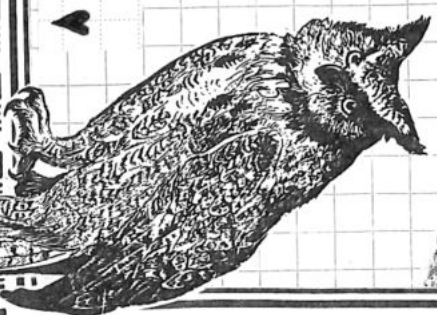


In diesem Zine findest du diese Themen:

- Du musst keinen Sex haben
- Gleitgel is your friend
- Im Zweifel, mach eine Pause
- Du musst nicht warten, bis deine Grenzen überschritten wurden, bevor Du Nein sagen kannst
- Wir leben in einer Welt voller scheiß Macht-hältnisse, was braucht es, damit wir trotzdem Sex haben können, der sicher, heiß und einvernehmlich ist? (\$35)

...und eine Menge andere Sachen ♥



10 DINGE, DIE ICH ÜBER SEX GELERNT HABE

M M E R S C B U C H T



Beratung

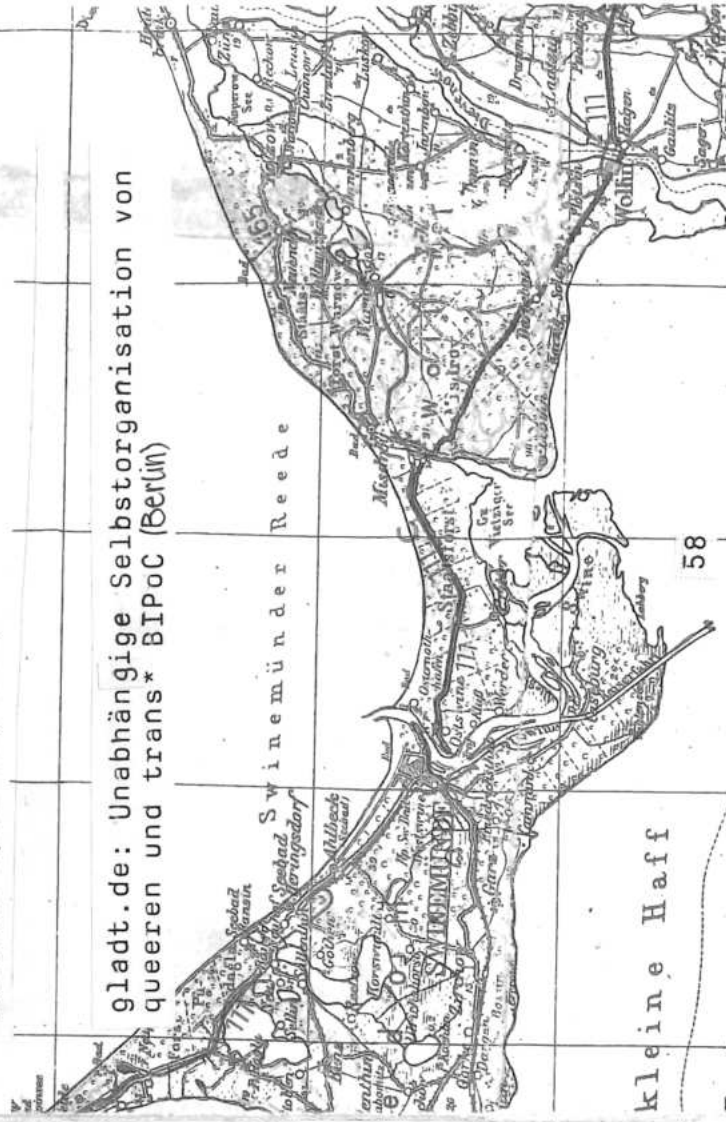
Wildwasser.de: Beratung und Unterstützung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind

tauwetter.de:

Anlaufstelle für (cis) Männer und für trans*, inter und nichtbinäre Personen, die in Kindheit, Jugend oder Erwachsenenalter sexualisierter Gewalt ausgesetzt waren (de, es, fr, tr, ru, en, ar, leichte Sprache, DGS)

lesmigras.de: Antidiskriminierungs- und Antigewaltarbeit, Empowerment und Unterstützung für queere und trans* Personen of Color und Schwarze queere und trans* Personen. (Berlin) (ar, de, en, hy, fr, it, ku, fa, pl, ru, uk, tr, Leichte Sprache, DGS)

gladt.de: Unabhängige Selbstorganisation von queeren und trans* BIPOC (Berlin)



kleine Haff

58

TRIGGERWARNUNG

Viele der Texte behandeln Sexismus, Rassismus, sexuelle Übergriffe und die verinnerlichten Auswirkungen von Unterdrückung & Diskriminierung (z.B. anderen Zuhilfenahme die eigenen Wünsche und Grenzen zuzugreifen)

Zines, die mir am Herzen liegen

look for zine libraries on the internet!

Gratiswaller

Konsens lernen – old school Zine mit Texten von vielen Menschen. Gedanken über verbalen Konsens, über Verantwortung, Queer lieben und vögeln, Vorschläge für Kommunikation... hier zum Runterladen & Drucken: konsenslernen.noblogs.org (du kannst es auch gedruckt bestellen)

das Gleiche auf englisch: **Learning Good Consent**
phillyspissed.net/sites/default/files/learning%20good%20consent2.pdf

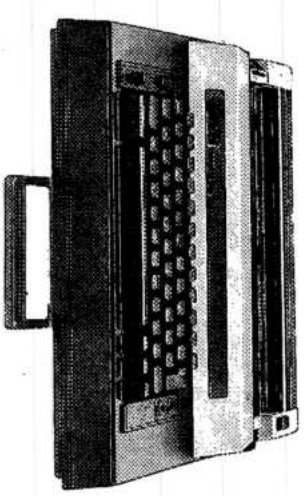
Support – (auf englisch) viele verschiedene Perspektiven auf sexuelle & sexualisierte Gewalt. Wie können wir uns danach unterstützen? Wie wollen/können wir Sex haben, wenn wir solche Verletzungen erlebt haben?
phillyspissed.net/sites/default/files/ZINE%20Support.pdf

Beziehungsweise frei – Zine, dass Beziehungsnormen aufzeigt und kritisiert, und Möglichkeiten erträumt für Beziehungsweisen, die sich an unseren Bedürfnissen statt an Normen orientieren. Hat mich vor vielen Jahren sehr berührt.
black-mosquito.org/de/beziehungsweise-frei.html (da gibts einen Link zur Pdf Datei. Du musst es dann „als Broschüre drucken“ → das ist eine Einstellung beim Drucken, die die einzelnen Seiten ordnet, so dass sie doppelseitig gedruckt zu einem Heft werden)

das zine, dass Du schreiben wirst.
 zines sind toll, weil du bloß zettel, stifte und einen kopierer brauchst, um selber eins zu machen – du kannst reinschreiben (malen/-kleben), was auch immer Du willst, was Dir wichtig ist. Have fun lithit. Cry about it. Schreib es raus. ♥♥♥

inhalt

Willkommen.....	3
Du musst keinen Sex haben.....	6
Kein Sex ist auch eine Lösung.....	7
Wir sind keine Freien und Gleichen, wenn wir miteinander ins Bett gehen...	8
The Power of Pause.....	10
Du musst nicht warten, bis deine Grenzen überschritten werden, bevor Du Nein sagen darfst.....	13
Es gibt viele Wege, über Sex zu kommunizieren.....	18
ja nein vielleicht (übung).....	21
Schlechter Sex ist nicht selten, nicht peinlich und nicht deine Schuld.....	25
Gleitgel is your friend.....	28
Pakete auspacken.....	31
Was brauchen wir für einvernehmlichen, selbstbestimmten, heißen Sex?.....	35
Ressourcen zum Weiterlesen, -hören, -schauen, -erleben.....	51
Beratungsstellen.....	58



Hey.
Dieses Zine¹ entsteht

...aus Liebe zu dir . zu mir . zu allen, die auf der Suche sind nach einer Beziehung zu Sexualität, in der wir so da sein können, wie wir gerade sind und so, wie wir werden wollen und in der wir aufmerksam und liebevoll uns selbst gegenüber Neues herausfinden können.

...aus Liebe zu allen, die verletzt wurden bei dem Versuch, sich in enge, einschränkende Bilder von Sex reinzuquetschen. Liebe, die uns in den Arm nehmen will, die tröstet und sagt: Das war schlimm und das hätte so nicht sein sollen. Manche der Verletzungen, die wir erleben, sind für uns nicht auf den ersten Blick als Verletzungen erkennbar und wir denken dabei nicht direkt an Gewalt, und trotzdem fühlen wir uns danach scheiße. Bei Situationen, in denen wir nicht direkt verstehen, was gerade eigentlich nicht in Ordnung ist und warum wir uns so fühlen, wünsche ich mir, dass dieses Zine manchmal hilft, zu merken: "Ah, das passiert da! Das ist der Grund, warum ich mich da so verletzt/beschämt/ungenügend/... gefühlt habe." Dabei decken die Perspektiven hier im Heft nur einen kleinen Teil ab von dem, was verschiedene Menschen erleben und überlegen.

¹Ein Zine (sprich: "Siehn", vom englischen "magazine") ist ein selbst gemachtes Heft, was einfach nur mit einem Kopierer weiterverbreitet werden kann. Unkommerziell, meistens gegen Druckkosten. Gibt dir die Möglichkeit, über das zu schreiben, was DIR wichtig ist und was du teilen willst.

menschen

von denen du vielleicht live lernen kannst:
(ich konnte den Menschen begegnen und hab viel von ihnen mitgenommen)
Katharina Debus – gibt Workshops zu allen möglichen Themen im Bereich Antidiskriminierung, redet auch über Weiblichkeit im Dissens-Podcast

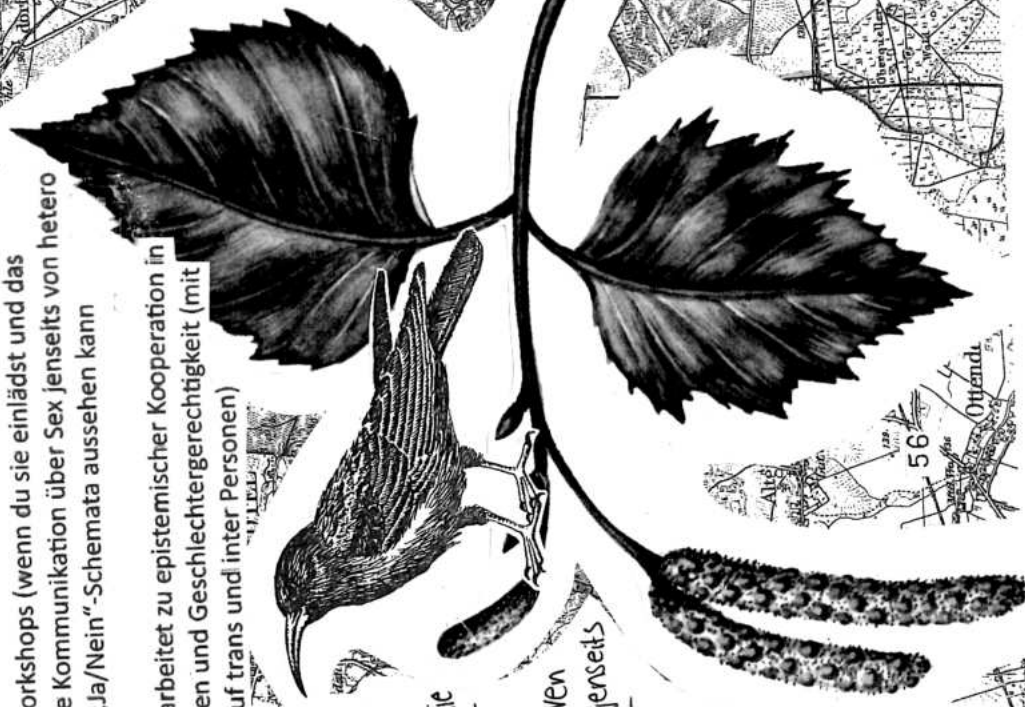
Joris Kern – gibt Workshops zu Lust und Konsens, zB „Die Kunst des Küssens“ und „Lustvoll Neinsagen“ und „Lust und Konsens in der Jugendarbeit“, für Privatpersonen und Fachkräfte, regelmäßig in Berlin und an anderen Orten, wenn du Joris einlädst

Rona Torenz – gibt Workshops (wenn du sie einlädst und das organisierst) dazu, wie Kommunikation über Sex jenseits von hetero Normen und steifen „Ja/Nein“-Schemata aussehen kann

Resa-Philip Lunau – arbeitet zu epistemischer Kooperation in Dominanzverhältnissen und Geschlechtergerechtigkeit (mit besonderem Fokus auf trans und inter Personen)

falls Du (wie ich) erst mal nicht weißt, was das heißt, hier Beispiele für Themen, über die ich von R.-P.L. lernen konnte:

- Kritische Perspektiven auf Männlichkeit jenseits von Standard-Täter-Opfer-Bildern
- Intersektionale & wenig beachtete Aspekte von sexualisierter Gewalt



Scarleteen – (englisch) Webseite mit super vielen spannenden Texten zu allen möglichen Sachen, die mit Sexualität zu tun haben. Es werden auch viel Fragen von Menschen beantwortet – wie Dr. Sommer, aber gut. Highlights sind die Texte von Heather Corinna, zB diese: scarleteen.com/read/sex-sexuality/i-want-have-sex-my-boyfriend-i-cant-enjoy-it

scarleteen.com/read/sex-sexuality/immodest-proposal
scarleteen.com/read/sex-sexuality/dont-want-have-sex

Oh Joy Sex Toy (englisch) – jede Woche ein neuer kleiner Comic über alle möglichen Dinge, die mit Sex zu tun haben: sexy Geschichten, Rezensionen von Sex Toys, Aufklärung über Kinks, Körper, Beziehungsformen, Selbstliebe, Body Image, Sexualitäten, gender stuff... ohjoysextoy.com/sensate-focus-katie-fleming/
ohjoysextoy.com/category/comic/hienpham/

Pervocracy (englisch) von Cliff – viele Texte zu Feminismus, Sex, BDSM. So gute, präzise Gedanken zu: Wie kommunizieren wir? Warum haben wir Sex? Was haben wir für Vorannahmen, und wie werfen wir die über Bord? Es hat mir sehr viel gegeben, Cliffs Texte zu lesen. Cliff schreibt so auf den Punkt und witzig. Man muss sich nicht für BDSM interessieren, um da spannende Sachen zu finden. Auch viele einfach lustige Sachen, zB hat Cliff lange jeden Monat die Cosmopolitan (Frauenmagazin) kritisch und funny auseinandergenommen.

