eigentlich viel mehr das Gefühl. Jetzt höre ich schon die ersten, die sagen: Aha, ja, es geht mal wieder so um Langsamkeit und Gefühl. Ja, wie soll das denn eigentlich gehen? Aber es stimmt schon, also eher die Art, wie man ihn einsetzt, als dass er besonders groß, hart und so weiter ist.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:17:35]: Genau. Dieses, die Langsamkeit, die Entdeckung der Langsamkeit, Slow Sex, können wir vielleicht nachher auch noch mal drauf kommen. Lass uns das nicht vergessen, weil ich das auch einen tollen Gedanken finde, wie ich das verstehe, von dir auch wirklich in so ein tieferes Empfinden zu kommen. So habe ich das wahrgenommen.

\*\*Gianna Bacio\*\* [01:18:03]: Genau. Kann eine Art zumindest sein, ne? Aber ich propagiere jetzt gar nicht grundsätzlich jetzt den langsamen Sex, sondern sich auch eben einfach gewahr zu sein, dass zum Beispiel eben ein Orgasmus bei Frauen eben nicht überwiegend durch Penetration hervorgerufen wird. Die wenigsten Frauen können durch die reine Penetration zum Höhepunkt kommen und dass man das zum Beispiel dann weiß und Mittel und Wege. Die meisten Frauen wissen ja auch an sich, wenn man die jetzt masturbieren lässt, wissen ja, wie sie es ganz gut besorgen können. Und dabei fällt dann auf: Ach, guck mal, die stecken sich in der Regel gar nicht unbedingt etwas rein, sondern legen etwas auf. Also auch viele masturbieren ja eben mit Toys und da gibt's dann Auflegevibratoren. Und ja, das führt ist dann viel erfolgsversprechender, wenn man jetzt von dem Höhepunkt ausgeht, als beispielsweise ein Dildo. Und das finde ich eben auch super spannend, ne? Zu gucken, ja, wie macht sich's die Leute eigentlich dann auch selbst und eher so vielleicht ranzugehen und das auch auf den Sex zu übertragen, als beispielsweise von Pornografie, die natürlich auch ihren Stellenwert hat und auch wichtig ist, so für viele, um sich zu erregen. Aber ja, dass das eben

auch Druck machen kann, immer potent zu sein. Da gibt's ja auch so viele Mythen rund um, ne, Erektionen. Also ewig potent zu sein, er muss immer die ganze Zeit hart bleiben, der muss einfach stehen, man muss als Mann immer mehr Lust haben und so. Das ist ja auch, ja, das setzt einen ja auch total unter Druck und das ist natürlich nicht unbedingt förderlich für Lust.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:20:41]: Ja, klingt schon so.

\*\*Gianna Bacio\*\* [01:20:43]: Ja, ich stehe mir schon mitten drin in deinen möglichen Themen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:20:46]: Ja, und du hast jetzt schon so viel Sachen angesprochen, die viele vielleicht sogar als außergewöhnlich empfinden und das gibt ja auch oft so Tipps, wenn es vielleicht mal über eine längere Zeit schon vielleicht so ein bisschen langweilig wird oder so: Mach doch mal was anders, und mal andere Positionen oder Toys oder whatever. Und was ich total faszinierend finde, vielleicht kannst du uns das ein bisschen erläutern. Also, deine Ausbildung Sexokorporal. Und was ich da jetzt in deinem Buch so gelesen habe, ich hatte so ein Gefühl, wie, ich habe das so verstanden, wie, dass du erstmal so wie so eine Basis schaffst, ja? So Grundstrukturen in uns und auch, was haben wir für Potenziale und Ressourcen, die wir da erwecken können? Und das fände ich schön, wenn du uns das mal ein bisschen schilderst, wie diese Herangehensweise ist.

\*\*Gianna Bacio\*\* [01:22:15]: Ja, genau. Also, Sexokorporal ist halt ein Ansatz nach Desjardins. Und ich glaube, so der Grundsatz davon ist, dass eben Gefühle und das, was ich denke, immer zusammengehörig ist mit dem eigenen Körper. Also, dass wir unseren Körper halt immer mitdenken müssen bei allem und natürlich vor allem beim ganzen Thema Sex. Und dass wir uns jetzt allein sagen: Ah, ich will aber jetzt mehr Lust haben, ich will aber jetzt mehr Lust haben. Na, so wird's halt nicht funktionieren, ne? So, du musst deinen Körper halt mitnehmen und musst auch ins Spüren richtig reinkommen und mit dem Körper auch Dinge tun, damit du Dinge spürst. Also, es geht halt nicht allein über so einen Gedanken oder so ein Gefühl an sich. Das ist schon mal das Erste, ist so ein Grundsatz oder so ein Leitgedanke davon. Und dann aber eben auch das, was du gerade schon angesprochen hast, also, dass wir alle zum jetzigen Zeitpunkt natürlich schon mit bestimmten Qualitäten, mit Fähigkeiten ausgestattet sind, und zwar dadurch, wie wir bislang Sexualität erlebt haben. Weil und das hat mir jetzt auch schon mal eben ganz kurz zu dieser Ausspruch auch: Niemand ist gut im Bett, finde ich ganz schwierig so was, weil ich glaube, dass jemand per se nicht gut im Bett sein kann, genauso wie jemand auch nicht per se schlecht im Bett sein kann. Was natürlich schon stimmt, ist, dass es wahrscheinlich Personen gibt, die sich besser oder schlechter auf

