

LET'S TALK ABOUT SEX

„Na, wie wär's mit uns beiden?“ – Hamburgs sündige Meile ist verrucht, berühmt und berüchtigt. Der Kiez gilt als eine der Hauptattraktionen der Stadt. Hier kommt zusammen, was zusammen gehört, sei es für eine schnelle Nummer, eine heiße Nacht oder fürs Leben. Die Hamburger gelten als liberal und weltoffen, der Kiez gehört zur Stadt mindestens ebenso dazu wie die Luxusläden am Jungfernstieg. Aber wie sieht es sonst mit Verführung in Hamburg aus? Was bedeutet Sex in der Stadt heute und wer verdient sein Geld damit? Wir laden ein zu einem Parforceritt durch die Kunst der Verführung.

“How about doing it with the two of us?” – Hamburg's sinful mile is wicked, famous and notorious. The neighbourhood is one of the city's main attractions. The area brings together what belongs together, whether it's for a quickie, a passionate night or for life. Hamburgers are liberal and cosmopolitan and the area is as much a part of the city as the luxury shops on the Jungfernstieg. But what form does seduction take elsewhere in Hamburg? What meaning does sex have in the city today and who earns their money from it? Enjoy a journey through the art of seduction.



Auf dem Kiez treten sie in Horden auf: Männer in den absurdesten Verkleidungen vom Aufblas-Dildo- bis zum Froschkostüm, Frauen in rosa T-Shirts, Proseccodosen in der Hand, dazu ein Krönchen für die Braut in spe – Junggesellenabschiede auf dem Kiez. Ungeküsste Frösche und verzauberte Prinzessinnen kurz vor dem Ehegelübde, die es noch einmal richtig krachen lassen wollen. Kichernd stehen die Mädels in der Boutique Bizarre und posieren mit Handschellen, Vibratoren und SM-Masken. Die Herren landen garantiert irgendwann vor dem Dollhouse und diskutieren, ob man dem Bräutigam einen Lapdance spendieren soll.

Auf derlei Szenarien blickt der Hamburger an sich für gewöhnlich mit gemäßigter Irritation. Immerhin ist das nächtliche Treiben auf St. Pauli für ihn ganz alltäglich, Rotlichtmilieu im Nachtleben, eben nichts, worum so viel Aufhebens gemacht werden müsste. Doch für amüsierfreudige Touristen wirkt der Kiez wie ein Magnet. Auf der Internetseite der Hamburg Tourismus gibt es ein buchbares Drei-Tages-Kiez-Paket inklusive Gebrauchs-anweisung. Freundlich wird hier darauf hingewiesen, dass Waffen und Flaschen verboten sind und bei den Koberern vor den Sexclubs ein freundliches „Nein, danke“ reicht, denn: „Die Jungs machen auch nur ihren Job.“

They descend on the neighbourhood in hordes: men in the most absurd costumes that range from blow-up dildos to frogs, while the women turn up in pink t-shirts, prosecco cans in hand and with a tiara for the bride-to-be – this is how you say goodbye to the single life, Hamburg-style. Frogs that have never been kissed and magical princesses who want to live it up royally one last time before taking their marriage vows. The girls giggle the night away in the Boutique Bizarre posing with handcuffs, vibrators and S&M masks, while the boys are guaranteed to end up in front of the Dollhouse at some point discussing whether or not they should treat the groom to a lap dance.

Hamburgers are used to scenes like this and temper their irritation. The nightlife in St. Pauli is an everyday thing for them, red light district or no, and they don't quite understand why there's so much fuss. But for tourists seeking pleasure, the area is a magnet. Hamburg Tourism website offers a three-day "Red light district" package including guidelines. These state in a friendly way that weapons and bottles are not permitted and a friendly "no, thank you" is all you need to say to the touts out on the streets in front of the sex clubs because "the boys are, after all, just doing their job".



