

Zeit Online

23. Januar 2022

Interview mit Gianna Bacio von [Nina Faecke](#), Hamburg

"Sich mit anderen zu vergleichen, ist Gift"

Guter Sex darf unromantisch sein, sagt die Sexualpädagogin Gianna Bacio. Sie erklärt den kühlen Norddeutschen, wie sich die Lust steigern lässt – und räumt mit Mythen auf

Sexualpädagogin Gianna Bacio sagt: "Da hat Corona tatsächlich mal etwas Gutes gebracht: Menschen in Beziehungen haben sich mehr mit ihrer eigenen und der Sexualität des Partners auseinandergesetzt und miteinander gesprochen." ©

Bekannt wurde die Sexualpädagogin mit YouTube-Videos, über die Plattform TikTok erreicht sie heute rund 600.000 Menschen. Mal thematisiert sie Fragen rund um den Körper ("So führst du einen Tampon richtig ein"), mal erklärt sie, wie man die Spermamenge erhöht oder Yoni-Wands verwendet. "Was Basic ist, entscheide nicht ich, sondern meine Follower:innen", sagt Bacio, die seit 2017 in Hamburg lebt. Während der Pandemie hat sie ihr zweites Buch, ["Love your Sex – für ein entspanntes Liebesleben"](#), geschrieben. Die Sexualberaterin nimmt kein Blatt vor den Mund – außer, wenn sie von ihrer hanseatischen Nachbarin nach ihrer Berufsbezeichnung gefragt wird. Warum Romantik nichts für die körperliche Liebe tut und wie Selbstwert die Lust steigern kann, verrät sie im Interview.

ZEIT ONLINE: Frau Bacio, warum brauchen wir 2022 noch einen Sexratgeber, der uns Tipps für ein entspanntes Liebesleben gibt – haben wir seit Oswald Kolle nichts gelernt?

Gianna Bacio: Als Kolles Aufklärungsfilm ab Ende der Sechzigerjahre liefen, war ich noch nicht auf der Welt. Ich berate Menschen seit über zehn Jahren als Sexualpädagogin und ich kann sagen, dass sich die Fragen und die Menschen, die die Fragen stellen, kaum verändert haben.

ZEIT ONLINE: Wo liegt das Problem?

Bacio: Man könnte ja meinen, es läge an einer Reizüberflutung. Viele Trends, immer etwas Neues, das man ausprobieren will, Pegging, Rimming, BDSM. Aber nein, die vielen Fehlinformationen und Mythen sind das Problem. Viele Männer, die zu mir in die Beratung kommen, bewegt noch immer, wie sie beim Sex länger durchhalten, Frauen, wie sie nicht ausschließlich klitoral, sondern auch vaginal zum Orgasmus kommen. Es gibt auch Überschneidungen: Libidoverlust beschäftigt sowohl weiblich als auch männlich gelesene Personen. Damit geht oft einher, wie man eine Langzeitbeziehung frisch hält. Alles Fragen, die etwas mit Leistungsdruck in der Leistungsgesellschaft zu tun haben.

Newsletter

ZEIT ONLINE: Was sagen Sie ihnen?

Bacio: Wie oft man innerhalb einer Beziehung Sex hat, sollte keine Währung für Qualität sein. Sich mit anderen zu vergleichen, ist Gift. Ich frage den Mann

beispielsweise erst einmal: Wer sagt denn, dass dein Penis länger steif bleiben muss? Das nimmt schon mal Druck raus, darum geht es mir.

ZEIT ONLINE: Laut Ihrem Buch funktioniert guter Sex nicht übers Handwerkliche.

Bacio: Sex darf sich leicht anfühlen, und das tut er, wenn ich mich selbst gut kenne. Dazu gehört auch zu wissen, welcher Erregungstyp ich bin, auf Ebene des Körpers, Denkens, Erlebens und in Beziehungen. Ich möchte mit meinem Buch zum Selbstcheck inspirieren: Worauf reagiere ich lustvoll? Ich möchte zur Reflexion der eigenen sexuellen Vergangenheit, zur Offenheit sich selbst gegenüber anregen.

ZEIT ONLINE: Vor der Leichtigkeit kommt also die Arbeit?

Bacio: Die meisten Menschen sagen, Sex sei ihnen total wichtig. Geht es aber darum, etwas zu verändern, heißt es oft: "Das ist jetzt aber unromantisch, alles so detailliert zu besprechen, das macht doch alles kaputt." Ich frage dann: Was macht es denn kaputt? Die Vorstellung, dass Sex romantisch sein müsse, mehr nicht. Wenn das Auto nicht mehr fährt, bringe ich es doch auch zur Reparatur. Wir denken immer, Sex müsste von selbst funktionieren. Das tut er selbstverständlich nicht!

ZEIT ONLINE: Bleibt Erfüllung denjenigen vorbehalten, die den Mut und die Fähigkeit zur Selbstreflexion haben?