andere Menschen einstellen können und so, das das glaube ich schon. Aber ich glaube, dass so etwas wie gut oder schlecht im Bett sein, dass sich das immer nur mit einer anderen Person so entwickeln kann und dass man gemeinsam dann wahrscheinlich schlecht im Bett sein kann oder eben auch gut. Aber so per se finde ich solche Aussprüche immer ganz schwierig und ich finde es viel hilfreicher zu denken: Aha, guck mal, ich habe bisher diese Erfahrungen gemacht in der Sexualität und das ist jetzt mein Potenzial, was ich habe und auf dem kann ich aufbauen, wenn ich denn will, ne? Wenn ich das weiterentwickeln will. Und deswegen sage ich ja auch so oft: Guter Sex ist lernbar. Oder überhaupt Sex ist lernbar. Und wir alle haben Sex auf eine bestimmte Art und Weise gelernt. Das heißt aber nicht, dass wir das jetzt bis zu dem Ende unseres Lebens machen müssen, so auf die Art und Weise. Und das erlebe ich aber häufig so, dass die Leute so denken, also, dass so, na ja, das ist ja jetzt so festgelegt und so wird's jetzt wahrscheinlich auch dann weitergehen, die nächsten Jahre. Und dann ist das häufig ja auch schon mit so was wie, ja, Entmutigung oder da braucht man da sowieso nichts dran verändert verbunden, was ich irgendwie sehr schade finde und find sowas eben viel aufbauender, wenn man denkt: Nein, also das kann man natürlich auch weiterentwickeln. Ja, und davon geht eben Sexokorporal aus, dass wir ein Potenzial haben und da gibt's unterschiedliche Potenziale. Also, wir haben zum Beispiel einmal ein emotionales Potenzial, also, dass alles, was wir bislang gefühlt haben, wie wir uns auch erregt haben und so weiter, das ist eben davon abhängig, was wir für Erfahrung gemacht haben. Also, beispielsweise bei Erregung: Wie haben wir bislang gelernt, in Erregung zu kommen? Okay, bislang sah das so aus, wir haben den Laptop aufgeklappt, haben uns ein Porno angemacht und haben uns vor dem Porno einen runtergeholt. Mal jetzt so als Beispiel, weil das eben tatsächlich auch so häufig so vorkommt. Immer mit der Angst vielleicht auch verbunden, da könnte gleich jemand zur Tür reinkommen. Gut, dann haben wir unserem Körper wahrscheinlich beigebracht, auf eine relativ mechanische Art und Weise zum Höhepunkt zu kommen. Ich will das jetzt gar nicht werten, als gut oder schlecht, sondern das ist dann einfach so jetzt dieses die Ist-Situation. Und das kannst du aber erweitern, wenn das so ist, ne? Also, du könntest dann jetzt zum Beispiel lernen, mehr zu atmen. Du kannst lernen, deinen Körper insgesamt mehr zu bewegen. Du kannst lernen, dass du nicht die Hand mechanisch auf deinen Penis auf und ab bewegst, sondern vielleicht deinen Körper eher bewegst, dein Becken bewegst, dass du vor und zurück Bewegung machst. Also, du siehst schon, ne? So, da gibt's dann so die Variation da drin, wie du lernen kannst, auch andere Dinge hinzubekommen für die Erregung. Also, so das war jetzt zum Beispiel eine Masturbation, die man häufig bei, bei Männern eher finden kann. Was bei Frauen dann häufiger der Fall ist, ist zum Beispiel, dass sie sehr viel über die also über die Atmung auch steuern. Also, so was wie Luft anhalten gehört dann häufig mit dazu oder die Beine zusammenpressen, um so möglichst viel Erregung aufzubauen. Und wenn die aber dann z.B. auch merken, ah, mir fällt's schwer jetzt beim Sex mit meinem Partner zum Höhepunkt zu kommen, könnte man auch da mal lernen, zum einen die Vagina zu sensibilisieren, dass die auch ein bisschen reizempfänglicher ist, aber auch wieder über die Atmung etwas mehr Sauerstoff in den Körper zu bekommen, damit man auch mehr spürt, ne? So kommt's dann auch zu mehr Lust im Körper, dass man den Körper auch insgesamt mehr bewegt und so.

Also, ich finde halt Sexokorporal gibt einem so viele Möglichkeiten und so viele Antworten auf, also, als ich davon so erfahren habe, war ich so: Ach, das ist ja interessant irgendwie so, habe ich das ja noch nie gesehen, dass man an so verschiedenen Stellschrauben eigentlich etwas machen kann und hat direkt einen Effekt. Und ich habe natürlich ganz viel auch da direkt angewandt und war wirklich fasziniert und bin nach wie vor so fasziniert von diesem Konzept, wie viel immer noch möglich ist und wie wenig wir eigentlich vorher wissen oder meinen zu wissen. Also, ist natürlich jetzt auch mega komplex irgendwie so das ganze Thema. Ich versuch's gerade so runterzubrechen und merke gerade selber, während ich spreche, wie schwierig das eigentlich auch ist, das so runterzubrechen auf so ein paar Sätze. Aber eben, ich würde sagen, das ist mit so das Wichtigste, was man sich aus diesem Konzept mitnehmen kann, eben diese Verknüpfung zwischen Körper und Geist.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [01:30:46]: Ja, und also, wenn ich da mal ein bisschen das jetzt aufgreife, um es vielleicht ein bisschen mit dir auseinanderzuklamüsern, so, wie ich es z.B. verstanden habe, man denkt ja oft, genauso sind ja auch viele Tipps oder viele Bücher, die es gibt, mach mal auch natürlich auch die Fragen, die du zum Teil gestellt bekommst, ne, wie geht das jetzt technisch? Wie reize ich an einer bestimmten Stelle? Oder wie errege ich meine Freundin? Oder so was? Und das fand ich eben so faszinierend jetzt bei deinem Sexokorporal, so was wie, wenn ich grundsätzlich meinen Körper insgesamt auch im Bett, also in dem sexuellen Akt mehr bewege und mal so Wellenbewegung mit dem Becken und dem Oberkörper mache, das hat ja erstmal, denkt man, hat ja gar nichts zu tun mit den speziellen Stellen, also mit dem Intimbereich, sondern ist so bei einem Grunde. Und das fand ich so faszinierend, dass du sagst, ja, dann kommt insgesamt mehr Durchblutung. Und eben im Grunde eben gibt's da körperliche Vorgänge, die sich auswirken dann eben auf die Stellen, wo wir die Gefühle gerne haben möchten. Und das finde ich so verrückt. Wir wir sind dann immer so fokussiert auf die sogenannten erogenen Zonen und dass wir da berühren. Und tatsächlich können wir durch was ganz anderes da anscheinend so nach deiner Theorie oder nach deiner praktischen Erfahrung auch noch was ganz anderes kreieren.

**\*\*Gianna Bacio\*\*** [01:33:04]: Ja. Ja, vielleicht mal um das so anschaulich zu machen, was vielleicht ja jetzt auch einige Zuhörende kennen, ist, wenn man schon mal ein Seminar so mitgemacht hat, lernt man ja auch, dass man auch in einer gewissen Körperhaltung nur verschiedene Emotionen spüren kann. Also, wenn wir uns jetzt mal z.B. so zusammen ducken und ganz klein machen und eher angespannt sind, dann so einen Satz zu sagen, wie: Ich fühle mich total frei und stark, fällt total schwer als in so einer Haltung von, weißt du, groß machen, ausladende Bewegung, den Oberkörper aufrecht machen, aufrecht hinsetzen, hinstellen. In so einer Haltung kann man viel eher sagen: Ich fühle mich frei, ich bin eine starke, selbstbewusste Frau, ne? Und andererseits ist so, also, es ist so eingeschränkt in dieser Haltung. Und diese Haltung, die ich gerade jetzt so schön vor dir mache, die gerade jetzt keiner sehen kann von den Zuhörern, aber vielleicht zumindest vorstellen, in so einer

klein zusammengeduckten Haltung, so ein Satz wie: Ach, ich bin so müde, ich bin so schlapp, ne? Ist kommt einem irgendwie leichter über die Lippen, als dahinter: Ich bin ganz groß, ich bin so müde, ich bin so schlapp. Kann ich schon gar nicht sagen, da ist meine Stimme schon gleich eine ganz andere. Und das ist so ein bisschen dann zumindest übertragbar oder vielleicht auch sehr übertragbar auf den Sex, den manche und man bestimmt auch immer wieder hin und wieder hat. Das wäre jetzt auch Quatsch, dass irgendwie zu propagieren. Aber da ist auch so im Hinterkopf zu wissen, ja, guck mal, ich kann selber auch dafür sorgen, dass ich mehr spüre und zwar, indem ich über meinen Körper gehe und indem ich da hinfühle und auch, wenn ich zum Beispiel merke, beim Sex, ich schweife ab, ich bin jetzt im Kopf dabei, keine Ahnung, die Wäsche zusammenzulegen oder schon zu planen, was es morgens zu essen gibt, ne? So was passiert mir auch, dann über den Körper zu gehen und reinzuspüren: Ah, okay, warte mal, was spüre ich denn jetzt gerade eigentlich hier an meiner Haut, am Arm, wie werde ich denn da gerade berührt? Oder spüre ich hier gerade die Decke unter meinem Hintern? Weißt du, so was wieder, um in den Körper reinzufühlen. Und ja, dann merkt man, man kann gar nicht dann so viel im Kopf sein und das hilft ja auch viel beim Sex auch, ne, um wirklich mal so hallo zu lassen. Aber eben über Worte weniger. Also, wenn dir z.B. jemand sagt, ja, also, lass mal deiner Fantasie freien Lauf oder du musst einfach nur den Kopf abschalten. Das ist schwierig. Also, ne, das Ja, genau, du musst einfach nur den Kopf abschalten, damit fängt man nichts anfangen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:37:34]:** Also, ehrlich gesagt, die zwei Sätze: Lass deiner Fantasie freien Lauf. Da fällt mir sofort gar nichts ein. Ist so, wie so, ich muss jetzt irgendeine tolle Fantasie haben. Und ich finde, genau, das ist wie so ein, wie so eine Aufforderung zu etwas und dann passiert genau das Gegenteil. Und mach dich mal locker, deshalb haben wir am Anfang schon gehabt. Mach dich mal locker, ist natürlich eigentlich ein Spruch, der total nervig ist.