TOLERANTES NEBENEINANDER

Die Touristen kommen nicht umsonst nach Hamburg, wenn sie Erotik in offener Atmosphäre erleben möchten. Denn der liberale Umgang mit (käuflicher) Sexualität hat hier Tradition. Bereits 1611/12 sprach Graf Ernst von Schauenburg auf St. Pauli die Zusage zur Ausübung des Gewerbes und der Religion aus. Zwei bereits existierende Straßen wurden daraufhin in Große und Kleine Freiheit umbenannt und zu einer besonderen Wirtschaftszone, auch religiöse Minderheiten wurden hier nicht behelligt. Eine Toleranz, die auch heute noch spürbar ist. Beispielsweise darin, dass May B, die Sextoy-Schiene für Frauen von Erotikkonzern Beate Uhse, mitten in Hamburg in der Mönckebergstraße liegt. Dem Geschäft mit der Lust hängt schon lange kein Schmuttel-Image mehr an. Dass Paare sich gemeinsam in einem Sexshop umsehen, ist längst keine Erwähnung mehr wert.

Und wer sich doch nicht in den Laden traut, shoppt online über Websites wie www.amorelie.de. Der erotische Onlineshop hat sich seit 2013 vom Start-up zu einem Unternehmen gemauert, das Traditionskonzern Beate Uhse ernsthafte Konkurrenz macht. Gründerin Lea-Sophie ist Mitte 20 und spricht von einem „Love- und Lifestylemarkt“. „Unsere Kunden sind zu 60 Prozent Frauen und 40 Prozent Männer, die für ihre Partnerschaft oder ihr Singledasein Produkte suchen, die ihr Liebesleben bereichern“, erklärt sie im Interview mit „EDITION F“. „Amorelie-Kunden sind körperbewusst, gebildet und neugierig.“

TOLERANT COEXISTENCE

It's not for nothing that tourists come to Hamburg if they want to experience all things erotic in an open atmosphere. Liberal attitudes to (commercial) sexuality have a long tradition here. As early as 1611/12, Count Ernst von Schauenburg granted religious and commercial freedom to people living in St. Pauli. Two already existing streets were renamed Große and Kleine Freiheit (Big and Small Freedom) and turned into a special business zone, while religious minorities were left alone to do as they wished. This tolerance that can still be felt today, such as in the fact that May B, the sex toy bar for women run by erotica company Beate Uhse, is located right in the centre of Hamburg on Mönckebergstraße. The business of desire has long shaken off its grubby image. Seeing couples enter a sex shop together is no longer something that people feel the need to remark on.

If you're not brave enough to go into a shop, shop online via websites such as www.amorelie.de. This erotic online shop, developed from a start-up company established in 2013, has transformed itself into a firm that is giving traditional company Beate Uhse a run for its money. Founder Lea-Sophie is in her mid-20s and talks about a "love and lifestyle market". "Our customer base is made up of 60 per cent women and 40 per cent men, and they look for products to enhance their love life, whether for their relationship or single life", she explains in an interview with "EDITION F". "Amorelie customers are body confident, educated and curious".

VERGNÜGEN AN DER VERFÜHRUNG

Ganz selbstverständlich hält die Erotik auch in den Alltag Einzug. Mit dem Chef zum Striptease – warum nicht? New Burlesque ist inzwischen absolut tauglich für einen Betriebsausflug, denn hier wird es zwar sexy, aber keiner zieht sich ganz aus. Es geht um Frivolität, Sinnlichkeit und raffinierte Verführung, die Unterhaltung durch Varieté oder Comedy steht im Vordergrund. Ganz im Stil der 30er-Jahre sind hier Swingmusik, falsche Wimpern und Wasserwellen ebenso zu Hause wie Mieder, Korsett und Strapse. Die laszive Welt der Burlesque lässt sich in Hamburg vielerorts erleben, beispielsweise im Queen Calavera auf St. Pauli. Auch in der Show von Kiez-Original Olivia Jones schwenkt die laszive Eve Champagne Federboa und Seidentuch.

In Schmidts TIVOLI locken regelmäßig die drei Damen von „Petits Fours“ zur Burlesque-Verführung, auch dieses Jahr wieder pünktlich zur Adventszeit. Und auch im Delphi Showpalast zeigen die Verkaufszahlen der „Sinderellas“, dass die Lust auf wohltemperierte Sünde im Alltag der Hamburger eine nicht ganz unscheinbare Rolle spielt. Übrigens: Wer sich selbst mal im

Burlesque-Tanz versuchen möchte, kann das bei Workshops der „Petits Fours“ tun. Hier üben sich die Teilnehmerinnen in den Posen der frühen Diven und lernen das gekonnte „Teasen“.