Zur Orientierung: Klick dich durch die Labels auf der rechten Seite des Blogs, wenn du am PC bist, zB kink / feminism / sex tips
ein paar Highlights:
pervocracy.blogspot.com/2013/10/the-sexcalculator.html
pervocracy.blogspot.com/2013/02/how-to-have-sex-on-purpose.html
pervocracy.blogspot.com/2012/06/missing-stair.html

"How to have sex on purpose" gibt es auch in Zine-Form, schreib an 10dinge@proton.me wenn du das haben willst

Fiftyfigments.Com → sehr viele sexy Comics, queer, divers, sehr cool. Kostet Geld (ist Kunst du willst und anderen reintenten!)

Dieses Zine entsteht aus Trauer und Fürsorge: ★

Ich bin traurig über die Einschränkungen und die Gewalt, die wir erlebt haben. Wenn ich zurück-schaue zu Menschen die vor uns gelebt haben und wenn ich mich jetzt umschaue, dann sehe ich so viel Gewalt und beschissene Normen, immer wieder, und ich möchte dafür sorgen, einen Teil der gesellschaftlichen Strukturen und Ideen aufzudecken, die die Gewalt befördern.

Außerdem will ich Ideen entwickeln wie wir Sex anders erleben können. Wie wir auf uns aufpassen können. Wie wir Sex genießen können – wenn wir das wollen – ohne Stress und ohne Müssen. (Aber an der Stelle gibt es bei mir vor allem Fragen und weniger Antworten.) ★

Dieses Zine entsteht aus Lust: Trotz der ganzen Scheiß-Dinge, die mit Sex zusammenhängen, habe ich Lust und sexuelle Gefühle und Begehren und ich will das so (er-/aus-)leben, dass es mir gut tut und mich glücklich macht. ★

Dieses Zine entsteht als Teil von langen Auseinandersetzungen, Gesprächen, Kämpfen, Kunt Ich bin dankbar für alle Menschen, von denen ich lernen konnte, deren Texte und Gespräche und Handeln mich bestärkt und getröstet haben und die mir geholfen haben, mehr durchzusehen in dem Gewirr aus Unterdrückung/Begehren/Normen/Gewalt. ★

Ich freue mich, meine eigenen Gedanken und Auseinandersetzungen so ernst zu nehmen, dass ich sie als Teil der Geschichte sehen kann. ^{und:} Danke an alle Menschen, die zu diesem Zine beigetragen und Texte geschrieben haben. Ich freue mich, hier die Gedanken/Gefühle/Erlebnisse von vielen Menschen sammeln zu können.

Danke an alle Menschen, deren Zines ich gelesen habe - diese Form von "ich schreib/male/klebe jetzt genau das, was mir wichtig ist und bringe es dann in die Welt" macht voll viel mit mir und hat mir gezeigt, dass ich das auch selber machen kann, dass ich Teil bin von diesem Gespräch, dass an vielen Orten, über Generationen hinweg, durch Reden Schreiben Zuhören Umarmen Lesen Weinen Küssen ... geführt wird. Du bist auch Teil von diesem Gespräch, wenn du willst - ich bin froh, dass du dieses Heft gefunden hast.

Love, Courage, Joy and Healing

to you and to all of us.

Liebe, Mut, Freude und Heilung

für Dich und für uns alle.

zum lesen:

außerdem: Bücher von Joris & Texte auf Joris Webseite konsenskultur.net

Konsenskultur: Zutaten und Bausteine einvernehmlicher Atmosphären (Joris Kern) und

Kein Käfig, keine Grenze: Für eine Politik der Beziehungen und der Präzision (Johanna Montanari)

im Buch „Wege zum Nein“ von Sina Holst, Johanna Montanari (Hrsg.) bei edition assemblage

„Ja heißt Ja?! - Feministische Debatten zu einvernehmlichem Sex“, Buch von Rona Torenz

Rape and Resistance (engl.) – Buch von Linda Martin Alcoff, beschreibt ein Verständnis von sexual violation, das über unsere Standardkonzepte hinausgeht. Damit kann man fassen, wie sowohl direkte Gewalt als auch diskriminierende Verhältnisse und Ideologie unsere sexuelle Selbstbestimmung einschränken. So, so gut und klar und erhellend! Auch hier: schreib mir, wenn du das Buch lesen willst.



Zum hören & schauen:

Zärtlich & Zornig (Podcast) – Betroffene von sexualisierter Gewalt sprechen über das Thema und bestärken sich dabei gegenseitig. Man kann zuhören, wie sie einander unterstützen und sich trauen. Hat mich sehr berührt.

Alles für Alle – Podcast von Dissens, u.A. zu den Themen Männlichkeit, Weiblichkeit, Nichtbinarität

Vortrag von Rona Torenz

Warum auch das Konsensprinzip nicht perfekt ist und (hetero-) sexuelle Normen verstärken kann:
mixcloud.com/MONAlliesA_Leipzig/ja-hei%C3%9Ft-ja-feministische-debatten-um-einvernehmlichen-sex-gespr%C3%A4ch-mit-rona-torenz/



Emotional Labour Queen (Podcast) (englisch)

Wenn Dr. Sommer stabil, queer und into Astrology wäre. So klare Perspektiven auf Heilung, Beziehungen, Drama, how to take care of yourself, lesbian sex, joy. Riesige Empfehlung, I love listening to them!

Not your Opfer

Podcast über sexualisierte Gewalt

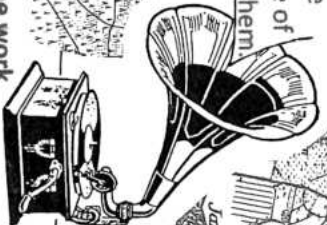


The consent conversation...needs some work

→ Video von Khadija Mbowe über Konsens, Geschlechterrollen, Kommunikation. Super gut.
 ↳ findetst du auf youtube, ist auf Englisch, der QR Code führt dich hin

Sex, Love & Goop

Kleine Dokureihe (Netflix) über Paare die ihre Sexualität zsm. erforschen mit Therapie, spannenden Übungen, Spiel... Echt schön tw.



Du musst keinen Sex haben.

Nie. Mit niemandem. Du bist nie dazu verpflichtet. Nicht wenn du mit jemandem zusammen bist. Nicht wenn du mit jemandem geflirtet/geknutscht/rumgewacht hast. Es ist in jedem Moment okay, keinen Sex (mehr) zu wollen. Auch, wenn ihr gerade mitten dabei seid und du währenddessen merkst, dass du nicht(mehr) willst, oder wenn du erst nach 10 Minuten / 8 Wochen / 5 Jahren sagen kannst, dass du keinen Sex willst oder dass sich etw. als nicht gut anfühlt.

Es kann super schwierig sein, bei den eigenen Bedürfnissen zu bleiben, wenn man selbst keinen Sex möchte, das Gegenüber aber schon. Oft gibt es dann Schuldgefühle und man fühlt sich unter Druck / wird unter Druck gesetzt. Aber auch dann gilt: niemand hat ein Anrecht darauf, mit dir zu schlafen, egal in welcher Beziehung ihr zueinander steht und du musst keinen Sex haben, auch wenn dein Gegenüber horny/enttäuscht/verletzt ist.

Es ist nicht allein deine Verantwortung, dir ~~das~~ das bewusst zu machen. Dass wir uns verpflichtet oder schuldig fühlen, ist kein komisches Hirnspinnst, dass wir alleine überwinden müssen. Viele von uns bekommen unser ganzes Leben lang beigebracht, dass wir sexuell verfügbar sein müssen, andere lernen, dass sie Anspruch auf Sex haben (manchmal lernen Menschen auch beides). ~~nicht~~ Behindernde Besonders cis hetero Männer lernen ~~es~~ eine Anspruchshaltung und sind ~~es~~ oft in der Position, diesen Anspruch einzufordern.

Kein Sex ist auch eine Lösung.

Nicht nur musst du keinen Sex haben, sondern es kann auch toll, beruhigend, befreiend, ... sein, keinen Sex zu haben. Es gibt diese Idee „Sexuelle Befreiung heißt, dass man tollen Sex hat / mit verschiedenen Leuten schläft / ein super Sexleben entwickelt“. So viele Anforderungen: „alle Menschen haben Sex / in einer romantischen Beziehung muss man auch miteinander schlafen / wenn man modern oder queer oder emanzipiert oder männlich oder weiblich oder ein*e gute*r Partner*in sein will, muss man Sex haben“. Wenn Sex so sehr als Standard gilt, **warum** soll es dann bitte der einzige Weg zur Befreiung sein, dass man selbst auch auf jeden Fall (auf die richtige Art) Sex haben muss? Ein Weg kann auch sein: **Ich will keinen Sex haben. Keine Lust auf diesen ganzen Scheiß.** Das kann verschiedene Gründe haben: Man merkt, dass man generell kein Interesse daran hat. Man möchte sich nicht mit den ganzen Erwartungen auseinandersetzen, die mit Sex einhergehen können. Man sieht sich selbst weniger als Sexobjekt, wenn Sex gar nicht erst als Möglichkeit im Raum steht. Man weiß nicht, was man eigentlich gern mag, und will das alleine rausfinden. Durch körperliche / gesundheitliche Veränderungen fühlt sich Sex nicht gut an oder ist unmöglich. Sex war bisher nie besonders toll. Man assoziiert Sex vor allem mit Gewalt, die man erlebt hat. (und noch viel mehr Gründe)

Die Entscheidung, keinen Sex zu haben (für immer / für eine Weile / in dieser Beziehung / ...) kann gut tun und für viel Entspannung sorgen. Sex ist kein notwendiger Teil des Lebens und an Sex kann so viel Schweres hängen. Falls du dich entscheidest, dass du (für eine Weile oder für immer) keinen Sex haben willst, und dir das gut tut, dann: Glückwunsch. Du stellst dich gegen ein gesellschaftliches Bild, dass Sex als Standard erwartet, du passt gut auf dich auf.

Dieser Text wurde aus der Perspektive einer Person geschrieben, die Sex als Standard-Anforderung an sich erlebt hat. Für Menschen, die gelernt haben, sie sollten/könnten keinen Sex haben (zB wegen Ableismus oder Dickenfeindlichkeit), sieht das vielleicht ganz anders aus. Wenn man gelernt hat „jemand wie du kann kein sexuelles Wesen sein“, dann kann vielleicht gerade die Entscheidung „Ich WILL aber Sex haben“ bestärkend und befreiend sein. Ich würde da gern mehr drüber lernen, wie andere Menschen das erleben.

Empfehlungen zu

Wir sind keine Freien und Gleichen & Schlechter Sex ist nicht selten...

Under Duress: Agency, Power and Consent von Lisa Millbanks
radtransfem.wordpress.com/2012/01/10/under-duress-agency-power-and-consent-part-one-no/

Von diesem Text gibt es eine deutsche Übersetzung. Schreib mir, wenn du Interesse daran hast, dann schick ich ihn dir.