**\*\*Gianna Bacio\*\* [01:38:15]:** Ja, oder auch bei Menschen, die jetzt noch nie einen Orgasmus erlebt haben, die haben müssen sich ja auch viel, ja, mach dich mal locker oder lass dich mal fallen. Ja, wohin soll ich mich jetzt fallen lassen, ne? Weil das darum geht's ja genau. Also, dieses, oft ja so ein Gedankenkarussell irgendwie und da muss man raus. Also, ne, jetzt genau, man muss genau das Gegenteil machen, nämlich in den Körper reingehen, sich bewegen, vielleicht auch mal schreien, was rauslassen. So, so kann man sich dann eher fallen lassen, ne? Aber ist ganz viel ist von dem, was wir machen, körperlich. Und gerade beim Sex, das müssen wir uns ja noch vergegenwärtigen. Gerade beim Sex geht's über das körperliche.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:39:13]:** Das fand ich jetzt auch faszinierend, dass du schreibst, dass wir gewissermaßen bestimmten Körperregionen beibringen können, dass sie eine Empfindsamkeit entwickeln. Also, du sagst ja, wenn etwas nie berührt worden ist, dann hat die Stelle das auch nicht gelernt, eine Empfindsamkeit zu entwickeln. Also, Stichwort

Höhepunkte bei Frauen, der eben meist nicht über so eine vaginale Stimulation kommt. Und du sagst, aber wir können sozusagen üben, indem wir uns da mehr berühren, dass da eine Empfindsamkeit entsteht. Das finde ich auch total faszinierende Gedanken.

\*\*Gianna Bacio\*\* [01:40:07]: Ja, genau. Also, man muss sich dazu natürlich dann noch mal vergegenwärtigen, dass die Vagina an sich, also, die ist ja ein Muskelschlauch, ne? Das, also, ich unterscheide ja auch immer zwischen Vagina und Vulva. Vulva ist das, was wir von außen erkennen können an den weiblichen Genitalien, und Vagina ist dieser Muskelschlauch, der vom vaginalen Eingang bis zur zum Uterus führt. Und an sich kann man sagen, ist die Vagina so, dieser Muskel ist wenig empfindsam. Aber so, wenn man weiß, da ist die Klitoris, die sitzt wie so ein Reiterchen da oben drauf, dann wird wieder klar: Ah, okay, wenn ich jetzt vaginal berührt werde oder ich berühre mich selbst, dann reize ich im Grunde die Klitoris von innen. So. Also die Klitoris, das ist auch noch nicht so verbreitet vielleicht dieses Wissen, dass die Klitoris mehr ist, als dieses kleine Köpfchen, was man von außen erkennen kann. Früher in Biobüchern war es ja wirklich nur so Stecknadelkopf förmig abgebildet und dann stand da so Kitzler dran. Das stimmt nicht, sondern die Klitoris kann man sich eher vorstellen, also, erstmal ist sie so ungefähr 10 cm groß und wie eigentlich so ein watschenen Pinguin, der so die die Arme so an den Seiten so angelegt hat, weil die halt auch noch so klitorische Schenkel hat und diese klitorische Schenkel, die gehen eben an der Vagina vorbei und die werden dann eben mit stimuliert. Und wenn die aber jetzt in ihrem Leben eben noch nicht aufgeweckt wurden, wenn die geschlafen haben, und das passiert ja häufig, weil ja, wozu, äh, also, weil das ja auch in vielen Kulturen oder ja, vielleicht auch jetzt nicht irgendwie positiv begleitet wird, so dieser Prozess des des Anfassen. Ja, werden eben einfach viele Vagina sind dann noch im Schlafzustand. Und die kann man aber wieder zum Leben erwecken, indem man sich vaginal berührt. Ich glaube, am besten funktioniert es über die eigenen Hände, über die Finger, weil wir da so diese doppelte Resonanz haben, weil wir ja auch noch nicht nur vaginal was spüren, sondern auch noch über unsere Finger. Wir spüren die Oberfläche, ah, hier ist ganz glatt an der Seite, hier ist ganz riffelich an der Seite. So, ne? Das können wir dann direkt spüren und merken auch, wenn wir das häufiger machen, dass wir in der Vagina empfindsamer werden und da auch empfänglicher sind dann für Reize und dann vielleicht auch mal so was wie ein vaginaler Orgasmus passieren kann. Aber ich finde es immer schwierig so dazwischen zu unterscheiden, weil letztendlich muss man eigentlich sagen, dass die Orgasmen, die über die Vagina ausgelöst werden, eigentlich auch klitorale Orgasmen sind, wenn wir uns eben noch mal vor Augen halten, wie groß eigentlich diese Klitoris ist. Ja, und das ist finde ich diese Hierarchie zwischen verschiedenen Orgasmen gar nicht unbedingt braucht. Ja, ich habe jetzt auch mal den vaginalen Orgasmus. Ja, es gibt noch ganz viele andere Orgasmen, ne? Es gibt Zehen-Orgasmen, anale Orgasmen, es gibt so die Austragungsarten sind wahrscheinlich unterschiedliche und letztendlich wird der Orgasmus wo ausgelöst? Ja, eigentlich in unserem Gehirn, ne? Eigentlich ist das so unser größtes Lustorgan. Und das spielt uns ja häufig dann auch Streiche, warum wir vielleicht keine Lust haben. Mhm. Oder es schwieriger ist, auch wieder in die Lust reinzufinden.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:46:17]: Da hast du schon hier keine Lust haben, was angetsh, wenn Paare länger zusammen sind. Ich glaube, das ist auch eins der großen Themen, die dir immer wieder begegnen. Wir lieben uns, aber irgendwie ist es nicht mehr so heiß und wir finden uns nicht mehr so scharf. Was, was kann man tun? Das ist ja eigentlich eine ganz normale Entwicklung. Eigentlich sagt man ja auch, wenn man immer in diesem Verliebtheitsmodus bleibt und die ganzen Hormone, die da ausgeschüttet werden, dann würde man eigentlich, man würde verbrennen irgendwie, wenn man sein ganzes Leben in diesem Zustand verbringt.

