

LET'S TALK ABOUT BODYSEX

Text: Simone Fürnschuß-Hofer, Fotos: Lindsey Appolis, Petra Rainer

Jessica Adams, 41, aus Schnepfau ist eine von rund 25 „Bodysex-Trainerinnen“ weltweit. Mit ihrem Coaching-Angebot möchte sie Frauen zu einem erfüllten Sexualleben verhelfen. Und mit falschen Mythen und Missverständnissen über weibliche Anatomie aufräumen.

„All about orgasm“ steht da auf dem einen, „All about you“ auf dem anderen Visitenkärtchen. Und meint: Sich selbst und dabei vor allem auch die eigenen Sexualorgane, das eigene Lustempfinden besser kennenzulernen. Jessica Adams, gebürtige Bregenzerwälderin, geht offen damit um, wie sie nicht nur in ein neues Körpergefühl, sondern damit auch zu ihrem Zweitberuf der Bodysex-Coachin gefunden hat. Lange Zeit hat die dreifache Mutter das Thema „eigene Sexualität“ ins Abseits gestellt. Gleichzeitig aber seit jeher viel an sich selbst gearbeitet, eine Yogaausbildung absolviert, allerlei im Bereich Persönlichkeitsentwicklung gemacht. Und dennoch, irgendetwas hakte. „Ich steckte fest“, sagt die gelernte Pädagogin rückblickend und schreibt dem Alter eine gewichtige Rolle zu: „Da tut sich einfach etwas bei der Frau, wenn sie auf die 40 zugeht, auch körperlich.“ Gespräche mit ihrem Partner brachten sie nur bedingt weiter. Nicht, weil es ihm an Einfühlungsvermögen fehlte, sondern weil sie schnell erkannte, dass das Problem nicht auf Beziehungsebene zu lösen war. Die Reise sollte viel eher in ihre eigene Mitte führen. Im Zuge ihrer Auseinandersetzung landete Jessica schließlich bei einer Folge der Netflix-Serie „The Goop Lab“ (siehe Infokasten) über Betty Dodson (†), eine amerikanische Sexualpädagogin, bekannt für ihre Pionierarbeit in Sachen sexueller Befreiung der Frau. Dodsons Vermächtnis: Frauen, darin zu unterstützen, ihren eigenen Körper kennenzulernen, Schamgefühle loszuwerden, das Lustempfinden zu verbessern und sie in ihrer Selbstliebe zu fördern. Gefasst unter dem Begriff „Bodysex“ wird Dodsons Lehre in Kursen und Ausbildungen weitergegeben. Jessica Adams meldet sich für einen virtuellen Bodysex-Kurs an und erlebt diesen als Wendepunkt: „Ehe ich mich's versah, war ich die Expertin meines eigenen Orgasmus geworden. Das Wissen, das ich mir nun angeeignet hatte, veränderte alles.“ Jessica weiß jetzt, was sie will: Auch beruflich über Vulven, Orgasmen und Masturbation zu sprechen.



„WENN DIE MÄDCHEN SICH SELBST BESSER KENNEN WÜRDEN, WÜRDEN SIE MEHR IN IHRE SELBSTBESTIMMUNG FINDEN UND IN IHRE URKRAFT.“



Es sei ihr wie Schuppen von den Augen gefallen: „Wenn das alles stimmt, was hier gesagt wird, dann ist an mir fix nichts verkehrt. Auf dem Silbertablett wurde mir serviert, ein Orgasmus ist so einfach wie eins plus eins zwei ergibt.“ Was folgt, ist ein Glücksfall der Lockdown-Zeit: Die einjährige Ausbildung zur Bodysex-Trainerin nach der Betty Dodson Methode, die normalerweise nur in New York stattfindet, wird ins Internet verlegt. Jessica Adams ist via Zoom mit dabei. Natürlich kennt auch sie das Gefühl der Scham – und die Angst, für das unumwundene Zur-Sprache-Bringen intimer Themen verurteilt zu werden. Doch gleichzeitig spürt sie wie nie zuvor den Ruf, weibliche Sexualität zu enttabuisieren, zu normalisieren und Frauen wie Töchter mit ihrer Urkraft zu verbinden. Umfragen (unter vorwiegend heterosexuellen Frauen) zufolge erleben rund 35 Prozent keinen Höhepunkt beim Geschlechtsverkehr. Jessica vermutet eine noch viel höhere Dunkelziffer, ganz abgesehen von den Tabus und Abwertungen, denen Frauen im Erleben ihrer Lust unterworfen sind. Sogleich nach erfolgreicher Ausbildung organisiert sie eine Website, Visitenkarten und einen Praxisraum. Zwar ist Jessica nach wie vor hauptberuflich im klassischen Bildungssektor tätig, bietet als selbstständige Sexualtrainerin aber bereits Bodysex-Einzelcoachings, Kurse und Workshops an. Dabei arbeitet sie von zwei Standorten aus: Neben ihrem Wohnort Schnepfau ist in den letzten Jahren auch Kapstadt, die Heimat ihres Mannes, immer mehr zum zweiten Zuhause der Familie Adams geworden.