Bacio: Ich würde sagen ja, ohne dass das überheblich klingen soll. "Hier ist das vorgefertigte Werk und du brauchst es nur nachzuturnen!" – das funktioniert halt nicht. Es geht vielmehr in die entgegengesetzte Richtung: Guck in dich rein und schreib dein eigenes Drehbuch. Wenn es so etwas wie Sextrends überhaupt gibt, dann ist gerade etwas aktuell, was ich sehr begrüße: Langsamkeit. Rammelsex ist raus, innehalten hingegen gefragt.

"Verlass dich auf deine innere Stimme"

ZEIT ONLINE: Haben Sie einen Tipp zur Umsetzung?

Bacio: Viele Frauen berichten, dass sie bei der Penetration kaum etwas spüren, keinen vaginalen Orgasmus haben. Versuchen wir es also mal mit weniger Reibung, dafür aber mit Druck und Pausen. Da hat Corona tatsächlich mal etwas Gutes gebracht: Menschen in Beziehungen haben sich mehr mit ihrer eigenen und der Sexualität des Partners auseinandergesetzt und miteinander gesprochen.

ZEIT ONLINE: Liegt vielleicht darin der Fortschritt, den wir seit den Siebzigerjahren gemacht haben: Wir sprechen immerhin drüber!

Bacio: Absolut. Leben ist Entwicklung und es wäre doch schade, wenn das Thema Sex irgendwann ausgelutscht wäre.

ZEIT ONLINE: Als Sexualpädagogin nennt man die Dinge beim Namen. Ihr Eindruck, seit Sie vom Rheinland nach Hamburg kamen: Wie ungezwungen gehen die Norddeutschen mit Sex um?

Bacio: Natürlich wurde ich "gewarnt". Von nordischer Abgekühltheit kann ich allerdings nicht berichten. Vielleicht liegt das daran, dass mich die Menschen, die meine Beratung wollen, googeln oder sowieso schon kennen. Sie wissen, dass ich kein Blatt vor den Mund nehme. Ich schaffe einen Raum, in dem man sagen kann, was man wirklich denkt. Anders würde es ja auch gar nicht funktionieren. Einen Hauch Verschlossenheit bemerkte ich witzigerweise aber mal bei mir, und zwar als ich vom urbanen Eimsbüttel, meiner ersten Station in Hamburg, aufs Land zog.

ZEIT ONLINE: Eine Sexualpädagogin, die rumdruckst?

Bacio: Normalerweise blühe ich ja auf, wenn ich zum Beispiel in Talkrunden im Fernsehen sagen darf, warum Sex mein Steckenpferd ist. Hier wand ich mich auf einmal, als mich eine Nachbarin fragte, was ich beruflich mache. Ich stammelte etwas von Coaching im weitesten Sinne. Danach dachte ich: Oh Mann, Gianna, auf YouTube und [TikTok](#) kannst du's doch auch!

ZEIT ONLINE: Sie klären in den sozialen Netzwerken über Irrtümer und Störfaktoren von gutem Sex auf. Ein Raum, in dem uns die Möglichkeit zum Vergleich auf dem Silbertablett serviert wird. Ist das nicht ungut?

Bacio: Dort sehe ich eine Dringlichkeit, da gerade junge Menschen TikTok nutzen. Ihnen wird beispielsweise ein Video gezeigt, in dem ein Mann sagt, er wüsste, dass alle Frauen im Grunde doch einen Macho wollen, der sich nimmt, was er will. Und falls sie nein sagt, solle man weitermachen, irgendwann wird sie weich. So etwas finde ich schrecklich, das hat nichts mit Konsens und Aufgeklärtheit zu tun. Seit ich meine Aufklärungsvideos mache, weise ich immer, egal ob es darin um Porno, Scheidenkrampf, Squirting oder sonst was geht, auf eines hin: Verlass dich auf deine innere Stimme und auf das, was dir guttut.

ZEIT ONLINE: Den letzten Teil Ihres Ratgebers widmen Sie sexuellen Rechten und dem Konsens beim Sex.

Bacio: Ich bekomme im Rahmen meiner Arbeit mit, dass viele Menschen beim Sex, nicht nur Frauen, über ihre Grenzen hinausgehen. Sie tun etwas, das sie nicht oder noch nicht möchten. Was bleibt, ist das Gefühl, ausgenutzt oder missbraucht worden zu sein. Wenn sich jemand etwas genommen und gar nicht gefragt hat. Es braucht viele positive Erfahrungen, bis man wieder Vertrauen fasst. Ich möchte, dass Menschen gar nicht erst in diese Situation kommen, dass sie schon vorher wissen, was sie wirklich wollen. Dass sie ihre Wünsche kennen und aussprechen, und sich trauen, laut Nein zu sagen, selbst wenn sie vorher ja gesagt haben.

ZEIT ONLINE: Verändert Konsens das Sexleben?

Bacio: Davon gehe ich aus. Neulich bekam ich eine Nachricht auf Instagram, die mich bewegt hat. Eine junge Frau schrieb: "Danke, dass du mich schon so lange begleitest. Dank dir bin ich viel selbstbewusster geworden." Das ist für mich Selbstwirksamkeit in ihrer schönsten Form.