\*\*Gianna Bacio\*\* [01:47:20]: Ja, genau, das wäre ja so ständig unter Drogen zu stehen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:47:25]: Genau. Und deswegen sagt man ja so diese Verliebtheitsphase, maximal so zwei Jahre, ne? Und danach hört es dann eigentlich auf, aber wir denken ja ganz häufig zurück an diese Verliebtheitsphase und denken, oh Mann, das den Zustand will ich zurückbekommen. Aber das ist eigentlich der unnormale Zustand gewesen. Nachher das Schwierige ist ja dann so diese Langzeitbeziehung aufrecht zu erhalten oder da auch noch dann Lust zu empfinden.

\*\*Gianna Bacio\*\* [01:48:00]: Ja, und genau darum geht's. Und ja, hier kommt's natürlich dann auch wieder darauf an, oder man muss dann mal so in die Beziehung reingucken, okay, wie viel Körperlichkeit findet denn eigentlich noch statt, auch im Alltag? Weil, was man eben auch festgestellt hat, das ist auch durch Studien jetzt untersucht, dass Paare z.B., die sich häufig auch noch im Alltag berühren, die sich regelmäßig auch Küsschen geben und intim auch so im Alltag miteinander sind, dass die auch eine bessere Sexualität zusammen haben. Und das natürlich auch das sonstige Miteinander, Kommunikation und wie gehen wir respektvoller miteinander um, dass das auch eine Rolle spielt. Also, ja, dass Sex auch davon dann abhängig ist, wie vorher miteinander umgegangen ist oder wie auch eine Kollegin von mir immer so schön sagt, das Vorspiel beginnt eigentlich wieder nach dem Sex. Dann geht's wieder los. Also, da macht man sich ja dann eigentlich schon wieder Lust beziehungsweise sorgt selber dafür, ob man wieder in Lust zueinander kommt. Und da erlebe ich halt auch solche und solche Paare. Also, Paare, die da dann auch durch, ja, das ist bei uns aber alles so, ne? Wir gehen auch sehr respektvoll miteinander um, wir küssen uns, wir sind intim miteinander. Gibt aber auch andere, die sagen, ja, stimmt. So, den Schuh muss ich mir auf jeden Fall anziehen. Also, da ist da findet tatsächlich nicht mehr viel miteinander statt. Aber da müsste man im Grunde anfangen. Und dann ist es auch so, dass jetzt Langzeitpaare, die beispielsweise auch Kinder haben und die so auch ihre festen Rhythmen oder so ihren festen Alltag haben, dass da ist da auch oft so ein Zeitproblem ist. Also, wann haben wir eigentlich

wirklich Zeit füreinander? Und ich bin selber Mama. Also, ich weiß, wovon ich spreche, dass das tatsächlich auch schwierig ist oder sein kann. Und dass man da Mittel und Wege finden darf, die zu einem natürlich auch selber passen. Also, ich bin ja große Verfechterin immer noch von Sex nach Termin. Da kriegen aber andere schon Zustände und sagen: Gott, das kann ich mir gar nicht vorstellen. Nein, Sex muss romantisch passieren. Aber ich finde halt immer wieder oder ich bin da vielleicht mehr Realist und sage, na ja, also, ja, schöne, romantische Vorstellung davon, dass wir jetzt irgendwie abends zueinander finden und ganz lustvoll übereinander herfallen. Aber das ist eigentlich nicht die Realität oder das kommt vielleicht sehr selten vor. Und dann kann man das ja auch feiern, aber es ist dann eher die Ausnahme. Wenn man aber regelmäßig Sex miteinander haben will, dann bedarf es vielleicht doch ein bisschen mehr zu tun, dass man auch dafür sorgt, dass es solche Gelegenheiten gibt. Und ja, dass man vielleicht vereinbart, okay, einmal die Woche treffen wir uns, um eine Uhrzeit, die uns beiden passt und wo wir beide vielleicht auch noch genügend Energie haben, um intim miteinander zu sein. Und wenn es bei bei einigen jetzt, die vielleicht auch zuhören, schon irgendwelche komischen Gefühle auslöst oder die sich dadurch dann bedrängt fühlen oder Gott sich das gar nicht vorstellen können, da muss ja jetzt auch gar nichts in Anführungsstrichen Schlimmes passieren. Also, ich finde das immer irgendwie ganz interessant, weil obwohl viele ja voraussetzen, dass Penetration ein fester Bestandteil von Sex ist, wo es ist Penetration dann oft etwas, wovor viele Angst haben, will ich nicht sagen, aber wo schon viele: Ach, wie anstrengend, jetzt müssen wir das, ne? Ja, mein Gott, so, das muss jetzt dann irgendwie alles. Ja, gut, dann vereinbart, ihr seid einfach nur körperlich miteinander. Vielleicht trifft man sich nackt und dann findet was körperliches statt. Und das kann ja auch, wenn man z.B. jetzt auch lange Zeit nicht mehr intim miteinander war, erstmal sein, dass man sich wieder berührt, dass man einfach mal wieder spürt, wie sich der andere Körper anfühlt und das ist ja auch schon körperliche Zeit. Ich finde, das obliegt ja sowieso eigentlich jedem selbst zu definieren, was Sex ist, ne? Also, Sex kann so vieles sein in meinen Augen und muss nicht ausschließlich aus Penetration und muss vielleicht auch gar nicht aus Penetration bestehen. Das kann ein Teil davon sein, aber vielleicht ist es auch für alle Geschlechter ein bisschen entlastender, wenn wir die mal rausnehmen oder als schönen Teil davon sehen, aber es gibt noch so viel daneben, ne? Es gibt einfach oral viel, was man machen kann mit der Hand, die manuelle Stimulation, vielleicht wirklich mal Streicheln, vielleicht auch wirklich mal in diese Langsamkeit gehen, um auch da was zu spielen, was passiert eigentlich auch in dieser Langsamkeit. Und viele merken darüber, ah, die spüren dann in dieser Langsamkeit eben viel, viel mehr. Das ist dann wirklich mal ganz anders gedacht, als der Performance-Gedanke, den wir häufig auch mit Sex verknüpfen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:54:57]: Ja, das haben wir eben schon kurz angedeutet, mal mit dem Slow Sex, wo du gesagt hast, ja, du willst das jetzt auch nicht so propagieren, aber so als eine Art in eine Art des Empfindens zu kommen, die man vielleicht noch gar nicht so kennt, glaube ich, ist das eine super schöne Sache. Also, dieses so ganz langsam mal, ja, an verschiedenen

Stellen des Körpers den Partner, die Partnerin berühren und und einfach mal das eine Weile fühlen, bevor man irgendwie schnell weitergeht. Solche Sachen.

\*\*Gianna Bacio\*\* [01:56:06]: Ja. Vielleicht da auch noch mal, was auch ganz interessant ist, die Vagina z.B. die verfügt über viel mehr Druckrezeptoren, als die Vulva. Die Vulva verfügt über mehr Reiberezeptoren. Und das macht dann auch wieder Sinn, wenn man sich vergegenwärtigt, dass die Masturbation bei vielen Frauen ja aus Reiben der Vulva oder der Klitoris besteht, oder viele haben auch die Masturbationserfahrung gemacht, sich an einem Gegenstand zu reiben und dadurch zum Höhepunkt zu kommen. Und die Vagina aber eher über Druckrezeptoren und dieses rein, raus, rein, raus, was häufig beim Sex gemacht wird, ist dadurch auch gar nicht so erfolgsversprechend oder wird gar nicht mit so vielen positiven Gefühlen dann verknüpft, weshalb es dann vielleicht jetzt auch schon dazu kam, dass die Leute zuhören und denken, oh Gott, jetzt muss ich dann wieder Sex mit meinem Partner haben und denken an diese reibende, schiebende rein, raus Bewegung. Dann vielleicht mit mehr Druck zu arbeiten, mal diese Penetration auch ganz anders zu gestalten und eben mit mehr Langsamkeit und ja, langsames rein, raus, schieben, schaukelnde Bewegung machen und dann vielleicht auch zu spüren: Oh, wow, das kann sich ja auch ganz fantastisch anfühlen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:57:43]: Mhm. Ja.