The Ethical Prude von Lisa Millbanks
radtransfem.wordpress.com/2012/02/29/the-ethical-prude-imagining-an-authentic-sex-negative-feminism/

Große Empfehlungen, die mir sehr viel dabei geholfen haben zu verstehen, was das Patriarchat mit Sex macht. Es war sehr erleichternd und auch traurig, diese Sachen zu lesen. Mail an 10dinge@proton.me für eine Druckversion von dem Text.

Kritik an Sexpositivity – (siehe S24) ► Podcastfolge (auf deutsch)
Auch hier: ganz viel Erleichterung beim Hören. Es liegt nicht an dir, wenn Sex scheiße ist, das geht vielen so und ist nicht deine Schuld.

Why Yes Can Mean No von Jordan Bosiljevac
Wichtiger Text, der darüber spricht, dass „Ja heißt Ja“ und „Nein heißt Nein“ für viele Menschen nicht funktioniert, weil sie gelernt haben, dass ihre eigenen Wünsche und Grenzen sowieso weniger wichtig sind als das, was andere Menschen von ihnen wollen. Ein Satz daraus, der mir zu Herzen geht: „if feminism means anything to me, it means no longer being alone when I am hurt.“

web.archive.org/web/20150723064631/https://www.cmcforum.com/opinion/04302015-why-yes-can-mean-no



Wo kann ich weiter
-lesen, -hören, -schauen,
-erleben?

Wenn du einen Text / Buch nicht finden kannst,

aber gern lesen willst,

schreib an 10dinge@proton.me

Was brauchen wir für einvernehmlichen,
selbstbestimmten, heißen Sex?

A Nonideal Theory of Sexual Consent

Quill R Kukla, *Ethics* 131 (Januar 2021): 270-292

→ das ist der Text, den ich da übersetzt habe. Schreib eine Mail, wenn du ihn lesen willst.

That's What She Said: The Language of Sexual Negotiation, Rebecca Kukla, *Ethics* 129 (October 2018): 70-97

Was fehlt, wenn wir wir NUR über Konsens reden? Kukla schreibt darüber, dass es nicht ausreicht, sich auf einen Moment der Zustimmung zu konzentrieren, so: „Wollen wir Sex haben – Ja/Nein?“ Kommunikation findet ja am besten nicht nur einmal am Anfang statt, sondern fortlaufend, und es geht nicht nur um Ja/Nein, sondern auch um Wie und Was wollen wir miteinander machen.

How to impede and how to facilitate the erotic lives of people with disabilities, in: Kulick, D., & Rydstrom J. (2015). *Loneliness and its Opposite: Sex, Disability, and the Ethics of Engagement*. Duke University Press. Kapitel 3 (S. 78-118)

Wie wird in betreuten Wohnen für Menschen mit Behinderungen ihr erotisches Leben ermöglicht oder verhindert? Super spannend zu lesen, welche unterschiedlichen Praxen es da gibt. Das ganze Buch ist gut, wenn du es lesen willst, mail mir.

Wir sind keine Freien und Gleichen,
wenn wir miteinander ins Bett gehen.

Viele Konzepte von sexuellem Konsens geben Tips dafür, wie mit klarer Kommunikation alles geregelt werden kann. Wenn wir nur über alles sprechen und immer genug nachfragen, dann ist ja alles in Ordnung, oder? Diese Herangehensweise geht davon aus, dass wir schönen, einvernehmlichen Sex einfach durch eine bestimmte Methode erreichen können. Dabei wird völlig ignoriert, dass wir in Machtverhältnissen leben, die unser Leben bestimmen und die sehr tief in uns stecken und die sich nicht durch die „richtige“ Art, miteinander zu reden, ausschalten lassen, egal wie gut wir es miteinander meinen.

Wir lernen im Leben, bestimmte Bedürfnisse zu haben und andere Bedürfnisse zu unterdrücken.

Je nachdem, in welcher gesellschaftlichen Position wir leben, lernen wir, unsere Wünsche und Bedürfnisse mehr oder weniger ernst zu nehmen. Die Idee, dass wir beim Reden über Konsens alles klären könnten, geht davon aus, dass einfach alle sagen können, was wir wollen und was nicht. Das ist aber nicht allen zugänglich!

Wenn man ohnehin im Leben lernt, dass die eigenen Wünsche und Grenzen nicht zählen, dann kann man sie auch beim Sex nicht plötzlich einfach so erspüren und kommunizieren.

BEISPIELE

Viele behinderte Menschen bekommen wenig Autonomie über ihren Körper zugestanden, Übergänge und Entmündigung kommen im zwischenmenschlichen Bereich und bei Medizin und Pflege häufig vor. So lernt man, dass man oft keine Entscheidungsmacht darüber hat, was mit dem eigenen Körper passiert.

Menschen, die von Rassismus betroffen sind, lernen oft, dass sie sich zurücknehmen müssen, um sich in weiß dominierten Räumen zu bewegen. Oft müssen die eigene Expertise, Meinungen und Gefühle zurückgehalten werden, damit weiße Menschen sich nicht gestört fühlen.

Frauen und alle, die falsch als Frauen zugeschrieben werden, lernen oft, die Bedürfnisse von anderen Menschen (besonders von Männern) wichtiger zu nehmen als ihre eigenen. Von ihnen wird oft erwartet, sich anzupassen, auf die Gefühle von anderen einzugehen und Harmonie zu bewahren.

Diese Machtverhältnisse sind nicht nur in unserem Denken und Fühlen verinnerlicht, sie formen auch ganz materiell die Welt, in der wir leben. Diese Abhängigkeiten und Zwänge haben auch Einfluss auf Sex. Hier ein paar Gründe, die Menschen unter Druck setzen können. Beziehungen zu erhalten / Sex zu haben

Wenn meine Beziehung / Ehe der Weg ist, wie ich langfristige gemeinsame Lebenspläne machen kann, wie ich emotionale Unterstützung bekomme, wie ich finanziell gesichert bin, wie ich die Versorgung meiner Kinder sichern kann

Wenn mein Aufenthaltsstatus von einer anderen Person abhängt

Wenn eine Person mich versorgt / pflegt und ich von ^{ihrer} Care-Arbeit abhängig bin

Wenn die Person mein*e Vorgesetzte*r ist

→ willst du mehr dazu lesen? schau in den Ressourcen-Teil am Ende des Hefts

...



dann kann mensch auch nicht erkennen und respektieren, wenn die Wünsche und Grenzen des Gegenübers den eigenen Wünschen entgegen stehen.

Kuklas Artikel ist mir super wichtig und ich hatte mich total gefreut, ihn zu finden, weil da Punkte besprochen werden, die ich sonst oft zu wenig gesehen habe: Es reicht nicht, nur auf „Zustimmung: JA / NEIN“ zu schauen, sondern wir müssen mit in Betracht ziehen, in welchen Umständen wir leben, wie die unsere Wünsche und Grenzen beeinflussen und wie wir miteinander umgehen. Ich mag auch die Verteilung von Verantwortung, die durch Kuklas Betrachtungsweise entsteht: es geht nicht nur darum, dass eine Person die „richtige Entscheidung“ trifft, sondern auch darum, dass wir sensibel aufeinander reagieren und es uns gegenseitig möglich machen, dass wir im Sex unsere Handlungsmacht leben und erfahren können. Es hängt nicht von einer Person alleine ab, und man ist nicht „schuld“, wenn man etwas erlebt hat, was scheiße war, selbst wenn man irgendwie zugestimmt hat.

Quill Kukla nimmt die Verhältnisse ernst, in denen wir leben, they ist total aufmerksam und beschreibt, wie wir in Verbindung miteinander leben und handeln und werden, also kein Humbug von „du mußt es halt alleine richtig machen“. Und gleichzeitig gibt they Ideen dafür, was es braucht, damit wir auch in den echt nicht idealen Bedingungen, unter denen wir leben und Sex haben, ein Sexleben entwickeln können, dass uns wirklich entspricht, wie wir aufeinander aufpassen und eine gute, sichere, heiße Zeit miteinander haben können. Danke, Quill. Deine Überlegungen sind ein guter, fruchtbarer Boden fürs weiter Fragen, Bauen, Kritisieren, Lieben, Sex haben.

und dieses Gefühl bringst du dann mit in sexuelle Situationen. Dazu auch der Text „Why Yes Can Mean No“, siehe Ressourcen-Seiten.

Wie viel Autonomie braucht es mindestens, um gut entscheiden zu können?

Kukla schreibt, dass auch mit eingeschränkter Autonomie einvernehmlicher Sex möglich ist, aber dass es keine Einvernehmlichkeit geben kann, wenn man sehr wenig oder keine Autonomie hat. Wie viel Autonomie ist dann „genug“? Das hängt natürlich auch von der Unterstützung und dem Umfeld einer Person ab, aber man kann darüber nachdenken, was mindestens gegeben sein muss. So eine „Mindest-Autonomie“ braucht es unbedingt, damit Einvernehmlichkeit möglich ist.

Wie sieht dieses Mindestmaß aus?

1) Man kann Entscheidungen treffen, die aus den eigenen Wünschen, Grenzen und Werten entstehen, die Entscheidungen werden nicht manipuliert oder erzwungen.

2) Man handelt entsprechend dieser eigenen Wünsche und Grenzen.

3) Man kann auch Argumente / Gründe wahrnehmen, die gegen die eigene Entscheidung sprechen – das heißt, man handelt nicht völlig unaufhaltsam impulsiv, sondern kann das, was man tut, auch abwägen. Man kann ausreichend reflektieren und reagieren.*

Der dritte Punkt ist besonders wichtig, damit Sex einvernehmlich ist – wenn jemand nicht sieht, was dagegen sprechen könnte, Sex zu haben,

* Bei diesen 3 Punkten orientiert sich Kukla an Agnieszka Jaworska, die in ihrem Text „Caring, Minimal Autonomy, and the Limits of Liberalism“ (in: Naturalized Bioethics: Toward Responsible Knowing and Practice, 2009) über ein Mindestmaß an Autonomie im medizinischen Bereich schreibt.

The Power of Pause

Diesen Tip habe ich vor Kurzem von einer Person bekommen, von der ich viel gelernt habes. Danke.

Bei dem ganzen Reflektieren¹¹ über Sex, (teilweise verinnerlichte) Unterdrückung, sich Besinnen auf die eigenen Wünsche etc etc, denke ich schnell: Naja, jetzt habe ich ja alles durchdacht, jetzt müsste es doch easy funktionieren, dass alle einfach kommunizieren was sie wollen, niemand braucht sich zu irgendwas gedrängt fühlen weil wir ja wissen, dass wir gegenseitig nur das Beste füreinander wollen. So leicht ist es aber nicht, denn die innere Einstellung "ich sollte jetzt mal besser der anderen Person zuliebe mitmachen, ich mach jetzt mal das, was mein Gegenüber wahrscheinlich gut findet" sitzt total tief. Wenn wir gelernt haben, dass wir sexuell abliefern und zur Verfügung stehen sollen, und wenn andere Menschen das auch von uns erwarten / erwartet haben, wie können wir dann plötzlich in touch mit uns selbst sein und immer wissen und sagen, was wir (nicht) wollen?

Oft helfen Zeit und Ruhe, um richtig mitzubekommen: Wie fühle ich mich gerade? Wie fühlst du dich? Worauf habe ich jetzt Lust?

Darum: Stop: Atmen. Spüren. Pausen beim Sex sind super und haben viel Potential. Innehalten, nichts machen, mit sich selbst und dann mit der anderen Person in Verbindung gehen.

Aus verschiedenen Positionen heraus kann ein Stop richtig hilfreich sein:

• Wenn es mir selber schwerfällt zu wissen: "mag ich das grade? Machen ich grade was, weil ich Lust darauf habe, oder denke ich vor allem, dass der andere Mensch das möchte? Bin ich gerade im Moment und in meinem Körper?", dann kann ein Moment Ruhe dabei helfen, das herauszufinden. Eine Pause vermittelt dann auch: Es gibt keinen Druck. Es gibt nichts, was ich jetzt machen muss, wir haben zwar grade Sex, aber wir könnten auch damit aufhören, es muss nicht weitergehen. Mein Gegenüber erwartet nicht, dass wir jetzt unbedingt weitermachen, und es gibt hier Raum, um auf mich zuzachten. Ich werde nicht gedrängt, und auch wenn mein Partner*in grade angeturnt ist und Lust auf mehr hat, ist es viel wichtiger, dass ich mich wohlfühle und dass wir in Ruhe rausfinden, was jetzt als Nächstes passieren soll.