Apropos Selbstversuch: Auch Poledance, der heiße Tanz an der Stange, hat Einzug in den Alltag gehalten. Mehrere Studios bieten den Trendsport inzwischen an, darunter nicht nur spezialisierte, sondern auch klassische Fitness- und Tanz-Clubs wie die Kaifu Lodge oder Dance in the City. Das Poledance-Fieber nach Hamburg gebracht hat Diplompsychologin, Tanzpädagogin, Choreografin und Performerin Nele Sehrt. Bei ihrer Arbeit geht es in erster Linie um das Selbst- und Körperbild, das sich dabei stärken lässt: „Jede Art von Bewegung kann helfen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen“, erläutert sie im Interview mit DELUXE. „Grundsätzlich helfen hüftorientierte Bewegungsarten, den Bewegungsspielrahmen des Beckens zu erhöhen, die Muskulatur zu durchbluten und zu stärken.“ Mehr dazu in unserem Interview ab Seite 46.



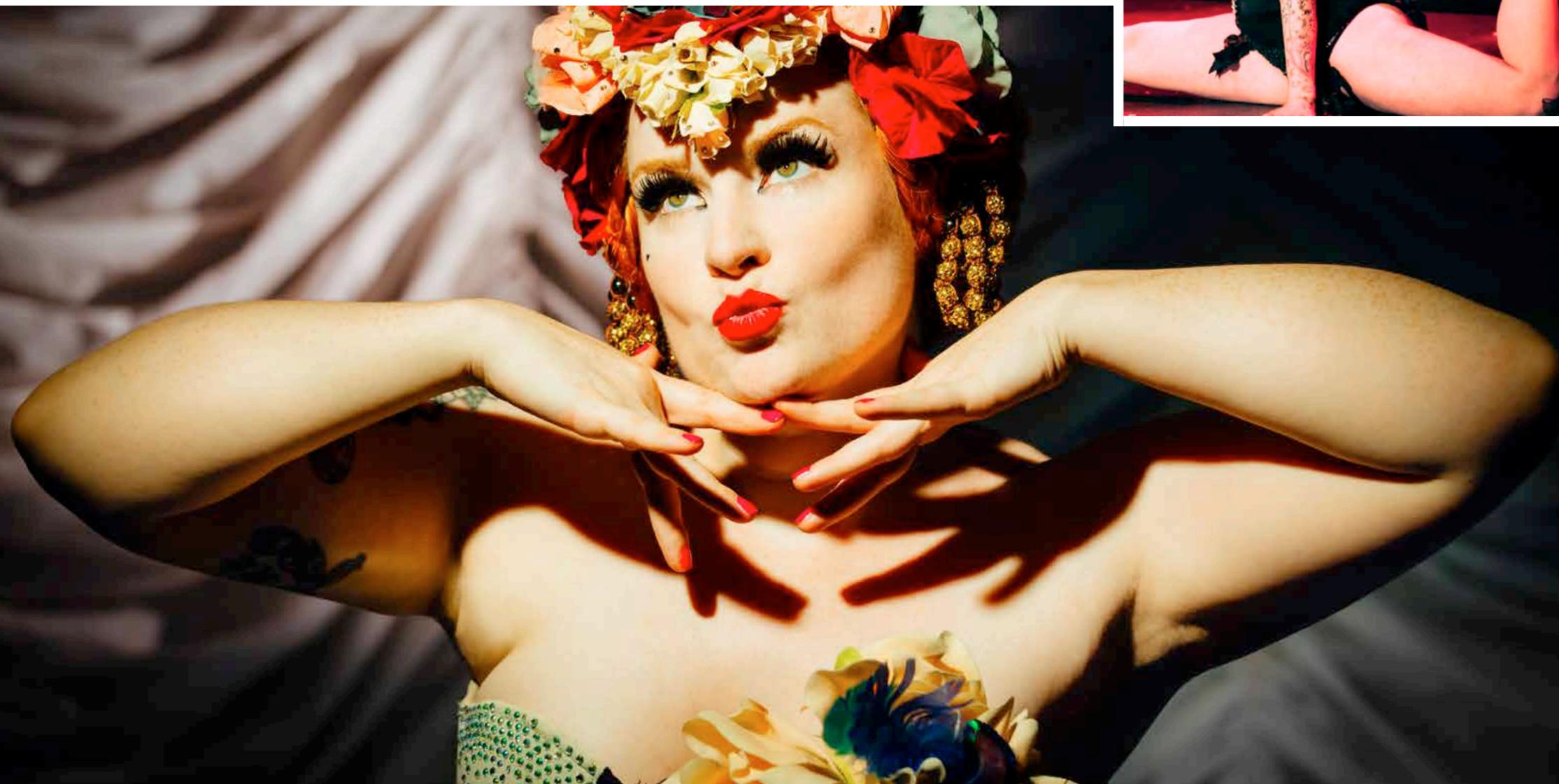
© Frank Ullmer © Valeria Gimmler

PLEASURE IN SEDUCTION

Erotica is finding its way into everyday life. Going with your boss to a striptease – why not? New Burlesque has become completely acceptable as a work trip because it's sexy but no-one completely undresses. It's all about frivolity, sensuality and sophisticated seduction with a primary focus on entertainment in the form of variety or comedy and is performed in a 1930s style where swing music, fake eyelashes and finger waves are as familiar a sight as girdles, corsets and suspenders. The lascivious world of the burlesque can be experienced at many places in Hamburg, such as at the Queen Calavera in St. Pauli. A show by original red-light district company Olivia Jones sees the lascivious Eve Champagne cavorting with a feather boa and silk scarf.

At Schmidt's TIVOLI, the three women from "Petits Fours" regularly attract guests to watch their form of burlesque seduction, which will be performed during Advent once again this year. And at the Delphi Showpalast, the sales figures from the "Sinderellas" shows reveal that the desire for a dose of sinful pleasure plays a not entirely discreet role in Hamburg's everyday life. By the way, if you want to try out burlesque dancing for yourself, you can do it at workshops run by the "Petits Fours". Here, participants practise the poses adopted by early divas and learn the skilful art of "teasing".