\*\*Gianna Bacio\*\* [01:57:44]: Ja, also als Beispiel auch, was was in dieser Langsamkeit dann auch entstehen kann. Und gleichzeitig aber auch für Männer zu spüren: Ach, guck mal, so, da ich brauche hier gar nicht großartig zu performen, darum geht's auch gar nicht. Ich muss nicht ständig die ganze Zeit eine Erektion aufrechterhalten, weil das auch natürlich durchaus anstrengend sein kann für den Körper, permanent da Blut reinzuschießen in den Penis. Ja, und nee, also Sex kann auch ohne Erektionen stattfinden. Ein nicht erigierter Penis fühlt genauso viel wie ein erigierter Penis und das nimmt natürlich dann auch Druck raus. Also, das kann ja auch schon Slow Sex sein, da umzudenken.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [01:58:56]: Das kann auch Missverständnisse sein, ne? Weil das ist eben, es gibt so viel Nichtwissen, was dann zu so Missverständnissen führt, ne? Also, jetzt haben wir mal, wenn es schon, wenn man es schon ein bisschen langweilig findet, dieses ruhig sich mal verabreden. Jemand hat mal zu mir eine auch eine Psychologin so, die hat so einen Satz gesagt, wie, fang doch einfach mal an. Das ist so ein bisschen wie: Der Appetit kommt beim Essen. Einfach mal anfangen und was passieren lassen und mal gucken, was passiert. Also, ohne, dass man vorher schon weiß, das muss so und so ablaufen, einfach das, ja, dass man es einfach geschehen lassen kann. Dann, was ich, denke ich, auch bei dir so rausgehört

und rausgelesen habe, ist diese sehr, sehr große Vertrautheit führt eben auch manchmal dazu, dass dann so die Lust abnimmt und wenn man, ja, man vielleicht seinen Partner, seine Partnerin auch mal wieder aus einer Distanz sieht und erlebt. Also, ich, ich weiß du, es gibt doch so Situationen, wie, du gehst eben nicht zusammen zu der Party, sondern getrennt dahin und dann gehst du in den Raum und siehst deinen Mann da hinten und denkst so, boah, den finde ich den toll. Also, einfach so eine Fremdheit manchmal mal wieder so kreieren auch.

**\*\*Gianna Bacio\*\* [02:00:58]:** Absolut. Ja, genau. Diese Symbiose, die vielleicht auch man irgendwann zusammen hat, aufzulösen und wieder in diese Differenzierung reingeht, ne? Da hat ja auch David Schnarch, ein sehr bekannter Sexualpsychologe, hat da ja auch darüber geschrieben und war ein ganzes Buch rund um diese Differenzierungen, wie wichtig eigentlich das auch ist als Paar, dass man sich immer wieder vergegenwärtigt, ja, man ist ja trotzdem irgendwie noch selber ein Individuum und da merken auch viele dann wieder eine Lust aufkommen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:01:46]:** Wenn man so ein bisschen so eine Fremdheit wieder spürt, ne?

**\*\*Gianna Bacio\*\* [02:01:49]:** Ja, genau.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:01:52]:** Manche Sachen sind da, glaube ich, auch, also beruhen da vielleicht auch auf Missverständnissen, weil man immer glaubte, dass es sich das doch wohl so gehört, ne? Also, es gehört sich doch wohl so, dass wenn man jetzt Paar ist, dass man zusammen wohnt. Oder es gehört sich doch wohl so, wenn man jetzt zusammen als Paar ist und zusammen wohnt, dass man dann auch gemeinsam in einem Bett schläft oder im gleichen Schlafzimmer stellt. Und eigentlich wäre das ja mal voll gut, Dinge zu hinterfragen, die man einfach so übernommen hat und vor allem dahingehend zu hinterfragen, ob die einem selber eigentlich auch gut tun. Also, vielleicht merkt man, oh, krass, wenn ich alleine z.B. schlafe, schlafe ich viel besser, bin ich viel erholter am nächsten Tag, dann habe ich vielleicht auch mehr Lust auf Sex. Oder man geht nicht voreinander aufs Klo, solche Sachen, ja, die natürlich dann vielleicht auch wieder, wo man den Partner oder die Partnerin dann auch noch mal aus einem anderen Blickwinkel sieht und man nicht alles voneinander weiß.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:03:08]:** So wie mit den Geschwistern. Genau, mit den Geschwistern ist man ja vielleicht mal eher aufs Klo gegangen, aber der Partner, die Partnerin ist halt nicht Schwester oder Bruder.

\*\*Gianna Bacio\*\* [02:03:16]: Ja, genau, du sagst es. Ja.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:03:19]: Also, miteinander reden ist natürlich auch ein super Tipp, was man gern mag und nicht so gern mag, dass man das auch formuliert. Man kann das außerhalb der Situation besprechen und im Moment dann aber auch gerne auch, oh ja, da, wo du jetzt bist, ist irgendwie gut und geh doch mal ein bisschen höher, tiefer, weiter oder so. Die zwei Varianten, ne? Aber auch außerhalb vielleicht, was man so grundsätzlich für Wünsche hat, dann vielleicht nicht so in der Situation besprechen, richtig?

\*\*Gianna Bacio\*\* [02:04:02]: Ja, genau. Also, so in dem Moment, wenn man jetzt gerade Sex hat, dann kann man natürlich irgendwie Feedback auch geben: Mach mal lieber da rechts auf der Seite, es fühlt sich total gut an oder wow, wo du da gerade bist, ist das super angenehm, genau, mach genau so weiter. So ein Feedback. Wenn's aber um so grundlegende Sachen geht, würde ich das z.B. jetzt nicht in dem Moment klären, sondern dann eben noch mal gesondert, äh wenn beide da in einer ruhigen, entspannten Stimmung sind und das da besprechen und glaube auch, dass es mal wirklich gut sein kann, auch wirklich nur ein Gespräch auch mal vielleicht eine Stunde lang nur über Sex zu führen. Also, weil das, glaube ich, auch nicht so oft passiert, dass wir uns nur mal darüber austauschen. Ähm, weil Sex ja auch was ist, was oft, ja, eben so unhinterfragt stattfindet, ne? Wenn man sich so kennenlernt, fällt man vielleicht eher übereinander her, dann läuft es ja auch vielleicht von alleine. Das muss man gar nicht großartig besprechen, aber nach einer Zeit vielleicht schon noch mal, dass man Dinge noch mal auch da einrenkt, wo man denkt, oh, das hat sich jetzt irgendwie hier so eingespielt, dass du immer mit deinem Penis da so anstößt oder so. Das ist eigentlich ziemlich unangenehm. Können wir das vielleicht mal anders machen? So z.B., ne? Weil da, glaube ich, dann auch manche Sachen einfach irgendwie mit der Zeit passieren und man macht dann vielleicht halt so weiter, ja, gut, dann tut's halt ein bisschen weh oder ja, gut, dann komme ich halt nicht zum Höhepunkt. Und ja, man könnte es aber vielleicht viel viel besser gestalten.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:06:17]: Mhm, mhm. Also, so ein, so ein Sexgespräch zu führen. Ich habe gerade im Sinn ein Beispiel, was du in deinem Buch hast, was, was ich so ganz bewegend fand, dass ein, ein Paar, was schon lange zusammen war, die haben gesagt, dass sie beide eigentlich mit dem Sex, den sie hatten, gar nicht so super glücklich waren, aber das war irgendwie so, na ja, okay. Und dass sie dann irgendwann doch sich darüber ausgetauscht haben und dann einen sehr viel schöneren Sex miteinander entwickelt haben und ganz traurig waren, dass sie es so lange gar nicht, gar nicht thematisiert haben. Und ich dachte so, das fand ich total, diese Traurigkeit konnte ich fühlen. Und dann, wobei ich den bin ja auch