Fehlentwicklungen durch Fehlannahmen

Sexualität ist patriarchal geprägt. Das hat vor allem für die Frau negative Auswirkungen, mag aber auch dem einen oder anderen heterosexuellen Mann zur Bürde werden, fühlt er sich möglicherweise schuldig, wenn die Frau nicht zum Höhepunkt kommt. „Dabei braucht es den Mann gar nicht dazu“, sagt Jessica und lacht aus vollem Halse. Wohl weil sie sich der Provokation dieser Aussage bewusst ist, aber auch, weil sie die entspannende Wahrheit dahinter kennt. Punkt eins: Jede Frau sei selbst dafür verantwortlich, ihrer Sexualität Platz einzuräumen und sie nicht im Alltag verkümmern zu lassen. Punkt zwei: Das bedinge, sich mit Geschlechtsorganen wertfrei auseinanderzusetzen, die Dinge beim Namen zu nennen und das vor allem präzise. Ein kuriozes, aber gutes Beispiel für verhängnisvolle Versäumnisse in Sachen Aufklärung: „Beim Mann käme niemand auf die Idee, dass er seinen Penis nicht von den Hoden unterscheiden kann, eine Frau schaut dich mitunter ratlos an, wenn du sie nach dem Unterschied zwischen Vagina und Vulva fragst.“ Punkt drei: Die fixe Idee, für manche Frauen sei der Höhepunkt „halt einfach ein schwieriges Thema“, sei reine Suggestion und grundfalsch. In ihren Bodysex-Trainings möchte Jessica den Teilnehmerinnen in einem ersten Schritt helfen, sich von ihrer Scham zu befreien und

„WENN DAS ALLES STIMMT, WAS HIER GESAGT WIRD, DANN IST AN MIR FIX NICHTS VERKEHRT.“

ihrer Lust Raum zu geben. „Allein dabei passiert schon Heilung. Wir alle sind durch Unterdrückung und unsere Unkenntnis über gewisse Körperteile sexuell traumatisiert. Dass beispielsweise die Klitoris ein Schwellkörper ist, wie ihn der Mann auch hat und als wunderbares Organ keine andere Aufgabe hat, als uns sexuelles Vergnügen zu bereiten, das hat mir zuvor niemand gesagt. Das wird komplett ausgeblendet, während Jungs ihr Geschlechtsteil quasi dauernd in der Hand haben. Mädchen wissen oft überhaupt nicht Bescheid, auch nicht über Masturbation. Alles, was sie im Aufklärungsunterricht lernen, ist, wie Fortpflanzung funktioniert.“ Erschreckend sei, wie viele junge Frauen die Vulvalippen verkleinern lassen: „Weil nicht darüber geredet wird und die Mainstream-Pornografie mit ihren gefakten Bildern zusätzlichen Schaden anrichtet, kommt es zu chirurgischen Eingriffen, um einem Schönheitsideal nachzueifern, das jenseits aller Normalität ist. Wenn die Mädchen sich selbst besser kennen würden, würden sie mehr in ihre Selbstbestimmung finden und in ihre Urkraft.“ Auch gefährliche Vorstellungen wie der „Sex-als-Trieb“-Mythos würde Schaden anrichten, beklagt die Sexualtrainerin und zitiert die amerikanische Sexualwissenschaftlerin Emily Nagosky sinngemäß: „Wenn Sex als Trieb gesehen wird, so wie etwa Hunger, dann sind potenzielle Partner:innen wie Nahrung zu sehen. Oder wie Beutetiere, die gejagt werden, um den Hunger zu stillen. Vielmehr sollten wir Sex als etwas sehen, das Interessen und Begehren bedient, nicht Grundbedürfnisse.“ Die Sex-als-Trieb-Erklärung könne schlimmstenfalls sogar dazu führen, Fehlverhalten zu legitimieren. In diesem Kontext will Jessica Adams eines ganz besonders unterstreichen: „Nur ein Ja heißt Ja. Das habe ich in meiner Kindheit und Jugendzeit nicht gelernt, so wie vermutlich viele andere auch nicht.“

„WIE WÄRE ES GEWESEN,
WENN ICH MIT ALL DEM
WISSEN GROSS GEWORDEN
WÄRE?“

Der Stein rollt

16 |

„Diese orgasmische Kraft“, so Jessica, „hat bei mir ganz viel in Bewegung gebracht. So viel ist aufgebrochen und ich bin wie kaum jemals zuvor in meine eigene Kraft gekommen. Ich bin plötzlich viel aufrechter gegangen, die Ausbildung und die viele Literatur hat meine Definition dessen, was normal ist, sehr geweitet und in der Partnerschaft können wir offener denn je über alles sprechen.“ Auch die Resonanz aus ihrem Umfeld nehme sie als durchwegs positiv wahr, sagt die Bregenzerwälderin. „Ich bin erstaunt, wie offen und interessiert der Großteil auf mein Tun reagiert. Ich will ja auf keinen Fall irgendjemandem etwas überstülpen. Mein Antrieb kommt aus dem Impuls: ‚Wie wäre es gewesen, wenn ich mit all dem Wissen groß geworden wäre?‘“