And while we're on the subject of trying it out ourselves: pole dancing, the hot dance with the pole, has also become a part of everyday life. Several studios now offer the trendy sport, and not just specialist studios, but also classic fitness and dance clubs such as Kaifu Lodge or Dance in the City. The pole dance fever was brought to Hamburg by qualified psychologist, dance teacher, choreographer and performer Nele Sehrt. Her work is primarily about boosting self-image and body image: "Any kind of movement can help you to improve your body image", she explains in an interview with DELUXE. "Hip-based exercises help to increase the range of movement in the pelvis, supply the muscles with blood and strengthen them". More about this can be found in our interview from page 46 onwards.



TOLLE KURVEN

Zum Thema Körperbewusstsein weiß auch Sabrina Schönborn, Geschäftsführerin der jungen Firma SugarShape einiges zu sagen. Gemeinsam mit ihrer Schwester Laura ist sie dabei, den Dessousmarkt zu revolutionieren. Die beiden suchten so lang vergeblich nach der richtigen Verpackung für ihre sinnlichen Kurven, dass sie 2013 kurzerhand selbst ein Dessouslabel mit Onlineshop gründeten. Eine Crowdfunding-Kampagne zeigte, dass sie damit genau den richtigen Riecher hatten. Denn als sie auf der Crowdfunding-Plattform Seedmatch Businessplan und Video hochluden, erreichten sie in DER Rekordzeit von drei Stunden und 55 Minuten ihr Finanzierungsziel von 100.000 Euro – und legten los. „Unseren ersten Investor haben wir leider verpasst“, erinnert sich Schönborn, „und haben ganz schnell unseren Praktikanten zum Sekt holen geschickt.“

Aber was genau ist denn nun die Revolution dabei? „Wir haben ein neues Maßsystem entwickelt“, erklärt Schönborn. „Unsere Kundinnen messen sich selbst aus und können dann anhand ihres Unterbrust-, Brust- und Hüftumfangs die richtige Größe für BHs und Slips finden.“ Künftig also kein Doppel D mehr, sondern Maße wie 90/110 – und plötzlich sitzt das Körbchen. Die BHs bekommen so eine ganz neue Funktionalität, Nackenverspannungen und Rückenschmerzen gehören bei SugarShape-Kundinnen der Vergangenheit an. „Wenn Frauen sich mit unseren Dessous in ihrer Haut wohlfühlen, haben wir alles richtig gemacht“, freut sich Schönborn. „Das Schönste ist die Unterschiedlichkeit unserer Kundinnen, die sich auch bei unseren Models widerspiegelt – von zierlich bis Größe 48.“ Und was sagen die Männer dazu? Die verschenken am liebsten Gutscheine. Die gibt es auf www.sugarshape.de fertig vorbereitet als hübsches Päckchen – inklusive Messanleitung und Maßband. So lässt es sich gleich losmessen – für ein ganz neues Körpergefühl.