immer und denk, guck nach vorne und jetzt, jetzt ist es ja schön. Aber das war so ein, so ein Beispiel dafür, wie wichtig das sein kann und wie viel man verändern kann, wenn man da nicht das so unter den Teppich kehrt, sondern wirklich sich darüber austauscht, ne?

**\*\*Gianna Bacio\*\* [02:07:44]:** Genau. Die Alternative wäre wahrscheinlich gewesen, entweder sie trennen sich dann irgendwann, weil sie es vielleicht jetzt einfach dann irgendwie schall, langweilig oder wie auch immer finden, oder sie machen das halt immer so weiter und finden es aber in Wirklichkeit irgendwie doof oder oder langweilig. Ja, es gibt noch andere Möglichkeiten, vielleicht geht dann eine Person fremd, ne? Aber ist alles irgendwie jetzt nicht so richtig geil. Und da ist doch dann eigentlich besser, dass sie sich dann vielleicht spät noch ausgetauscht haben, aber immerhin, jetzt können sie halt ab ab dem Zeitpunkt konnten sie dann besseren Sex miteinander haben. Und und gleichzeitig bedarf es natürlich auch einer Weile der Übung, über Sex überhaupt zu sprechen, weil wir es ja gar nicht richtig lernen, ne? Wir wir bereitet uns jetzt schon so richtig davor über Sex zu sprechen und zwar so über Sex zu sprechen, dass wir damit unsere eigenen Bedürfnisse und unsere Vorlieben meinen. Über Sex sprechen geht ja vielleicht noch, wenn's um andere geht oder wir gucken Serien, wo es ganz viel um Sex geht und so, ne? Darüber täuscht man sich vielleicht aus, aber so über die eigenen Bedürfnisse sprechen, das ist noch mal schwieriger.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:09:07]:** Mhm.

**\*\*Gianna Bacio\*\* [02:09:07]:** Gerade, wenn man es auch eine lange Zeit jetzt schon so zusammen gemacht hat, dann natürlich noch mal umso schwerer, weil man denkt, ah, ich will die andere Person ja jetzt auch nicht verletzen. Aber immer die Frage, okay, was ist die Alternative? Weißt du? Ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:09:30]:** Also und dann gibt's ja auch noch so Sachen, wie den richtigen Zeitpunkt. Also, so ein Klassiker finde ich, ist auch, oh, sie ist immer müde, wenn er will. Und vielleicht kann man sich dann auch mal gemeinsam überlegen, dass man's mal zu anderen Zeiten versucht, eben nicht so, dass man ins Bett geht und denkt, das soll eben so ganz zufällig jetzt alles ganz wunderbar werden, aber es ist ein Zeitpunkt, wo die Energie vielleicht bei einer Person schon gar nicht mehr so hochgefahren werden kann. Und das ist klüger ist, vielleicht mal Sonntagnachmittag oder so und dann, aha, ja, vielleicht kann man daraus den Schluss ziehen, dass wir auch unter der Woche zu anderen Zeiten es mal ausprobieren.

\*\*Gianna Bacio\*\* [02:10:35]: Ja, genau, zum Beispiel. Sich selber mal zu fragen: Aha, okay, ich gucke jetzt mal gerade, in welchen Situationen habe ich denn eigentlich die größte Lust? Was brauche ich denn eigentlich? Ja, also, dann wird's super spannend auch, ne? Aha, was brauche ich denn eigentlich? Ja, gut, also die Kinder müssen aus dem Haus sein. Ich brauche einfach da Entspannung. Ich kann da jetzt kein Kindergeschrei um mich rum haben. Oder ja, ich muss einfach auch wissen, irgendwie jetzt hier der Haushalt ist soweit gemacht. Als Beispiel jetzt auch. Und dann kann ich mich viel besser entspannen. Oder also, manchmal sind's ja auch so unausgesprochene Streitthemen zwischen einander, die vielleicht dafür sorgen, dass man denkt, ne, also so, ne, mit dem aber jetzt nicht, ne? Also, das war doch jetzt eben wirklich furchtbar, was der gemacht hat. So, in der Stimmung kann ich mich jetzt überhaupt nicht auf die andere Person einlassen. Und ja, vielleicht erstmal das dann das unausgesprochene aus dem Weg räumen, dass man denkt, ah, okay, so bin ich viel offener, im wahrsten Sinne des Wortes, dann für Sex.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:12:13]: Wie kam es eigentlich dazu, dass du dir das als Job ausgesucht hast?

\*\*Gianna Bacio\*\* [02:12:20]: Ja, das war eigentlich auch mehr zu ja, das heißt ja Zufall. Also, ich habe mich schon immer für das Thema interessiert, das auf jeden Fall. Ich hätte aber früher z.B. auch niemals gedacht, dass man irgendwas in der Richtung beruflich machen kann. Also, ich bin nicht so an die Sache rangegangen. Ich habe Grundschullehramt studiert, also, ich bin eigentlich Grundschullehrerin und habe währenddessen, während des Studiums auch schon so hobbymäßig Videos gedreht, Aufklärungsvideos und habe gemerkt, oh, krass, da gibt's ja doch einen ganz schön großen Bedarf. Und ja, also, irgendwie ist es mehr zu dem geworden, was es jetzt heutzutage ist. Also, das war jetzt gar nicht groß meine Absicht damals, zumal ich ja eben auch nicht wusste, was man da als beruflich mitmachen kann und geschweige denn sein Geld verdienen kann, sondern ja, ich habe dann eben gemerkt, da gibt es diesen großen Bedarf. Das wurde erfolgreicher und erfolgreicher. Ich habe dann auch eine Ausbildung gemacht als Sexualpädagogin und bin aber mehr so in die Rolle reingewachsen. Ja, aber eben aus der anderen auch aus einer pädagogischen Richtung, aber eben ganz anders vorher.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:14:00]: Dein Podcast haben wir am Anfang schon angesprochen und du hast ja auch schon einige Themen daraus erwähnt, aber vielleicht kannst du uns trotzdem noch mal so ein paar Beispiele sagen, was für Themen da noch so stattfinden, so in deinem Podcast?