• Wenn ich andersrum in der Position bin, dass ich nicht genau weiß, wie sich mein*e Partner*in gerade fühlt, hilft eine Pause, um miteinander einzuchecken und das herauszufinden. Vielleicht bin ich unsicher, weil ich weiß, dass mein Gegenüber schon oft Grenzüberschreitungen erlebt hat und eher dazu neigt, die eigenen Wünsche und Grenzen zurückzustecken. Vielleicht habe ich es selbst schon öfter erlebt, dass ein*e Partner*in nach dem Sex realisiert hat, dass mensch mitgemacht hat, obwohl mensch sich eigentlich nicht wohlgeföhlt hat. (Warum habe ich das in dem Moment nicht gemerkt? Gab es Anzeichen dafür, die ich nicht mitbekommen oder ignoriert habe? Woran kann ich so was in Zukunft bemerken?) Natürlich kann man direkt nachfragen: "Hey, magst du das grade? Ist das schön für dich?" Aber es kann gut sein, dass die andere Person das in dem Moment selbst gar nicht genau weiß. Oder vielleicht sagt dein*e Partner*in "Ja", um den Stress zu vermeiden, dich eventuell zu enttäuschen. Wenn du dir nicht sicher bist,

Einvernehmlichkeit ist nicht die einzige wichtige Frage, wenn es darum geht, ob Sex ethisch okay ist oder nicht, andere Aspekte spielen auch eine Rolle. Wenn man nur auf Konsens schaut, bleiben Fragen offen, zum Beispiel ob eine sexuelle Begegnung erniedrigend ist, ab sie aus guten Gründen initiiert wurde, ob durch den Sex ein zu großes Risiko für eine oder mehrere Partner*innen entsteht, ob der Sex zu unterdrückenden gesellschaftlichen Normen beiträgt und ob die Begegnung respektvoll und liebevoll ausgehandelt wurde, ohne Scham und andere emotionale Waffen.

anmerkung von mir →

Ich finde es super wichtig, die ganze Beziehung von zwei (oder mehr) Menschen zueinander anzuschauen und nicht nur konkret sexuelle Situationen. Wenn jemand eine*n Partner*in runtermacht, erniedrigt oder deren Intelligenz oder Selbstwert infrage stellt, dann wird dadurch zwar nicht direkt eins zu eins die sexuelle Einvernehmlichkeit verletzt. Aber die Selbstbestimmung kann trotzdem untergraben werden: Menschen können dadurch das Vertrauen in sich selbst verlieren – das Vertrauen, dass die eigene Wahrnehmung etwas zählt und dass man sich auf sich selbst und die eigenen Wünsche verlassen kann. Und auch die Sicherheit: meine Wünsche sind es wert, kommuniziert und geschützt zu werden. Beispiel: Wenn ein*e Partner*in dich immer wieder beleidigt und Sachen, die du willst/magst/tust als lächerlich/unpassend/scheiße darstellt, verinnerlichst du das vielleicht ein Stück weit und fragst dich selbst, ob du dich überhaupt auf deine eigene Einschätzung verlassen kannst. In einer sexuellen Situation hast du dann gar nicht die Ruhe in dir selbst, um richtig reinzuspüren: „Was will ich? Wie fühle ich mich?“, weil du es schon so gewohnt bist, dass deine Perspektive sowieso nicht als wichtig anerkannt wird. Das Gleiche gilt auch für nicht-sexuelle Beziehungen: Auch Menschen, mit denen du keinen Sex hast, können durch Nicht-Ernst-Nehmen / Beschimpfen / dich übergehen ... dir das Gefühl geben, deine Wünsche und Grenzen seien nichts wert,

8. Die Punkte 6 und 7 hängen davon ab, dass alle Beteiligten sozial nach außen verbunden sind – wir brauchen ein Unterstützungsnetzwerk, einen Bezug zur Realität und eine Gemeinschaft, die Menschen zur Verantwortung zieht. Das heißt auch: wenn jemand ein* Partner*in von anderen Menschen isoliert, dann wird die Handlungsmacht der isolierten Person aktiv eingeschränkt und untergraben.

Das soll keine Liste sein, die abgehakt werden muss, damit Sex einvernehmlich ist. Es kann Einvernehmlichkeit geben, auch wenn nur einige und nicht alle dieser Bedingungen erfüllt sind, und es kann auch passieren, dass alle erfüllt sind und trotzdem keine richtige Einvernehmlichkeit gegeben ist.

Wir haben Sex unter Bedingungen, die nicht ideal sind und die unsere Autonomie immer wieder einschränken. Die Punkte auf der Liste helfen dabei, Einvernehmlichkeit auch unter diesen Umständen zu bestärken und möglich zu machen. Die Möglichkeit für Einvernehmlichkeit ist keine „alles-oder-nichts-Sache“, sondern sie wird gestärkt oder geschwächt von solchen Bedingungen. Wenn die Fähigkeit einer Person, autonome Entscheidungen zu treffen, eingeschränkt ist, dann werden die anderen Punkte umso wichtiger.

In einem anderen Artikel („That's What She Said: The Language of Sexual Negotiation“, Ethics 129, 2018) schreibt Kukla, dass Einvernehmlichkeit / Konsens nur ein Aspekt von ethischem Sex ist, aber gleichzeitig so hochgehalten wird, als wäre das das Einzige, worauf es ankommt. Manche der Faktoren auf der oben stehenden Liste, wie Vertrauen zwischen Partner*innen und ob Menschen geglaubt wird, helfen dabei, dass Sex einvernehmlich sein kann, aber sie sind nicht direkt Teil von Konsens. Sie sind Hintergrundbedingungen, damit einvernehmlicher Sex möglich ist.

ob sich dein Gegenüber gerade richtig wohl fühlt, dann mach eine Pause.

• Vielleicht stecken wir auch beide / alle in einer Idee davon fest, wie Sex laufen sollte, und machen einfach nur das, was wir denken, was jetzt "dazugehört", ohne richtig zu fühlen, ob wir das gerade wollen. Niemand hat richtig Spaß dabei, alle versuchen nur, eine allgemeine Erwartung zu erfüllen. In dem Moment kann ein Innenhalten gut sein, um diesen Modus überhaupt zu bemerken und daraus auszuweichen.

Manchmal KANN man es einfach nicht mit Nachfragen / direkt aussprechen klären, und mal kurz (oder ~~kurz~~ lang) nix machen ist dann ein guter Weg, um wirklich rauszufinden, wie man sich gerade fühlt und was man will.

P.S.: Vielleicht denkst du auch: „Ich will gar nicht Stopp sagen, wenn sich was nicht gut anfühlt. Ich will dann keine Pause machen und und hinspüren, wie es mir geht und was ich möchte, denn dann würde der Sex ja noch länger dauern und ich müsste mich mehr damit beschäftigen, aber ich will doch eigentlich nur, dass es möglichst schnell vorbei ist.“ Wenn es dir so geht, dann nimm ich dich in die Arme und bin mit dir traurig, weil es scheiße ist, dass du grad in so einer Situation bist. Auf keinen Fall sage ich dir hier, dass du das mit Pause machen und mehr Kommunikation einfach so auflösen kannst, denn es hat wahrscheinlich gute Gründe, dass du fühlst, dass du den Sex hinter dich bringen musst. Ich hoffe, dass du bald einen Weg findest, um keinen Sex mehr zu haben, bei dem du dich so fühlst. Wo kannst du Unterstützung finden, um deine Situation zu verändern und mit diesen Erfahrungen umzugehen? Vielleicht durch deine Friends, bei Beratungsstellen für Partnerschaftsgewalt oder in Therapie. Du schaffst das, es wird anders werden. Ich denk an dich.

DU MUSST NICHT WARTEN, BIS DEINE GRENZEN ÜBERSCHRITTEN WERDEN, BEVOR DU NEIN SAGEN DARFST und

Die Schuldumkehr von „Ich hab doch bloß“

Früher hatte ich das Gefühl, ich kann erst dann sagen, dass ich etwas nicht will, wenn mein Partner diese Sache schon eindeutig gemacht hat. Also zu Beispiel: wenn wir rummachen und ich nicht an der Brust berührt werden will, dann kann ich nicht direkt sagen „Ich hab grad Lust auf Kuscheln und Küssen und ich mag dabei nicht an der Brust angefasst werden“, sondern ich muss warten, bis ich so angefasst werde, wie ich es nicht mag, und kann dann erst sagen „ne so nicht“. Wenn ich das sagen würde, wenn er mich noch gar nicht an der Brust berührt hat, dann wäre das quasi eine „unfaire Unterstellung“ - ich unterstelle ihm, er würde mich da anfassen wollen. Die Sorge ist dann, dass die Antwort kommt „Hä ich hab doch gar nichts gemacht“ oder „Ich hab doch bloß (zB) deinen Bauch angefasst“, mit dem Unterton „was soll das, dass du das sagst, ich bin doch 'unschuldig'“. Das hat dann dazu geführt, dass ich beim Küssen und Anfassen in

Kontexten: Es ist wichtig, dass die Menschen auch außerhalb ihrer Beziehung ein grundlegendes Vertrauen erleben; dass Außenstehende einem glauben, wenn man zum Beispiel von nicht einvernehmlichem Sex erzählt. Wenn man niemandem erzählen kann oder nicht ernst genommen wird, wenn man von Übergriffen berichtet, dann ist Einvernehmlichkeit schwer möglich.

Andersrum gilt auch: wenn eine Person, die eingeschränkte Fähigkeiten und Möglichkeiten hat, glaubhaft erzählt, dass Sex einvernehmlich war, dann muss ihr geglaubt werden.

Die #MeToo-Bewegung hat eine wichtige Entwicklung vorangetrieben: Sie hat mehr Möglichkeiten geschaffen, damit Betroffenen von sexuellen Übergriffen wirklich zugehört wird und damit die Gewalt, die sie erlebt haben, auch als Gewalt anerkannt wird. Dadurch werden falsche Erzählungen bekämpft, die Teil von struktureller Ungerechtigkeit sind: zum Beispiel der Mythos, dass sexuelle Übergriffe selten sind und dass Opfer labil und unnormal sind. Weil viele verschiedene Menschen von ihren sexuellen / sexualisierten Gewalterfahrungen berichtet haben, wurde sichtbar, dass diese Gewalt nicht selten ist, dass alle möglichen Menschen sie erlebt haben und dass sie nicht nur Menschen betrifft, die einem bestimmten Opfer-Klischee entsprechen.

Indem solche Mythen und Gaslighting, die es rund um Sex gibt, ausgeräumt werden, wird unsere Handlungsmacht beim Sex gestärkt.

7. Im Zusammenhang damit: damit Menschen einvernehmlichen Sex haben können, brauchen sie Wiedergutmachung, wenn ihre Grenzen überschritten worden. Es braucht Möglichkeiten, eine*n Partner*in zur Verantwortung zu ziehen, wenn jemand meine Handlungsmacht und Autonomie nicht respektiert hat.

Empathie erleben und dabei wäre es egal, mit wie vielen Leuten man geschlafen hat.

5. Vermeiden von Handlungen, die die Handlungsmacht untergraben. Was beim Sex passiert, darf niemanden herabwürdigen oder zum Objekt machen, und es darf kein Gaslighting geben. Erniedrigung und Objektifizierung können als einvernehmliches Rollenspiel beim Sex vorkommen, wenn alle Beteiligten darauf Lust haben. Aber echte Entmenslichung darf es nicht geben, wenn die Handlungsmacht gestärkt und unterstützt werden soll.

Gaslighting heißt, dass jemand die Wahrnehmung und Einschätzungen einer anderen Person leugnet, um selbst einen Vorteil zu haben und um die andere Person zu verunsichern. In einem Kontext von sexuellen Grenzverletzungen könnte das zum Beispiel so aussehen: Kim und Alex sind in einer Beziehung miteinander. Oft will Kim Sex, auch wenn Alex keine Lust hat. In so einer Situation versucht Kim, Alex zum Sex zu drängen und zu überreden. Manchmal willigt Alex dann ein, Sex zu haben, weil es so stressig ist – wenn Alex beim „Nein“ bleibt, hat Kim schlechte Laune lässt das an Alex aus. Alex spricht irgendwann an, dass A sich beim Sex oft nicht wohl gefühlt hat und nur mitgemacht hat, weil Kim das wollte, und dass Alex' Grenzen dabei überschritten wurden. Kim sagt: „Du hast doch Ja gesagt und mitgemacht, ich würde nie was machen was du nicht willst, du kannst jetzt nicht hinterher ankommen und behaupten, du wolltest das nicht!“ Damit leugnet Kim, dass Kim Alex unter Druck gesetzt und völlig ignoriert hat, dass Alex keine Lust hatte.

6. Epistemische Handlungsmacht: Sexpartner*innen müssen Glaubwürdigkeit zugesprochen bekommen. Das heißt nicht nur, dass Partner*innen sich gegenseitig zuhören und glauben, bevor und während sie miteinander schlafen, sondern gilt auch in anderen

Hab-Acht-Stellung war, dass ich die ganze Zeit scharf aufgepasst habe, ob jetzt die Berührung kommt, die ich nicht will, bereit, mich jederzeit dagegen zu verteidigen. Mit so Gedankenschleifen wie „war das jetzt schon nah genug dran an dem, was ich nicht will, dass ich was sagen kann?“ oder „ah Mist jetzt hat er mich beinahe da berührt, aber jetzt ist der Moment vorbei, jetzt kann ich auch nichts mehr sagen und muss warten, bis er das das nächste Mal macht“.