FABULOUS CURVES

Sabrina Schönborn, manager of the young company SugarShape, has lots to say about the topic of body confidence. Together with her sister Laura, she is revolutionising the lingerie market. The two used to spend so long searching for the right underwear to fit their sensuous curves that in 2013 they decided to found their own lingerie label with an online shop. A crowdfunding campaign showed that they were onto a good thing. When they uploaded their business plan and video to the crowdfunding platform Seedmatch, they achieved their financing goal of 100,000 euros in the record time of three hours and 55 minutes – and immediately set to work. “We unfortunately lost our first investor”, remembers Schönborn, “but after this we sent our intern out to fetch some champagne very quickly”.

But what exactly is the revolution? “We’ve developed a new measuring system”, explains Schönborn. “Our customers measure themselves and can then find the right size for bras and slips using their underbust, bust and hip circumference”. This means no more “double D” from now on, but measurements such as 90/110 – and all of a sudden, the cups just fit. This gives bras a whole new functionality, and neck strain and back pain are a thing of the past for SugarShape customers. “If women feel good in our underwear, we’ve done something right”, enthuses Schönborn. “The best thing is the variety of our customers, which is also reflected in our models – from petite to size 48”. And what do men have to say about it all? They love to give vouchers. These are available ready-made in a pretty package from www.sugarshape.de – including measuring guidelines and a measuring tape. So get yourself measured – and enjoy a completely new body sensation.





**JEDEN
MONAT NEUE
KURSE!**

TANZEN IN HAMBURG

Isabel Edvardsson
— DIE Tanzschule —

Edvardsson-DIEtanzschule.de | Banksstraße 2b (Fruchthof) | Kehr wieder 6 (Speicherstadt)



Covergestaltung: semper smile, München; Buchverlag im Blanvokat-Verlag



© Henriette Hell

HEISSE ZEILEN

Spätestens der überwältigende Erfolg von „50 Shades of Grey“ hat gezeigt, dass die Menschen nur zu gern über Sex und Verführung lesen – ja, es inzwischen salonfähig geworden ist, auch ein ganz klein bisschen SM zu stehen, wohl dosiert, versteht sich. Beschäftigt man sich mit Erotik in Hamburg, kommt man also an Literatur nicht vorbei. Eine ganze Riege renommierter Journalisten und Autoren aus Hamburg nimmt sich des Themas aus den unterschiedlichsten Perspektiven an. Von der 26-jährigen Henriette Hell, die sich in ihrem Buch „Achtung, ich komme“ auf die Suche nach der weiblichen Lust macht, bis hin zu Literaturhaus-Leiter Rainer Moritz, der in „Wer hat den schlechtesten Sex“ die erotischen Szenen der großen Literatur unter die Lupe nimmt.

Mit Fachkenntnis und Augenzwinkern analysiert er den Akt bei Autoren wie Defoe, Fontane, Hesse oder Grass, die ihm als Jungen – trotz all ihrer Leerstellen – zur Aufklärung verhalfen. Natürlich widmet sich Moritz auch besonders miss- oder gelungenen Passagen der zeitgenössischen Literatur. Seine Zusammenstellung ist weit mehr als eine simple Auflistung. Wie Moritz die Sprache in all ihren Möglichkeiten und Unzulänglichkeiten kommentiert, die in diesem Zusammenhang oftmals scheitern muss, ist höchst vergnüglich: „Gleiten, öffnen, graben, tasten, bohren und schon wieder gleiten – es ist ein Kreuz mit dem sexuellen Verb-Repertoire“, schreibt er.

Genau an diesem Repertoire scheitert – allerdings recht erfolgreich – die junge Journalistin Henriette Hell auf ihrer Lesereise auf den Spuren der Lust. In einer Höhle in Indien „vögelt“ sie am Feuer, stöhnt in Ägypten „den Pyramiden, der Sphinx und der Sahara“ ein begeistertes „Jaaaaaaa!“ entgegen und lässt sich gar zu „Gruppensex-Alarm“ in einer indischen Kommune in Bagsu hinreißen. Schade, dass es beim Sex selbst sprachlich schnell mal etwas platt wird, denn eigentlich wollte Hell mit ihrem Buch ziemlich viel.