\*\*Gianna Bacio\*\* [02:14:15]: Genau. Also, ich habe in meinem Podcast natürlich auch schon über das Thema Orgasmen gesprochen und warum sie z.B. auch ausbleiben, warum man es vielleicht auch zu früh kommt. Ich habe über Erektionen gesprochen, auch übrigens über Penisgrößen. Ich habe immer wieder auch über die Anatomie gesprochen, also, wie sehen wir eigentlich aus, womit sind wir eigentlich ausgestattet? Und jetzt habe ich auch noch mal eine ganz große Folge zum Thema Beckenboden aufgenommen, weil ich auch gemerkt habe, da gibt's wirklich viele Fragen auch dazu, von allen Geschlechtern auch. Und habe da direkt mal ein paar ja, also ein paar Übungen auch mitgebracht in diese Folge. Und so habe ich mich jetzt schon so durch verschiedene Themen da durchgearbeitet und es wird aber auf jeden Fall auch noch einiges kommen, weil auch immer wieder neu gefragt wird. Also, die Fragen gehen nie aus.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:15:35]: Es ist unerschöpflich, ne? Okay, also immer Donnerstags Hot Stuff, also mal reinklicken, was was Gianna da für euch wieder schönes erzählt.

\*\*Gianna Bacio\*\* [02:15:53]: Ja, ich freue mich auf jeden Fall, wenn ihr reinhört und mir auch anschließend gerne Feedback gibt.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:15:58]: Ja, super. Gianna, du hast das eben schon gesagt, du bist ja Mama und und bist eben in der Situation und führst schon eine lange glückliche Partnerschaft.

\*\*Gianna Bacio\*\* [02:16:13]: Und wie haltet ihr euer Sexleben frisch? Na ja, durch all die Dinge, die ich jetzt auch schon habe anklingen lassen. Also, genau, unser Sohn ist jetzt 5 Jahre alt, wird bald 6 Jahre, und wir ja, verabreden uns, wir verabreden uns auch zum Sex. Wir verabreden uns aber auch eben zu Gesprächen, weil ich das utopisch finde, dass man eben zu genau der gleichen Zeit Lust aufeinander hat oder auch Zeit dann für verschiedene Dinge hat und find's eigentlich da viel praktischer, wenn ich das nach Verabredung mache. Ja, genau, zumal jeder seinen eigenen Biorhythmus hat, Zyklus und so weiter und so weiter, was er einfach einem noch in den Weg kreuzen kann. Deswegen verabrede ich mich. Ich bin z.B. auch große Freundin davon, alleine zu schlafen. Ich schlafe wesentlich besser, wenn ich alleine bin beziehungsweise, also, ja, wenn irgendwann mein Kind ins Bett krabbelt, ist das völlig in Ordnung, aber ich habe eben gemerkt, dass ich aus der Distanz viel begehre und dass ich da sehr viel Lust drauf schöpfen kann. Und weil wir beide so ticken, ist es bei uns eben so, dass wir uns auch dann Zeiten füreinander nehmen. Also, jetzt mal fern ab von diesen Sex Dates, dann auch ein Wochenende irgendwo verbringen und da auch immer wieder merken, ach, guck mal, so kann es auch sein, ne? Und uns dann noch mal nicht nur als Eltern wahrnehmen, eben, sondern eben auch wieder als Liebespaar. Ja, und wenn wir

das regelmäßig machen, dann fühlen wir uns gut. Und gleichzeitig ist es halt eine ständige, ja, Arbeit auch. Arbeit klingt immer so mega anstrengend, ne? Aber es ist halt auch einfach es liegt in der eigenen Verantwortung, finde ich, wie die Beziehung läuft.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [02:18:59]: Ja, das finde ich wirklich super wichtig, dieses sich als Paar immer wieder erleben, weil ich habe das schon oft auch im Freundeskreis erlebt, gerade bei, also, ich z.B. bin mit meinem Mann sehr schnell, wir sind schnell Eltern geworden, wir haben diese Phase der Zweisamkeit, die war gar nicht so so super lang. Aber was ich auch zum Teil beobachtet habe, sogar Paare, die lange zusammen waren, wo ich dachte, die sind richtig gutes Paar. Und dann kam Kinder und dann sind sie nach ein paar Jahren auseinandergegangen, dass so dieser Switch nicht gut funktioniert hat. Und da eben dieses das Leben als Paar doch auch wirklich zu zelebrieren und und hochzuhalten, finde ich, ist echt super, super wichtig, das nicht zu vergessen, ne?

**\*\*Gianna Bacio\*\*** [02:20:00]: Ja. Ja, einerseits super wichtig und gleichzeitig aber es ist so, was heißt so verlockend, aber es ist dann so, man rutscht so rein in diese Elternrolle auf einmal, ne? Und dann ist es halt so ab dem Zeitpunkt so. Und wenn man da nicht aufpasst, ist man ganz schnell nur noch Eltern, ne? Und sorgt sich dann nur noch. Und da ja, also, da gehört dann natürlich auch so viel mit dazu mit Abnabelungsprozess und so weiter, natürlich ein Umfeld zu haben, wo das möglich ist auch, dass man nur was als Paar machen kann, aber ich finde es total wichtig, dass man sich nicht nur in der Rolle als Eltern wahrnimmt, weil man ja sich in der anderen Rolle auch kennengelernt hat und vor allem lieben gelernt hat und da auch Sex miteinander hatte und sich da wieder zu treffen. Ja, das ist für mich zumindest ein totales Muss.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*** [02:21:28]: Und dich als Mama, wollte ich auch noch mal fragen, jetzt mit Blick auf die Kinder, weil wir viele von uns ja so empfinden, dass so aus dem Elternhaus da nicht so viel vermittelt wurde mit Lust und Begehrten, dass das alles was Wunderbares, normales und Schönes ist, was zum Teil auch durch das Verhalten der Eltern irgendwie schambehaftet. Was, was wünscht du dir für Kinder? Also, dass sie im Grunde von Anfang an das erleben können, ja, dass ihr Körper was Schönes ist, dass sie ihren Körper mögen und dass Lust auch was was Schönes und normales ist und was was etwas, was man auch kultivieren darf.

**\*\*Gianna Bacio\*\*** [02:22:42]: Ja, also, es gibt ja auch immer wieder verschiedene Ansätze, die dann aber auch immer wieder von Regularien verworfen werden. Und ja, also, ich wünsche mir für Kinder, dass sie sich eben frei entfalten können und dass sie auch ihre Sexualität entdecken können und dass sie weniger aus der Brille der Erwachsenen betrachtet