Was da drin steckt: Sexuelle Berührungen gelten in dieser patriarchalen Logik als Angriff, besonders (aber nicht nur) im hetero Kontext. Ich beschreibe jetzt, welche Vorstellungen und welches Verhalten damit in einem hetero-normativen Bild verknüpft sind, aber ähnliche Dynamiken kann es auch in queeren Beziehungen geben oder sie können in hetero Beziehungen von Frauen gegen Männer gerichtet werden.

(Ich beschreibe hier natürlich NICHT, wie Menschen „von sich aus“ oder „immer“ sind, sondern es geht darum, welche Erzählungen besonders verbreitet sind und uns beeinflussen.)



Männer wollen angeblich immer so „weit“* gehen wie möglich, und das heißt in einem klassischen Bild, dass sie so „weit“ gehen wollen, wie eine Frau sie lässt. Sie versuchen zu „bekommen“, was sie wollen, indem sie so lange „weitergehen“, bis die Frau deutlich Nein sagt, oder sie ignorieren das Nein und versuchen, ihre Partnerin zu überreden, doch noch „weiter“ zu gehen. Männer sind in diesem Bild Angreifer.

Zu sagen „Fass mich nicht so an“ bedeutet dann, dass man unterstellt oder vorwirft, er hätte so „weit“ gehen wollen, und er muss sich dann verteidigen und betonen, dass er das ja gar nicht wollte. In der Verteidigung steckt auch eine Art „Gegenangriff“ (in Anführungszeichen, weil es ja eigentlich gar keinen ersten Angriff gegeben hat, gegen den er sich verteidigen muss): „Du unterstellst mir hier was, was gar nicht stimmt, deine Reaktion ist übertrieben und jetzt stellst du mich in ein schlechtes Licht“. Um das zu vermeiden, muss man abwarten, bis die eigene Grenze deut-

* Hier geht es auch viel um die Idee, dass es quasi eine Reihenfolge von Berührungen und Handlungen gibt, sie sind hintereinander angeordnet, mache gehen „weiter“ und andere liegen davor, sind also weniger „weit“. (zB „Po anfassen“ ist weiter als „auf den Mund küssen“). Mehr zu dieser Idee bei Texten im Ressourcen-Teil, z.B. „Kein Käfig, keine Grenze (S.54)“ oder bei peruvocracy - The Sex Calator (S.55)

auszuziehen und sich bequem ins Bett zu legen. Tanja kann auch über Sex und mögliche Grenzverletzungen offen mit Vertrauenspersonen sprechen, wenn sie möchte.

Es gibt einen sehr guten Text von D. Kulick und J. Rydström darüber, wie Betreuende die Sexualität von behinderten Menschen unterstützen oder wie sie sie erschweren und beschämen, siehe dazu die Ressourcen-Seiten.

Ein anderes Beispiel [Achtung Sexismus, sexualisierte Gewalt und Slut-Shaming]: Die patriarchalen Regeln, wie Sexualität aussehen soll, wer auf welche Weise mit wem schlafen darf, sind eng gesteckt und alles, was davon abweicht, wird verurteilt. Wenn eine Frau (evtl. auch nur vermeintlich) mit verschiedenen Partner*innen schläft, dann wird sie in vielen sozialen Umfeldern als Schlampe verschrien. Dann geben Menschen oft weniger auf ihr Wollen und ihre Grenzen. Es kann sein, dass Leute eher ihre Grenzen überschreiten und denken, sie könnten einfach Sex mit ihr haben, weil sie „ja eh jede*n ranlässt“. Ihr Wille zählt dann scheinbar weniger, so als wäre es eh selbstverständlich, dass sie mit irgendwem schlafen müsste, und als könnte sie da keine Entscheidungen mehr treffen. Außerdem hat sie es schwerer, von Anderen gehört und ernst genommen zu werden, wenn sie erzählt, dass jemand Sachen gegen ihren Willen gemacht hat. Durch das Bild „Schlampe“ denken Leute dann, sie hätte es ja gewollt oder wäre selbst schuld daran, dass ihr diese Gewalt angetan wurde.

Gäbe es kein Verurteilen und würde Sex als gemeinsames Tun gesehen werden statt als Ware, die man hergeben kann/muss, dann könnte es anders aussehen: Die Anzahl der Menschen, mit denen jemand schläft, wäre unwichtig, sondern es würde darum gehen: Wie geht es dir mit dem Sex den du hast? Fühlst du dich wohl, hast du Spaß, sind die Menschen respektvoll und gehen sie gut auf dich ein? Und wenn jemand sagt „hey ich will das nicht“ oder „jemand hat meine Grenzen überschritten“, dann würde mensch Unterstützung und

Verbote es gibt, desto weniger können Menschen frei entscheiden und desto schlechtere Voraussetzungen haben sie beim Sex, um gut auf sich aufzupassen.

[Beispiel Behindertenfeindlichkeit]: Tanja hat als behinderte Frau gelernt, dass sie eigentlich keine Sexualität haben kann und dass niemand sich zu ihr hingezogen fühlen könnte. Sie lebt in einer betreuten Wohnung, wo die Betreuenden Sex zu einem Tabuthema machen und wo es kaum Möglichkeit für Privatsphäre gibt. Diese Sachen (was sie gelernt hat und ihr Wohnumfeld) rauben ihr Kraft und Handlungsmöglichkeiten.

Wenn sie dann mit jemandem schläft, muss sie das vielleicht heimlich tun und kann dadurch nicht mit jemandem anderem darüber sprechen, falls etwas nicht gut läuft oder ihre Grenzen überschritten werden. Wenn sie verinnerlicht hat, dass sie quasi „froh sein muss“, wenn jemand sie attraktiv findet, dann hat sie wenig sexuelles Selbstbewusstsein und es ist viel schwerer möglich, dass sie für ihre eigenen Wünsche einsteht und ihre Grenzen setzen kann.

Wie könnte ein Umfeld aussehen, dass ihre Handlungsmacht stärkt?

Tanjas Situation könnte auch so aussehen:

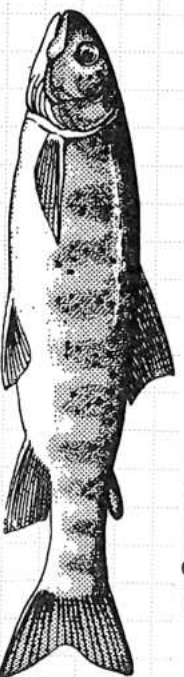
Sexualität gilt nicht als Tabuthema, sondern als normaler Teil des Lebens. Für Tanja ist es selbstverständlich, sich mit ihrem Begehren auseinanderzusetzen, sie fühlt Lust und Liebe, keine Scham. Sie hat Zugang zu sexueller Bildung, in ihrer Wohngruppe gibt es immer wieder Workshops und Austausch rund um Sex, Körper, Liebe, Wünsche, Grenzen und Kommunikation.

Die Betreuenden sehen es als Teil ihrer Arbeit an, Raum zu schaffen für das Liebesleben der Bewohner*innen, und tun das auf respektvolle Art. Tanja ist in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt. Wenn Tanjas Beziehungsperson Flynn zu Besuch kommt und die beiden miteinander schlafen wollen, hilft die Betreuerin Tanja dabei, sich

lich überschritten wurde, bevor man sagt, dass man das nicht will.

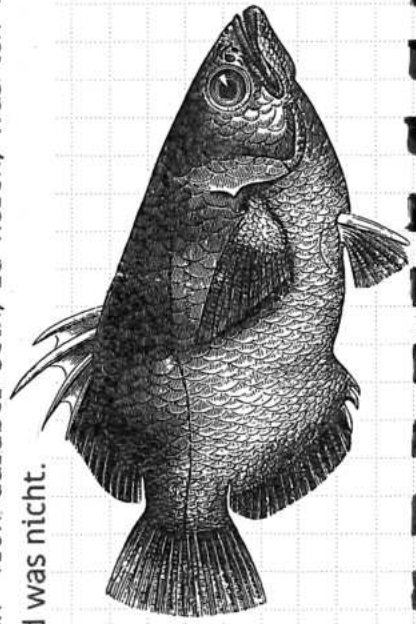
Ich möchte Sexualität als etwas sehen und erleben, dass wir zusammen machen, um uns gut zu fühlen, um verbunden zu sein, um es zu genießen, um Spaß zu haben... Und mit dieser Perspektive ergibt es überhaupt keinen Sinn, dass man sich verteidigt, wenn eine Person Nein zu etwas sagt. Sich berühren kann dann kein Austesten sein „Wie weit lässt mich die andere Person gehen, bevor es ihr zu unangenehm wird?“, sondern es ist ein Zusammen Rausfinden: Worauf haben wir Lust? Was fühlt sich gut für uns an?

Wenn ich will, dass mein Gegenüber sich gut fühlt, dann ist es doch super, wenn mensch mir sagt oder auf andere Art zu verstehen gibt „das will ich und das nicht“. Dann kann ich sagen „okay alles klar“ oder „gut dass du das sagst“ oder „thanks for letting me know“. Falls ich eine ungewollte Sache grade schon beinah (oder ganz) gemacht habe, kann ich mich entschuldigen.



Jetzt weiß ich mehr darüber, was mensch will! Vielleicht finde ich es schade, wenn mein Gegenüber auf eine Sache keine Lust hat, die ich gerne machen würde, und das ist okay; solange ich das nicht an der anderen Person auslasse. Grade dann, wenn ich etwas will, worauf die andere Person keine Lust hat, ist es besonders gut, dass mensch mir das gesagt hat, denn dann kann ich darauf achten, diese Sache nicht zu machen.

Wie gruselig ist es denn auch, wenn ich das Gefühl habe „ich muss darauf warten, bis meine Grenze überschritten wurde“??? Wenn ich weiß, dass ich etwas nicht möchte, dann ist es doch das Beste, wenn diese Sache gar nicht erst gemacht wird. Und wenn es meinem Gegenüber wichtig ist, dass ich mich wohlfühle, dann wird mensch doch froh darüber sein, zu hören, was ich will und was nicht.



ren besser zwischen Menschen, die sich über lange Zeit kennenlernen und eine gute, aufmerksame Kommunikation entwickeln: In einer vertrauten Beziehung kann man sich auf mehr verschiedene sexuelle Aktivitäten einlassen und auch Sachen machen, bei denen man an die eigenen Grenzen geht, weil man weiß: „Mein*e Partner*in will, dass es mir gut geht, und kann gut erkennen und darauf reagieren, wie ich mich fühle. Ich bin sicher, auch wenn wir was miteinander machen, bei dem ich sehr verletztlich bin oder mich unsicher fühle“.

Anmerkung von Resa-Philip Lunau, die ich als Feedback zu diesem Text bekommen habe: Dieser Punkt kann eine große Hürde darstellen, nicht alle Menschen können gleich gut die Zeichen von Anderen lesen. Für manche Menschen auf dem Autismusspektrum kann das zum Beispiel sehr schwierig sein. Außerdem ist es oft so, dass traumatisierte Personen Überlebensstrategien haben, die so funktionieren, dass es sehr schwer sein kann zu merken, wann sie nicht mehr okay sind (denn sie haben gelernt mitzumachen und ihre Gefühle und Bedürfnisse zu verbergen, unter Umständen auch vor sich selbst). In beiden Fällen braucht es viel mehr an verbaler Kommunikation, Nachsicht und Vorsicht.

Genau wegen solcher Unterschiede finde ich es wichtig, wie Kukla diese Liste an Punkten eingeordnet hat: Es müssen nicht zwingend alle Sachen davon erfüllt sein, damit Sex ethisch okay ist, und wenn ein Punkt fehlt, dann muss es mehr von den anderen Sachen geben.

4. Ein soziales Umfeld, dass die Handlungsmacht der Sexpartner*innen nicht untergräbt. Das heißt zum Beispiel: Strenge Normen, die festlegen, wer mit wem Sex haben kann, sorgen dafür, dass es wenig Unterstützung für die Handlungsmacht der einzelnen Menschen in der sexuellen Situation gibt. Je mehr Gebote und

„Ich versuche aufpassen, dass mein Gegenüber nichts macht, was sich ZU schlecht anfühlt“, statt dass man sich entspannen kann in dem Wissen, dass die andere Person einfach will, dass ich mich wohlfühle und eine gute Zeit habe und dass mensch aufmerksam auf mich achten und auf mich eingehen wird]

2. Die konkrete Möglichkeit, jederzeit aus einer (sexuellen) Handlung auszustiegen, wenn man das möchte, ohne dass das Stress oder längere Aushandlungen nach sich zieht. Dieses ‚Stopp‘ muss für alle Beteiligten sofort leicht erkennbar sein. Wir alle haben mehr Handlungsmacht, wenn wir einen verlässlichen Weg haben, um eine Situation direkt zu beenden.