Im Telefoninterview mit DELUXE erklärt sie, dass sich ihrer Meinung nach in westlichen Breiten die Jagd nach dem Orgasmus dem Leistungsdruck unserer Zeit angepasst habe. Einige Männer, mit denen sie vor ihrer Reise schlief, schienen den weiblichen Orgasmus als Trophäe zu verstehen. Ein Umstand, der sie verärgerte und frustrierte – und bald war die Idee zu einer Reise geboren. Vielleicht ließen sich ja die erleuchteten Männer in Indien mehr Zeit bei der Erkundung des weiblichen Körpers? Wer nun hier lesen möchte, wo die besten Liebhaber der Welt warten, wird jetzt enttäuscht. Sie müssen sich schon selbst auf Lesereise machen – „In 80 Orgasmen um die Welt“ mit Henriette Hell. Oder vielleicht reicht ja auch schon ein Gang auf den Kiez. Das ist ja auch eine Weltreise in Sachen Liebe. Und der ist gleich ums Eck. Bon voyage!

STEAMY SENTENCES

The recent huge success of “50 Shades of Grey” has shown that people love to read about sex and seduction – and yes, it’s even become acceptable to talk a bit about S&M, albeit in small doses. If you’re looking for erotica in Hamburg, you’ll soon realise that literature is also a big part of it. A plethora of renowned journalists and authors from Hamburg have tackled the topic from various perspectives. From the 26-year-old Henriette Hell, who goes on the hunt for female desire in her book “Watch out, I’m coming!” to Literaturhaus manager Rainer Moritz, who puts erotic scenes in major literary works under the spotlight in his book “Who has the worst sex?”.

With expert knowledge and a twinkle in his eye, he analyses the act as written by authors such as Defoe, Fontane, Hesse and Grass, all of whom helped to enlighten him as a young man in spite of all the information they left out. Moritz also deals with the passages in contemporary literature that have been either particularly successful or unsuccessful. His compilation is much more than a simple list. The way Moritz comments on language with all its potential and inadequacies, and which often fails in this context, is highly amusing: “gliding, opening, burrowing, groping, boring and gliding again – the sexual verb repertoire is rather laborious”, he writes.

It is exactly this repertoire that the young journalist Henriette Hell draws on – albeit highly successfully – on her literary journey in search of desire. In a cave in India she “shags” by the fire, groans an enthusiastic “Yesssss!” at “the pyramids, Sphinx and Sahara” in Egypt and even allows herself to become a “group sex alarm” in an Indian commune in Bagsu. It’s a shame that the sex itself is written about in a rather dull style because Hell obviously wanted to achieve a lot with her book.

In a telephone interview with DELUXE, she explains that in her opinion, the emphasis on achieving orgasm in the Western world has become part of our era’s pressure to perform. Some men she met before her journey seemed to believe the female orgasm was some sort of trophy. A situation that annoyed and frustrated her – and she soon had the idea of going on a journey. Maybe enlightened men in India would spend more time discovering the female body? However, if you want to find out right now who the best lovers in the world were, you’ll be disappointed. You’ll have to go on the literary journey “In 80 orgasms around the world” with Henriette Hell yourself. Or maybe a trip to the red-light district will be enough for you. That’s a global journey in all things to do with love in itself. And it’s just around the corner. Bon voyage!

AB AN DIE STANGE

MIT NELE SEHRT

Nele Sehart ist Diplompsychologin und Tanzpädagogin und zudem weltweit als Performerin, Trainerin, Choreografin und Moderatorin tätig. Sie trainierte deutschlandweit professionelle Stripteasetänzerinnen in den Bereichen Poledance, Tabledance und Show und holte 2007 den Guinness World Record im „Inverted Pole Climbing“ nach Deutschland. Ihr psychologisches Interesse gilt der Sexualforschung und der forensischen Psychiatrie. In ihrer Privatpraxis in Hamburg ist sie als Psychologin sowie als Sexual- und Paartherapeutin tätig und promoviert derzeit über das sexuelle Erleben von Männern in den Fachbereichen Sexualwissenschaften und medizinische Psychologie.