wird, diese Sexualität, sondern mehr aus der Brille von Kindern. Weil wenn z.B. Kinder sich selbst entdecken und auch früh ja teilweise die Masturbation für sich entdecken, dann schrillen bei manchen schon die Alarmglocken und auf einmal wird aus dieser Erwachsenen Brille drauf geguckt, oh, Gott, jetzt mein Kind hat jetzt schon mit Sex zu tun und ist jetzt womöglich früh sexualisiert. Dieser Begriff alleine, der triggert mich schon sehr stark. Genau. Und da wieder zu lernen, das aus den Kinderaugen zu sehen und dass die mit mit Sex und mit dem, was wir aus unseren, ich sage jetzt mal, verdorbenen Augen da drin sehen, nichts am Hut haben, gar nichts, sondern die entdecken sich als Kinder, gucken da neugierig drauf und für die ist das dann ein Gefühl des Wohlfühlens, also sich gute Gefühle bereiten, dass man das so auch sehen kann. Oder auch wenn sich Kinder gegenseitig entdecken, das findet ja, also, fand bei mir z.B. früher dann auch statt mit Doktorspielen und so weiter, dass man denen diesen Raum auch lässt, dass man natürlich auch Regeln vermittelt, dass es wird sich jetzt nichts eingesteckt, man macht nichts, wo Erwachsene involviert sind. Also, Konsens z.B., dass man auch Konsens beibringt und was ist das eigentlich auch? Also, dass man sozusagen diese Regeln des guten Miteinanders mitgibt und dass sie aber gleichzeitig die Entfaltungsmöglichkeiten und Raum dafür bietet, dass sich Kinder entdecken dürfen. Das fände ich eben total schön und auch ja, so was wie eine offene Kommunikation anbieten, offenes Ohr anbieten, dass Kinder sich auch trauen, Fragen zu stellen und dass, ne, nicht da gleich auch zusammengezerrt wird, oh, Gott, also, was machen wir denn jetzt, ne? Jetzt Gott, jetzt kommen hier schon solche Fragen hier und so. Ich werde ja häufig gefragt: Sag mal, Gianna, wann ist es eigentlich soweit? Wann soll ich eigentlich dieses große Aufklärungsgespräch mit unseren Kindern führen? Ich glaube, das bedarf's halt nicht. Also, dieses große Aufklärungsgespräch, ja, womöglich, wenn es dann irgendwann wirklich um das Thema Verhütung z.B. geht, dann kann man ja noch mal über das Thema Kondome, Schutz, was gibt's eigentlich alles, sprechen, aber ansonsten kriegen Kinder natürlich schon von von Kleinst auf ganz, ganz viel mit und dazwischen den Zeilen. Und da finde ich viel wichtiger, ja, wie ist eigentlich sonst so der Umgang mit Sexualität, mit Körperlichkeit, mit Nacktheit auch? Und ich finde, da sind Kinder ein super Lehrmeister auch dafür, ne? Sich immer wieder selber auch zu hinterfragen. Man wird ja immer wieder auf Themen auch gestoßen, auch wie eigene Scham, Schuldgefühle vielleicht auch, ne? Ist total spannend, da auch dann mal selber hinzugucken.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:27:08]: Also, das ist es tatsächlich, die fragen ja auch irgendwann z.B., wie entstehen Kinder? Oder genau, was macht ihr da? Und so was, ne? Also, kommt ja alles vor. Und da ist es sicher eine gute Idee, sich auch mal Gedanken zu machen, was, was möchte ich dann eigentlich sagen? Also, dass man eben nicht so reinschlittert in die Situation, sondern versucht, kindgerecht, eine kindgerechte Antwort zu finden. Und ich glaube, das ist eine gute Idee, sich da auch ein bisschen mit zu befassen.

\*\*Gianna Bacio\*\* [02:27:54]: Ja, auf jeden Fall und genau, und wenn man die Antwort nicht weiß, ist auch total legitim ist zu sagen: Sorry, ich weiß jetzt nicht die Antwort, aber ich mache mich total gern schlau und ich gebe dir später die Antwort dafür. Nur super Frage, ne? Also, das auch einfach zu fördern auch, diese finde ich, positive oder diesen positiven Blick auf Sexualität.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:28:22]: Mhm. Ja. Es gibt auch in meiner Podcast Serie hier Einfach ganz leben auch genau ein Gespräch darüber. Das verlinken wir auch noch mal in den Shownotes, wie man im Grunde mit Kindern auch gut über diese Sachen reden kann. Das vielleicht ganz schön noch als Ergänzung jetzt zu deinem quasi Erwachsenen Thema finde ich das auch noch mal ganz schön. Ja, genau.

\*\*Gianna Bacio\*\* [02:28:55]: Absolut.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:28:56]: Gianna, ich habe mich total gefreut, dich kennenzulernen. Wir sind nur online verbunden, aber wir sehen uns auf dem Bildschirm und ich sehe dein Strahlen, das ist wunderbar.

\*\*Gianna Bacio\*\* [02:29:08]: Hier in der Sonne meines meines Scheinwerfers.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:29:13]: Ja, und ich habe am Schluss immer noch eine Frage an meine Gäste, die möchte ich dir auch gerne stellen. Was ist für dich persönlich Glück?

\*\*Gianna Bacio\*\* [02:29:28]: Oh, das trifft mich jetzt komplett unerwartet. Oh. Also, Glück ist für mich so eine Momentaufnahme, so ein zwischendurch an, oh, bin ich gerade angekommen? Fühle ich mich gerade gut? Ist das gerade schön?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:30:11]: Guck, jetzt muss ich die Augen zu machen, weil ich das so schön finde, was du sagst.

\*\*Gianna Bacio\*\* [02:30:14]: Ja, weil ich an so glückliche Momente jetzt auch der letzten Zeit gerade zurückdenke und so, ja, das ist tatsächlich so eine zwischendurch Momentaufnahme und ich sag das dann aber auch oft in dem Moment, wenn andere Leute dabei sind: Ist das gerade schön?

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:30:35]: Wunderbar. Ich danke dir so sehr für dieses schöne Gespräch und sehr offene Gespräch. Ich könnte mir schon vorstellen, dass viele, die uns zugehört haben, sich viele gute Ideen mitnehmen konnten und sich vielleicht was trauen wollen oder mal sprechen wollen über das, was sie empfinden und sich wünschen. Das wäre ganz toll.

\*\*Gianna Bacio\*\* [02:31:07]: Ja, ich würde mich freuen. Danke dir, es war sehr schön mit dir.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:31:10]: Vielen Dank.

\*\*Jutta Ribbrock\*\* [02:31:21]: Ich hoffe sehr, du konntest dir von Gianna ganz viele Anregungen mitnehmen für ein erfülltes Liebesleben. Und wenn du erotische Geschichten magst, hätte ich noch einen Tipp dazu. Und zwar gibt es erotische Kurzgeschichten, die heißen Spicy Moments bei Argon. Und das sind so Geschichten, in denen du dir einfach eine Auszeit vom Alltag nehmen kannst, so eine halbe oder dreiviertel Stunde sinnliche Zeit. Diese Spicy Moments, die gibt's alle zwei Wochen neu und die Stories sind vor allem auf die Vorlieben und Fantasien von Frauen zugeschnitten. Erotisch, empowernd und unterhaltsam, auch mal romantisch, manchmal tabulos, auf jeden Fall Niveauvoll. Und diese Spicy Moments, die gibt's überall, wo es digitale Hörbücher gibt. Vielleicht magst du mal reinhören. Und wenn du mehr über Gianna Bacio wissen möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du unter anderem auch den Link zu ihrem Buch. Und eben im Gespräch mit Gianna habe ich ja auch die Podcast Folge hier von Einfach ganz leben erwähnt. Das war die Folge mit Magdalena Heinzel, wie wir mit Kindern über Sexualität reden. Die ist wirklich ganz ganz toll und ich glaube, kann Eltern sehr sehr helfen und auch anderen Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen, da gut mit umzugehen. Magdalena Heinzel, wie wir mit Kindern über Sexualität reden. Gianna und ich würden uns übrigens auch sehr sehr freuen, wenn du dir kurz Zeit nimmst und eine kleine Bewertung schreibst zu dieser Folge. Ich sage schon mal ein ganz großes Dankeschön dafür. Weitere Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf [einfachganzleben.de](http://einfachganzleben.de) und noch mehr tolle Podcasts auf [argon-podcast.de](http://argon-podcast.de). Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt's eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.