Es ist zum Beispiel ein großer Unterschied, ob ein männlicher Partner zu mir sagt „Keine Sorge, ich mach nichts, was du nicht willst“ (wobei er die ganze gesellschaftliche Macht, doch etwas gegen meinen Willen zu tun, auf seiner Seite hat) oder

ob wir zusammen ein Safeword* oder etwas anderes Unmissverständliches festlegen, ein Werkzeug, mit dem wir in jedem Moment unkompliziert Stop machen können.

3. Aufmerksamkeit und Aufeinander Eingehen. Dazu gehört: Dass man versteht, was das Gegenüber kommuniziert und dass man darauf reagieren kann. Dass man Körperreaktionen erkennt und versteht. Dass man in der Lage ist, während dem Sex direkt Sachen zu verändern und anzupassen, damit sich alle wohlfühlen. One-Night-Stands und Sex ohne tiefere Beziehung können super sein und auch ethisch völlig klar gehen, aber manche Sachen funktionieren

* Ein Safeword ist ein vorher vereinbartes Wort (zB „Rot“) mit dem man ausdrücken kann „Stop, ich will das nicht mehr“, und dann wird sofort aufgehört. Ein Stop-Signal kann auch eine Geste oder Berührung sein.



Es gibt viele Wege, über Sex zu kommunizieren

Manche Konsenskonzepte erwecken den Eindruck, als gäbe es nur einen Weg, um zu kommunizieren, was man mag und was nicht und wie man sich fühlt: während dem Kuscheln / Sex / Küssen / ... soll immer wieder gefragt werden / dann kann man sagen, was man gerade will. In manchen Herangehensweisen wird das als die einzig akzeptable Option präsentiert, um sicher zu gehen, dass alles einvernehmlich passiert.

Aussprechen und Nachfragen passt aber nicht immer:
... vielleicht schäme ich mich, etwas direkt zu sagen.
... vielleicht möchte / kann ich in manchen Momenten nicht reden.
... vielleicht fühle ich mich unter Druck, „Ja“ zu sagen.
... vielleicht weiß ich grade nicht genau, was ich will.
Manchmal fühlt es sich an, als hätte man etwas falsch gemacht und versagt, wenn man nicht genau gesagt hat, dass man etwas (nicht) wollte. Es gibt aber viele gewichtige Gründe, die es verdammt schwer machen können, herauszufinden und auszusprechen, was man will, und du brauchst nicht dir selbst die Schuld geben, wenn das nicht möglich ist. (siehe auch: Wir sind keine Freien und Gleichen S.)
An der Stelle müssen nicht wir versuchen, uns einem Konzept anzupassen („ich MUSS es schaffen, immer sofort zu sagen was ich will“) sondern wir können Kommunikationsweisen ausprobieren, die besser für uns passen. Und: nicht alles liegt an Kommunikation

ideen für kommunikation

- in sich selber reinspüren:
wie fühlt sich ein ja in mir an?
wie fühlt sich ein nein in mir an?
also woran spüre ich - körperlich,
emotional, gedanklich - dass ich
etwas mag oder nicht?
- drüber reden: woran kann mein gegen-
über erkennen, wie ich mich gerade
fühle? also: wie sieht es aus, wenn
es mir richtig gut geht beim sex?
woran kannst du sehen, merken, wenn
ich mich unwohl fühle/dissoziiere/
nicht mehr richtig & da bin?

If you're feeling good,
what will I be seeing?

If you're not doing well,
what will I be seeing?

2 super Fragen,
die eine Bondage-
Künstlerin (deren
Namen ich vergessen
habe) am Anfang
einer Session
gestellt hat*

- vorher besprechen, was man mag und was nicht

* hat du all auch das Videogesehen, in dem Sie

diese fragen stellt?

mail mir bitte ihren nam-
en! lodinze@proton.me



19

ist je nach Situation unterschiedlich – ein One-Night-Stand hängt von einem anderen Vertrauen ab als der Sex in einer langen Beziehung. Um eine neue Sache auszuprobieren, die emotional herausfordernd ist und bei der du dir unsicher bist, braucht es eine andere Vertrauensbeziehung als für gewohnten Sex mit einer* einem Langzeit-Partner*in.

Wenn Partner*innen unterschiedlich viel Macht haben, dann ver-schwindet dieses Machtgefälle nicht einfach, bloß weil eine Person verspricht, diese Macht nicht zu nutzen. Aber wenn die Person über lange Zeit vertrauenswürdig gewesen ist und die Macht nie aus-genutzt hat, dann hilft das, damit es eine Begegnung auf Augenhöhe und mit Handlungsmacht für alle Beteiligten geben kann.

[Dieser erste Punkt ist so wichtig und grundlegend, und es hat mich auch traurig gemacht, darüber nachzudenken, wie oft diese Grund-bedingung nicht erfüllt wird, wenn Menschen miteinander schlafen. Also das Vertrauen: „Mein Gegenüber will, dass wir nur Sachen machen, auf die ich Lust habe, und achtet sensibel darauf, welche Zeichen ich gebe, ob es mir gut geht oder nicht“ – das ist einfach so oft nicht gegeben. In jeder Situation, in der jemand jemanden zum Sex überredet, ist dieses grundlegende Vertrauen schon nicht da – offensichtlich achtet da eine Person nicht darauf, wie die andere Person sich fühlt.

Und diese Aufmerksamkeit und das drauf Eingehen fehlen in so vielen Alltagssituationen, da geht es nicht nur um Sex! Wenn man zum Beispiel jemanden umarmt, obwohl die Person kaum darauf reagiert und angespannt dabei ist. Wenn man sagt „Ich mag das nicht, wenn du mich so umarmst“ und die Antwort ist „Jetzt hab dich nicht so, ist doch bloß eine Umarmung“. Das Vertrauen, dass man wirklich aufeinander achtet und reagiert, ist so wichtig und es ist echt oft nicht gegeben. Fuck, es ist so beschissen, wie viele sexuelle Situationen es gab und gibt, wo Menschen im Kopf haben

In anderen Bereichen ihres Lebens kann das anders aussehen:
[Achtung: Rassismus und Dickenfeindlichkeit im Krankenhaus]
Als sie ins Krankenhaus muss, wird sie als Schwarze, dicke Frau vom Personal nicht ernst genommen und herablassend behandelt. Ihr wird nicht erklärt, was eigentlich genau mit ihrem Körper los ist, und niemand achtet darauf, ob es ihr gut geht. Darum kann sie auch nicht gut abwägen, welche Behandlung sie will, und es wird viel über ihren Kopf hinweg entschieden, ihre Schmerzen werden nicht ernst genommen und nicht ausreichend behandelt. In diesem Bereich ihres Lebens wird ihre Handlungsmacht massiv geschwächt.

Kukla gibt uns in dem Artikel eine nützliche Liste von Dingen, die helfen können, Autonomie und Handlungsmacht zu stärken. Diese Liste soll nicht so verstanden werden, als wären das alles notwendige oder ausreichende Vorbedingungen für Einvernehmlichkeit: Sex kann ethisch okay und einvernehmlich sein, auch wenn vielleicht einige Punkte nicht erfüllt sind, und wenn eine Sache von der Liste fehlt, braucht es wahrscheinlich mehr von den anderen Dingen, um das auszugleichen.

Was stärkt unsere **HANDLUNGSMACHT BEIM SEX** ?

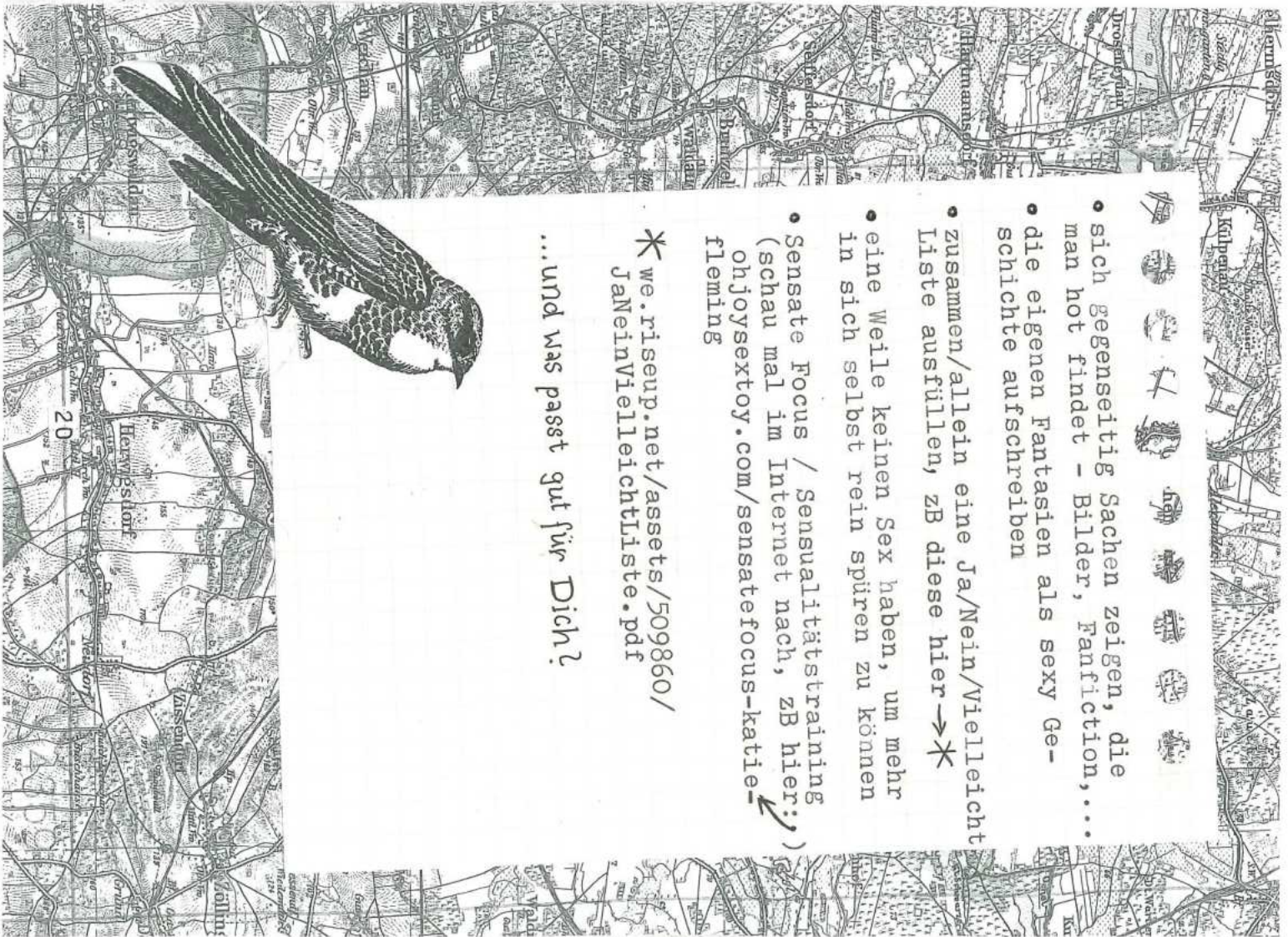
1. Grundlegendes Vertrauen zwischen allen Beteiligten. Vertrauen, dass allen die Sicherheit, die Wünsche, die Grenzen und das Wohlfühlen der anderen Person_en wichtig sind. Vertrauen, dass man aufmerksam ist und genau auf die Sprache, Körpersprache und Mimik der anderen Person_en achtet, auch auf alles, was sich nur andeutungsweise und weniger auffällig ausdrückt, und dass man darauf kompetent eingeht. Vertrauen, dass wir auch außerhalb von dieser (sexuellen) Begegnung unser gegenseitiges Wohlergehen im Blick haben und die Privatsphäre und Integrität der anderen Person_en schützen. Wie viel und welche Art von Vertrauen es gibt,



- sich gegenseitig Sachen zeigen, die man hot findet - Bilder, Fanfiction,...
- die eigenen Fantasien als sexy Geschichte aufschreiben
- zusammen/allein eine Ja/Nein/Vielleicht Liste ausfüllen, zB diese hier → *
- eine Weile keinen Sex haben, um mehr in sich selbst rein spüren zu können
- Sensate Focus / Sensualitätstraining (schau mal im Internet nach, zB hier: ohjoysextoy.com/sensatefocus-katie-fleming)

* we.riseup.net/assets/509860/JaNeinVielleichtliste.pdf

...und was passt gut für Dich?



Ja Nein vielleicht

Im Bereich von Nähe, Kuscheln und Sex, aber auch in vielen anderen Lebensbereichen, ist es öfter so, dass Menschen eher vom „Ja“ her kommen oder vom „Nein“ her.