Du bist Poledance-Profi und Therapeutin. Welche Berührungspunkte siehst du zwischen diesen beiden – auf den ersten Blick – doch recht unterschiedlichen Bereichen?

Für mich sind das zwei verschiedene Berufe, die mir beide sehr viel Spaß machen: Tanzpädagogin und Yogalehrerin zu sein mit einem eigenen Tanzstudio ist etwas Tolles, wo man den Körper auspowern kann und Menschen glücklich macht. Als Psychologin und Therapeutin in eigener Praxis darf ich zudem viel mehr in die Tiefe gehen, hilfreich sein für Menschen, die einen Leidensdruck und eventuell auch einen Veränderungswunsch haben. Die Gemeinsamkeit von beiden Bereichen – sowohl in meinen Kursen als auch in meiner Praxis – ist das Ziel, sich selbst kennenzulernen, zu lernen, sich zu akzeptieren und die positive Kraft aufzubauen, die man braucht, um über sich hinauszuwachsen – physisch wie auch psychisch.

Siehst du als Paar- und Sexualtherapeutin einen offeneren Umgang von Paaren in der gemeinsamen Sexualität? Und wenn ja, wie äußert sich der?

Einen offeneren Umgang – zeitlich gesehen, also jetzt mehr als früher? Ja, das kann man in vielen Bereichen sehen. Sei es in der Musikkultur, wo bestimmte Texte früher nicht jugendfrei waren, im Zuhause oder in der Sexualekunde, wo nur das Nötigste hinter vorgehaltener Hand erzählt wurde. Wir trauen der heutigen Jugend mehr zu, sich mit mehr Themen auseinanderzusetzen. Und diese Heranwachsenden haben auch einen offeneren Umgang mit der Sexualität.

Wir beschäftigen uns mit den mannigfaltigen Wegen der Verführung – von der „Ritze“ auf dem Kiez bis zu Burlesque. Hast du das Gefühl, dass damit heute offener umgegangen wird als vor – sagen wir – 15 Jahren?

Der Hamburger Kiez, Burlesque, Stripteasetänzerinnen etc. sind alles Verführungsarten, welche

den visuellen Sinn ansprechen. Das ist tendenziell für Männer reizvoller als für Frauen. Verführung kann aber auf allen Sinnesebenen stattfinden – Berühren, Riechen, Hören. Da gibt es noch viel mehr zu entdecken.

Wie viele Frauen kommen in deine Poledance-Kurse und was ist ihr Antrieb? Kommen sie in erster Linie, weil sie als Profis an die Stange wollen oder weil sie sich neu erfahren möchten?

Da muss man die Schüler fragen. Die wenigsten wollen selbst Profi werden und irgendwo auftreten – das ist immer noch ein sehr großes Vorurteil. Die meisten haben schlichtweg Spaß daran, sich in kleinen Gruppen auf ähnlichem Niveau zu treffen, sich zur Musik zu bewegen und gleichzeitig kräftiger und flexibler zu werden.

Für Poledance braucht man ja nicht nur Kraft und athletisches Geschick, sondern vor allem ein gutes Körperbewusstsein. Glaubst du, dass Poledance auch zu einer erfüllteren Sexualität führen kann?

Jede Art von Bewegung kann helfen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen – so lange die Art der Bewegung einem auch Spaß macht und man sich dabei wohlfühlt. Grundsätzlich helfen hüftorientierte Bewegungsarten, den Bewegungsspielraum des Beckens zu erhöhen, die Muskulatur zu durchbluten und zu stärken – das kann Paartanz sein, Jazzdance oder auch sinnlicher Poledance.

Welchen Stellenwert hat Verführung für dich als Paartherapeutin? Hast du das Gefühl, dass Paare sich heutzutage oft genug verführen?

Verführung ist ein großes Thema. Insbesondere bei Paaren, wo ein Partner weniger oder keinen Sex haben möchte, lohnt es sich zu fragen: „Möchtest du grundsätzlich keinen Sex – oder möchtest du nicht den Sex, der dir angeboten wird?“ Meistens ist es Letzteres. Und an dieser Stelle kommen Verführung und Selbstachtsamkeit

ins Spiel: Was mag ich eigentlich? Was macht mich an? Was möchte ich gerne probieren?

Was rätst du Paaren, um ihre Beziehung lebendig zu halten? Natürlich ist jede Beziehung anders, aber du hast sicher ein paar Tipps, mit denen jeder etwas anfangen kann, oder?