Weltweit gibt es erst rund 20 bis 25 Bodysex-Coachinnen, unter iscarosa.com teilt

„DIESE ORGASMISCHE KRAFT HAT BEI
MIR GANZ VIEL IN BEWEGUNG GE-
BRACHT. SO VIEL IST AUFGEBROCHEN
UND ICH BIN WIE KAUM JEMALS ZUVOR
IN MEINE KRAFT GEKOMMEN.“





Jessica Adams nicht nur ihr Wissen, persönliche Erfahrungen und weiterführende Links, auch kann man sich dort über alle ihre Angebote informieren. Zum Beispiel über den Kurs „Bodysex Light“, die Einstiegsvariante für jene, die nicht sicher sind, wie weit sie gehen wollen. Denn ganz sicher braucht es Mut, um sich auf diese Reise einzulassen, wiewohl auch Achtsamkeit für eigene Grenzen und das eigene Tempo. Dessen ist sich Jessica bewusst, hätte sie sich doch vor wenigen Jahren selbst noch nicht vorstellen können, „sich einmal mit nacktem Hintern auf der Website zu platzieren.“ Befreites Lachen und ein bestätigender Nachsatz: „Ich weiß, ich muss mit diesem Wissen hinausgehen, ich kann das einfach nicht für mich behalten.“ 🙌

WEITERFÜHRENDE INFOS

Websites

// iscarosa.com: Website von Sexualtrainerin Jessica Adams mit umfassenden Informationen rund um Sexualität, Genitalien und Orgasmus. Persönliche Erfahrungen und weiterführende Links. Außerdem alle ISCAROSA-Angebote wie Beckenbodentraining, Bodysex (Light)-Kurse, Bodysex-Workshops, virtuell wie vor Ort, Einzelstunden und Gruppenkurse.

// dodsonandross.com: Alles über die US-amerikanischen Protagonistinnen der Bodysex-Praxis und Betty Dodson Methode.

Literaturtipps

// „Komm, wie du willst“, Emily Nagoski

// „Das Menopause Manifest“, Jen Gunter

// „Sex for One: The Joy of Selfloving“, Betty Dodson (derzeit nur auf Englisch erhältlich)

// Für Kinder: „Lina, die Entdeckerin“, Katharina Schönborn-Hotter

Dokumentationen

// „The Pleasure Is Ours,“ 3. Folge der Netflix Serie „The Goop Lab“. Die Doku-Serie, gehostet von der US-Schauspielerin Gwyneth Paltrow, widmet sich Wellness Themen, alternativen Heilmethoden und in dieser speziellen Episode der Betty Dodson Methode

// „The Principles of Pleasure“: eine dreiteilige, US-amerikanische Dokumentar-Fernsehserie auf Netflix

TIPP

Female Pleasure Workshop

Loslassen und in die Kraft der weiblichen Lust eintauchen mit Jessica Adams & Angelika Maier-Rottmar

Fr, 3. März, 17 - 19:30 Uhr, Secret Place Yoga, Gütle 11b, Dornbirn
Infos rund um die Themen Körpergefühl, Sexualität und Lust, leichte, energetisierende Körperübungen & sanfte Aerial-Meditation
Kosten: € 56,- | Anmeld.: geli.yogini@gmail.com | jess@iscarosa.com

| 17

Sprüche-Quiz

Wer kennt die fehlenden Mundartausdrücke?

Wenn jemand jemandem anderen ein wenig drohend sagen will, wie man etwas richtig anstellt, sagt man:

I zoag dir glei, wo da _____ da Moscht holt!

Man ist allgemein der Meinung, dass die Reichen immer mehr dazubekommen, deshalb sagt man:

Da Tüüfl schiüßt all of di gliicha _____.

Wenn jemand in sehr hohem Alter stirbt, sagt man:

Do ischt d' _____ numma schuld.

Wenn jemand immer dasselbe wiederholt, entgegnet man mit:

Dia _____ heat an Schprung.

Steht jemand einem anderen vor der Nase und versperrt ihm das Blickfeld, könnte man folgendermaßen reagieren:

Ischt diin Vatter _____ ?!

Finden zwei ältere Semester zueinander und heiraten, kann man im Bregenzerwald folgenden Spruch hören:

Zwoa _____ geand oo a Hozig.

Wer das ganz genau wissen möchte oder wer sich für weitere 6300 Vorarlberger Sprichwörter und Redensarten interessiert, dem und der kann man das neu erschienene „Vorarlberger Sprichwörterbuch“ von Wolfgang Berchtold im EDITION V Verlag ans Herz legen. Wer uns die richtigen Quiz-Antworten schickt, hat die Chance eines von drei Büchern zu gewinnen.

Schicken Sie eine E-Mail (mit Namen und Adresse!) mit dem Stichwort „Mundart-Quiz an redaktion@marie-straszenzeitung.at