Vom „Ja“ kommen heißt, dass ich davon ausgehe, dass viele oder die meisten Sachen, die man zusammen machen könnte, mir gefallen und dass ich mich damit wohlfühle. Wenn ich zum Beispiel mit jemandem nah sein will, Kuscheln oder Rummachen, dann wäre das der Modus von „Ja wir machen einfach mal, wird sicher nice sein, und eventuell gibts ein paar Sachen die ich nicht mag, das merk ich dann“. Es gibt wenige Sachen, von denen ich denke dass ich sie nicht mag. Dieser Modus von „erstmal ja“ kann auch in anderen Situationen aufkommen, die nichts mit Nähe oder Sex zu tun haben, zum Beispiel wenn ich überlege ob ich eine neue unbekannte Sache ausprobieren will (zB Ausbildung, Umzug) oder wenn Friends mich fragen, ob ich einen neuen Sport oder so mit machen möchte.

Vom „Nein“ zu kommen heißt, dass ich fühle dass es ein paar Sachen gibt auf die ich Lust habe und die ich mag, aber dass ich viele Sachen auch überhaupt nicht will und dass ich das auch weiß. Dann gehe ich mit der Einstellung an Nähe und Intimität ran „Es gibt diese bestimmten Sachen die ich mag, lass uns die machen, und die meisten anderen Sachen will ich nicht“. Auch beim „vom Nein kommen“ kann das in allen möglichen Lebenssituationen sein.

rund um Heterosexualität gibt. Manche Feministinnen wie zB Andrea Dworkin haben auch die Ansicht vertreten, dass hetero Sex eigentlich immer nah an Vergewaltigung liegt – aber Kukla meint, dass das keine hilfreiche Analyse ist, und dass auch unter nicht idealen Bedingungen, in denen wir keine volle Autonomie haben (was fast immer der Fall ist), gewollter, schöner, ethischer, einvernehmlicher Sex möglich ist – wenn wir unsere Autonomie und Handlungsmacht gegenseitig stärken und unterstützen.

Wortklärung:

Ich habe in dem Text das Wort „agency“ mit „Handlungsmacht“ übersetzt. Handlungsmacht zu haben, heißt hier: Ich kann zu einem eigenen Urteil kommen, dass nicht von außen manipuliert / bestimmt wird, ich ^{kann} Entscheidungen treffen, die meinen Werten, Wünschen und Grenzen entsprechen, und ich bin in einem Umfeld, dass diese Entscheidungen respektiert und es mir möglich macht, entsprechend zu handeln. (Das ist sehr grob runtergebrochen.) Handlungsmacht ist keine Sache, die eine Person aus sich heraus entweder hat oder nicht hat, sondern sie entsteht in den Kontexten und Beziehungen, in denen wir leben und hängt von materiellen / politischen Bedingungen ab. Je nachdem, wie andere Menschen auf uns eingehen, kann sie gestärkt oder geschwächt werden.

Beispiel: Clara hat in ihrem Alltag viele gute, wertschätzende Beziehungen. Ihre Freund*innen und Partner*innen schätzen sie und ihre Meinung, sie ist in der Nachbarschaft respektiert und organisiert viel von dem gemeinsamen Leben in ihrem Viertel. Diese Aspekte geben ihr Handlungsmacht – was ihr wichtig ist, wird von anderen gehört, und sie kann Dinge umsetzen, die ihr am Herzen liegen.

A Nonideal Theory of Sexual Consent von Quill Kukla
Kukla schreibt darüber, dass viele Konsenskonzepte folgende Idee zur Grundlage haben: „Damit Sex einvernehmlich sein kann, müssen Menschen völlige Autonomie haben, wenn sie sich entscheiden, Sex zu haben.“

In unseren Leben haben wir aber fast nie völlige Autonomie, denn unsere Autonomie wird durch unterschiedliche innere und äußere Faktoren eingeschränkt. Diese Einschränkungen können durch unsere eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten bedingt sein: so können zum Beispiel Trauma, Demenz, Alkohol, Erschöpfung, manche Formen von Behinderung und junges Alter dazu beitragen. Außerdem gibt es äußere Einflüsse, die unsere Autonomie einschränken können: zum Beispiel wenn wir in einer Beziehung mit einem Machtgefälle sind (was sehr oft der Fall ist), wenn wir manipuliert werden, oder wenn die gesellschaftlichen Normen, in denen wir leben, es uns extrem schwer machen, autonom zu handeln.

(Mit **Autonomie** ist bei Kukla **Entscheidungsfähigkeit** gemeint – es geht hier um die Möglichkeit, freiwillige, unabhängige Entscheidungen anhand der eigenen Wünsche, Werte und Überlegungen zu treffen.)

Konsens meint hier in diesem Text „**Einvernehmlichkeit**“, und nicht „Zustimmung“, wie das Wort sonst oft verwendet wird.)

Wenn man diese ganzen verschiedenen Arten betrachtet, wie Autonomie eingeschränkt sein kann, dann läuft es darauf hinaus, dass man fast nie in einem völlig autonomen Zustand ist. Und wenn Autonomie eine Bedingung für einvernehmlichen Sex wäre, dann hieße das, dass Sex selten wirklich einvernehmlich ist. Hetero Sex könnte dann mit dieser Betrachtungsweise eigentlich nie einvernehmlich sein, weil die hetero Konstellation ein bestimmtes Machtverhältnis mit sich bringt und weil es extrem starke soziale Normen

Von beiden Richtungen her zu kommen ist total okay und kann gut dafür sorgen, dass man sich wohlfühlt. Von beiden Richtungen her

kann man manchmal Lust haben, sich in einen Vielleicht-Space rein zu bewegen – also Sachen auszuprobieren, von denen man nicht genau weiß, ob man es mag oder nicht.

Dabei will ich vorher sagen: Man muss absolut nicht in diesen Vielleicht-Space gehen, es kann auch sein, dass es sich gerade stimmig anfühlt, mehr beim Nein oder beim Ja zu sein und dass ich gar nicht zu dem Vielleicht will.

Aber manchmal kann es sein, dass man ein "Vielleicht" ausprobieren möchte:

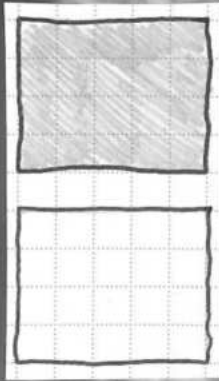
Wenn ich vom "Nein" komme, dann kann das so aussehen, dass es Sachen gibt, von denen ich nicht weiß wie ich sie finde, und vielleicht habe ich bisher dann eher gesagt "wenn ich mir unsicher bin, dann lass ich es lieber". Jetzt habe ich aber Bock, herauszufinden, ob ich es Sache gibt, die ich bisher nicht gemacht hab, die mir aber gefallen könnten. Wenn ich vom "Ja" komme, dann könnte das "Vielleicht" so aussehen: es gibt einen Haufen Dinge, die ich mache oder machen würde, zu denen ich ja sage. Die sind alle okay - ich möchte aber gerne rausfinden, ob einige davon vielleicht weniger nice sind als andere. Vielleicht gibt es ja Sachen, die ich schon machen kann, aber wenn ich genau hinspüre, merke ich, dass die sich nur so mittel anfühlen - und wenn ich in den "vielleicht"-Space gehe, dann kann ich rausfinden, welche Sachen ich richtig gut finde und zu welchen ich eher "Nein" sagen will.

Um dazu mehr herauszufinden, kannst du du mit dieser Anleitung erforschen, wie sich was für dich anfühlt und wie dein Vielleicht-Raum aussehen könnte:

1.

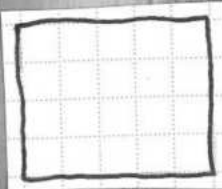
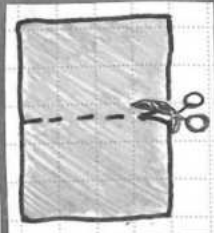
Du brauchst:

- 1 weißes Blatt
- 1 buntes Blatt
- Kleber
- Schere



2.

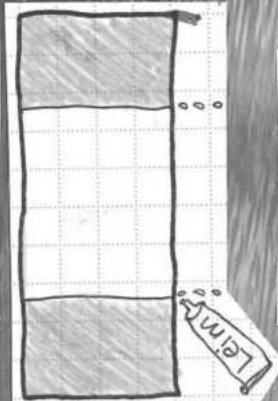
Das bunte Blatt in der Mitte auseinander schneiden



Oder: Du schreibst einfach so was auf zu den Fragen auf der nächsten Seite und lässt das Basteln weg

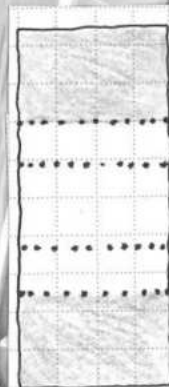
3.

Die beiden bunten Blätter hälften an das weiße Blatt kleben

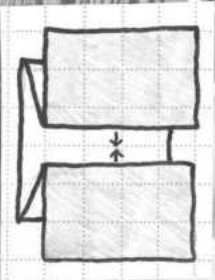


4.

Das Ganze falten: Die Kanten der bunten Hälften berühren sich in der Mitte vom weißen Blatt



an den gestrichelten Linien falten



23

Die Alternative zu dieser „individuelle Schuld“-Sichtweise war in meinem Lernen häufig nur: Es ist halt alles scheiße, bei mir versaut das Patriarchat einfach so viel, bei anderen Leuten noch andere Unterdrückungsverhältnisse, da hat man ja keine Chance, je zu schöner, entspannter Sexualität zu kommen. Es liegt nicht an mir, wenn Sex nicht so toll ist, sondern das ist ein logisches Ergebnis von dem Scheiß, den wir dauernd erleben (also zB Vorstellungen wie: „Männer wollen immer Sex“ oder „Sex gehört zu einer Beziehung dazu und du musst die sexuellen Bedürfnisse deiner Beziehungsperson befriedigen, egal wie du dich dabei fühlst“ oder „du musst sexy genug sein, um ein*e gute*r Partner*in zu sein“). Es war richtig erleichternd, zu erkennen, dass ich NICHT allein für alles verantwortlich bin, aber es war auch erschlagend und traurig, weil ich dann dachte, dass ich in dieser Welt auf gar keinen grünen Zweig mehr kommen kann, weil die Gewaltstrukturen, in denen wir leben und die auf uns einwirken, einfach so mächtig sind und so tief in uns stecken.

Vor Kurzem habe ich einen Text gefunden, der sich genau mit diesen Schwierigkeiten auseinandersetzt, ich bin super froh, ihn gelesen zu haben, und ich stelle ihn euch jetzt hier vor. Er ist von Philosophx, Aktivistx und Boxerx Quill Kukla und war Teil von einem spannenden Seminar, dass ich im WiSe 2023/24 bei Resa-Philip Lunau belegen konnte (Falls ihr Resa-Philip mal irgendwo zuhören könnt, macht das auf jeden Fall). Der komplette Text von Kukla ist wirklich spannend und empfehlenswert, ich fasse hier ein paar Punkte zusammen, aber es lohnt sich auf jeden Fall, den ganzen Text zu lesen! Auf den nächsten Seiten findest du ein paar Inhalte aus Kuklas Text, an manchen Stellen ergänzt durch Beispiele / Gedanken von mir.* & R.-P. Lunau

* Für den kompletten Verweis auf Kuklas Text und noch mehr von Kuklas Arbeit, schau in die Ressourcen am Ende dieses Hefts

Was brauchen wir für einvernehmlichen, selbstbestimmten, heißen Sex?

Was stärkt uns – was brauchen wir – wie passen wir aufeinander auf? Was kann ich auch von anderen einfordern?

Texte, die ich früher zum Thema Einvernehmlichkeit gelesen habe, und Gespräche, die ich geführt habe, haben sich häufig darum gedreht, erst mal zu verstehen, wie sich Unterdrückung in unserem Sexleben niederschlägt, wie das unsere Handlungsmacht und Entscheidungsautonomie einschränkt und wie verkorkst das alles ist. Dadurch habe ich mich manchmal wie in einem Sumpf aus Scheiße gefühlt, alles ist verklebt und schwierig und wie sollen wir da überhaupt herauskommen? Also zum Beispiel zu merken „Ich passe mich voll oft an das an, was ich denke was mein Gegenüber gerade will, weil ich gelernt habe, dass ich das tun soll, und fühle mich dabei schlecht“. Und aus so einem Muster rauszukommen kann echt mega schwierig sein.

Viele Konsenskonzepte versuchen den Schwierigkeiten und schlechten Erfahrungen zu begegnen, indem die Kommunikation verändert werden soll. „Wenn wir auf die richtige Art und Weise miteinander reden, dann können wir sichergehen, dass keine Grenzen verletzt werden.“ Mehr verbale Kommunikation kann gut tun, aber dieser Ansatz hat auch neoliberale Vibes: Du musst dich nur richtig verhalten, dann liegt es in deiner Hand, dass der Sex ethisch und einvernehmlich ist. Das hat mich sehr frustriert, weil dann die strukturellen / gesellschaftlichen Aspekte überhaupt nicht mit bedacht werden, und mir als Einzelperson wird die komplette Verantwortung übertragen. „Wenn DU gut genug kommunizierst, dann läuft auch alles gut!“ Wenn weiterhin Sachen beim Sex schlecht laufen und sich ungut anfühlen, dann scheint es die eigene Schuld zu sein, weil man nicht ausreichend geredet hat – ???