Die erste Frage ist, ob beide dies wollen. Sexuell gesehen beschränken sich die meisten Paare gerne auf den kleinsten gemeinsamen Nenner, was nach einiger Zeit zu routinierten Abläufen und weniger sexueller Spannung führt. Man vermisst niemanden, der neben einem sitzt. Und so entsteht sexuelle Sehnsucht aus der Distanz und nicht aus der Nähe. Den kleinsten gemeinsamen Nenner zu öffnen und neugierig auf den Partner zu sein, wäre ein Anfang. Viele merken dann, dass sie Sexualität mit Penetration verwechseln – das kann es zwar auch sein, aber Sexualität kann noch viel mehr als das.

Interview Natalie Fingerhut



UP THE POLE WITH NELE SEHRT

Nele Sehart is a qualified psychologist and dance teacher and also works across the world as a performer, trainer, choreographer and presenter. She has trained professional striptease dancers in pole dancing, table dancing and show dancing across Germany and brought the Guinness World Record in "Inverted Pole Climbing" to Germany in 2007. Her interest in psychology is sexual research and forensic psychiatry. At her private practice in Hamburg, she works as a psychologist and also a sexual and couples therapist and is currently undertaking a doctorate in the specialist fields of sexology and medical psychology, focusing on the sexual experiences of men.

You're a professional pole dancer and therapist. What, in your opinion, do these two very different fields have in common at first sight?

For me, they are two different jobs and I enjoy both: being a dance teacher and yoga teacher with my own dance studio is brilliant as you can really exert yourself and make people happy. But in my life as a psychologist and therapist with my own practice, I can go much deeper and help people who are under psychological stress and maybe want to make a change. What the two have in common – my courses and my practice – is the aim of getting to know yourself, learning to accept yourself and working out how to harness the positive energy that you need in order to grow, both physically and emotionally.

As a couples and sexual therapist, do you think that couples are more open in terms of engaging with their sexuality now? If so, how is this expressed?

A more open engagement – in terms of time, so more so now than in previous decades? Yes, you can see that in many areas now, whether it's in the music culture where specific lyrics used to be X-rated, or in sex education

where only the barest essentials were explained and not in a very open way. We expect today's youth to be more engaged with more topics. And this growth has also led to a more open relationship with sexuality.

We've been tackling the multifaceted arts of seduction in this issue – from the Ritz in the red-light district to burlesque. Do you feel that we are more open now than say, 15 years ago?

The Hamburg red-light district, burlesque, striptease dancers etc. are all arts of seduction that appeal to the visual senses. This is usually more stimulating for men than women. Seduction can, however, appeal to all the senses – touching, smelling, listening. There's a lot more to discover.

How many women come to your pole dancing courses and why? Do they come along because they want to be professional pole dancers or because they want to try something new?

You'd need to ask my students that. Only a few want to become professionals and perform somewhere – there's still a lot of prejudice against it. Most simply want to have fun, meet a group where everyone is of a similar level to them, move around to music and get stronger and more flexible.

For pole dancing, you don't just need strength and athletic skill, but above all a good sense of body awareness. Do you think that pole dancing can lead to greater satisfaction with your sexuality?

Any type of movement can help you to feel better in your body – as long as it's fun and you feel good doing it. Hip-based forms of movement help to increase the range of movement in the pelvis, supply the muscles with blood and strengthen them – and that can be dancing in couples, jazz dancing or sensuous pole dancing.

What importance do you place on seduction as a couples therapist? Do you think couples seduce each other enough in this day and age?

Seduction is a big topic. Particularly with couples where one partner wants to have less or no sex, it's worth asking whether they want to have no sex at all or just not the sex that's being offered. In most cases, it's the latter. And this is where seduction and self-awareness come in: what do I actually like? What turns me on? And what would I like to try?

What do you advise couples to do to keep their relationship alive? Every relationship is different,

of course, but you must have a few tips that everyone can start with?

The first question is whether both people want it. Sexually, most couples retreat to the basics which leads to routine processes and less sexual excitement over time. You can't miss someone who's always with you. Sexual yearning comes from distance, not proximity. Moving away from the routine and being curious about your partner is a start. Many people confuse sexuality with penetration – it can be that, but sexuality is also much more than that.

Interview by Natalie Fingerhut