5. Auf die bunten Seiten schreiben

Wie fühlt sich ein Ja für mich an?
Was empfinde / denke / fühle ich,
wenn ich richtig Lust auf etwas
habe? Was spüre ich dabei im Körper?

Wie fühlt sich ein Nein für mich an?
Was empfinde / denke / fühle ich,
wenn ich etwas nicht mag/möchte?
Was spüre ich dabei im Körper?



6. Auf das weiße Blatt am Rand entlang schreiben (als Rahmen):

Wenn ich in den Vielleicht-Raum gehen will, was brauche ich dann dafür? Also wenn ich Lust habe, etwas auszuprobieren, von dem ich noch nicht genau weiß, ob ich es mag und wie es mir dabei geht: Welche Rahmenbedingungen tun mir dann gut, um in diesen Probier-Bereich reinzugehen? Also mit wem fühle ich mich wohl dafür, wie soll die Situation sein, welche Kommunikation tut dabei gut...? (Zum Beispiel: ich möchte, dass du häufiger als sonst nachfragst / dass ich die neue Sache initiiere / dass wir langsam machen / dass wir morgen noch mal drüber reden...)

Diese Methode konnte ich von Joris Kern lernen – Joris macht super Sex Education, gibt Workshops & Schreibkurse → Konsenskultur.net

Schlechter Sex ist nicht selten, nicht peinlich und nicht deine Schuld

Es gibt verschiedene gesellschaftliche Bilder über Sex, und eines davon, dass ich in meinem Leben als besonders stark wahrgenommen habe, ist: Sex ist schön und macht Spaß, und zu einem guten Leben und zu einer erfüllenden romantischen Beziehung braucht es auch auch guten Sex. Es ist fast schon doppelt gemoppelt, zu sagen „Sex ist was Schönes“, weil das selbstverständlich scheint. Und manche feministische Ansätze definieren auch Sex explizit so: Wenn es nicht schön ist, dann ist es nicht Sex (sondern zB Gewalt). Guten Sex zu haben gehört oft quasi dazu: wenn man keinen guten Sex hat, dann ist man zB nicht männlich genug oder nicht queer genug, guter Sex gehört dazu, um eine emanzipierte / moderne Frau zu sein, etc etc...

Mit diesem Bild ist eine große Anforderung an jede einzelne Person verbunden: „Du musst Sex haben, und der muss gut sein, ansonsten versagst du und bist uncool / prude / kein*e gute*r Partner*in. ALLE haben guten Sex und wenn das bei dir nicht so ist, dann bist du komisch und kriegst es einfach nicht hin.“ Hier wird jeder einzelnen Person eine Riesenverantwortung und -aufgabe gegeben, und es wird so getan, als wäre „guter Sex“ etwas, dass alle Menschen easy erreichen können und müssen. Dabei wird ignoriert:

1) Manche Menschen wollen (aus ganz verschiedenen Gründen) zeitweise oder dauerhaft keinen Sex. Es ist super, wenn sie das für sich wissen / herausfinden, und es heißt überhaupt nicht, dass in ihrem Leben etwas fehlt.

Wir dürfen uns selbst aussuchen, was wir miteinander machen wollen. Die Regeln und Normen, in denen wir leben, machen das manchmal sehr schwer, wir werden mit Erwartungen zugekleistert – ich will auf keinen Fall sagen, dass die Pakete nur ein Problem der eigenen inneren Einstellung sind. Wenn mein Gegenüber nach dem Küssen erwartet, dass wir miteinander schlafen, ist das stressig. Wenn nur romantische, cis hetero Zweierbeziehungen als legitim gelten, und alles wird kaum repräsentiert und unterstützt, dann belastet das viele Lebensbereiche. Wenn Menschen davon ausgehen, in einer romantischen Beziehung MÜSSTE man auch miteinander schlafen, sonst sei es keine „richtige“ Beziehung, dann kann das großen Druck aufbauen.

Wie können wir mit diesen Anforderungen umgehen? Wie können wir uns gegenseitig bestärken, trotzdem darauf zu achten, was WIR wollen? Was hilft dir dabei, die Pakete zu erkennen und, wenn du willst, sie auszupacken?

ich erlebt habe. (ich weiß nicht, welche Erwartungen und Standards es in queeren / anderen sexuellen Connections gibt, wenn du mir dazu was erzählen willst, mail mir gern.) Zum Beispiel die Erwartung „wenn man miteinander ins Bett geht, dann gehört Penetrations-Sex dazu“. Die Erkenntnis „das ist nur eine von vielen Formen von Sex, und man muss das nicht zwangsläufig machen, wenn man nicht möchte; man kann auch ohne Penetration Sex haben“ klingt vielleicht basic, aber sie hat mir sehr gut getan und es hat viele Jahre gedauert, um da hin zu kommen! Diese Pakete sind so fest geschnürt und sind mit so viel Scham und Stress besetzt, es kann sehr schwer sein, sie überhaupt zu erkennen und dann anzufangen, sie aufzuschneiden. Puh. Ich denke, den Blick zu schärfen und die Pakete zu entdecken, hilft schon viel weiter, und dann können wir uns liebevoll und aufmerksam daran machen, sie auszupacken und rauszufinden, was wir mögen und was wir miteinander tun wollen. Dann eröffnen sich viele neue Möglichkeiten.

Vielleicht...

... möchte ich gern langfristige Lebenspläne mit meinen besten Friends machen, wir kuscheln viel und ab und zu schlafen wir miteinander, ohne „zusammen“ zu sein?

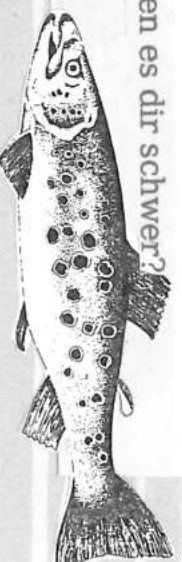
... habe ich Lust auf Nähe und erotische Spannung mit dir, ohne Küssen?

... bist du verliebt und willst mit einer Person zusammen sein, magst Zärtlichkeit und Küssen, und willst keinen Sex?

... willst du mit einer Person flirten und eng tanzen, und dann erst rausfinden, ob du Lust hast auf Knutschen / Sex?

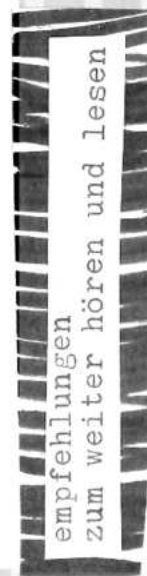
2) Der ganze Scheiß, der uns in dieser Gesellschaft umgibt, kann es extrem schwer machen, guten Sex zu haben.

- Wir lernen ein super beschränktes Bild davon, wie Sex auszusehen hat. Alles, was von diesem Bild abweicht, wird oft verurteilt und gilt als komisch und peinlich. Dadurch trauen sich viele Menschen nicht, wirklich hinzuspüren und auszuprobieren, was ihnen gefallen könnte.
- Sex gilt als Leistung, die man bringen muss, und dass setzt uns unter Druck. Wenn du zB als cis Typ lernst, dass du beim Sex abliefern musst und wissen musst, was der anderen Person gefällt, wo ist dann Raum um richtig in sich reinzuspüren und sich zu zeigen, auch mit Unsicherheiten?
- Viele von uns lernen in vielen Lebensbereichen, sich selbst, ihren Spaß und ihre Lust ganz hinten an zu stellen, wir lernen, nett zu sein und möglichst alle anderen zufriedenzustellen (teilweise zu unserer eigenen Sicherheit): das alles ist nicht plötzlich anders, wenn wir Sex haben.
- Im Patriarchat lernen wir so viele beschissene Bilder darüber, wie Sex zu sein hat. Gewalt und Übergriffe werden als sexy beschrieben, zum Beispiel in der Idee: „Ein Mann muss eine Frau bloß lange genug zu etwas drängen, dann macht sie mit und dann folgt super Sex“. Wie soll was Schönes dabei rauskommen, wenn wir DAS verinnerlicht haben?
- ... welche Sachen machen es dir schwer?



Diese und viele andere Sachen sorgen dafür, dass Sex bei Weitem nicht immer gut ist. Viele Leute haben Sex, der sich mittelmäßig bis scheiße anfühlt, und das liegt nicht daran, dass da wer versagt oder zu uncool ist, sondern es ist eine super logische Folge von dem ganzen Scheiß, in dem wir leben. Es kommt richtig oft vor und besonders viele Frauen haben immer wieder Sex der langweilig oder schmerzhaft ist. Die Erfahrung „ich mach was einem anderen Menschen zuliebe, was sich für mich nicht gut anfühlt“ ist so fucking verbreitet.

Für mich war erleichternd, zu hören, dass es vielen so geht, weil ich vor Allem dachte, dass mit mir was nicht stimmt oder dass ich was falsch mache. Sex in einer rassistischen, ableistischen, patriarchalen Welt ist einfach oft nicht gut und wenn wir schönen Sex wollen, dann braucht es oft einiges an Verlernen und Neu lernen.



„Kritik an Sexpositivität“ vom Podcast 404 – Willkommen in Entropien



Hier wird viel über konkrete schlechte sexuelle Erfahrungen gesprochen. Das hat mir voll geholfen um zu sehen, dass andere ähnl. Sachen erlebt haben & dass ich nicht das Problem bin.

I love this text (and other articles by this writer), her writing really touched me & I learned a lot.



The Ethical Prude
Imagining an authentic Sex-Negative Feminism

Ausführliche Analyse zur Frage: Wie sieht Sex im Patriarchat aus?

„In the present day sex is defined as only „that which is nice“ – in many feminist discourses, this precludes certain ways of thinking about sex. I would like to look at the things we are able to think when we allow ourselves to criticise not just singular sex acts but the 'niceness' of sex under patriarchy whole.

Mir ist das besonders aufgefallen in einem Gespräch, dass ich vor ein paar Jahren hatte. Eine Person meinte zu mir: „Ich hab hier [an dem Ort, an dem wir gerade gelebt haben] zum ersten Mal erlebt, dass man nicht gleich Sex haben muss. Wenn ich anderswo mit jemandem gekuschelt / geknutscht habe, dann gab es auch immer die Erwartung, dass wir auch miteinander schlafen, das war quasi zwangsläufig mit dabei. Hier kann ich auch mit jemandem Händchen halten, ohne dass das dann automatisch Sex bedeutet.“ Ich finde es so krass und belastend, wenn wir in so engen Regeln drinstecken. Wenn „ich hab Lust auf Küssen“ auch direkt bedeuten muss „ich will mit dir schlafen“, dann raubt uns das so, so viel Spielraum. Vielleicht habe ich einfach Lust auf Küssen nicht auf Sex. Vielleicht magst du gern küssen und dann schauen, ob sich das gut anfühlt, und dann vielleicht Sex haben. Vielleicht würde ich dich gern küssen, aber die Erwartung, dass wir dann miteinander schlafen müssen, stresst mich so sehr, dass ich lieber gar nichts mache und jeden Körperkontakt vermeide, um bloß nicht in einer „Verpflichtung“ drinzuhängen, die ich nicht will. Aaaaah! Was für ein stressiger Strudel!

Diese „Zwangsläufigkeiten“ habe ich besonders stark erlebt, als ich jünger war (mittlerweile ist das zum Glück etwas entspannter und ich kann besser zusammen mit meinem Gegenüber rausfinden, was wir machen wollen). Ich hatte das Gefühl, dass ab einem bestimmten Alter bestimmte Sachen „dazugehört“ – also wenn ich schon „alt genug“ für Sex war, oder schon vorher Sex gehabt hatte, dann war es selbstverständlich, dann auch mit der Person zu schlafen, mit der ich an diesem Abend geknutscht hatte. Und auch innerhalb vom Sex gibt es da spezifische Regeln, gerade bei hetero Begegnungen, zumindest in dem Kontext, den

PAKETE AUSPACKEN

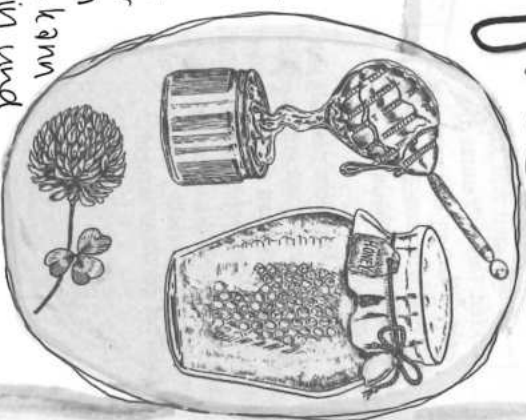
Wir lernen oft ziemlich festgelegte Bilder, in denen Gefühle, Beziehungen und körperliche Nähe immer in bestimmten zusammengehörenden Sets / Paketen / Konstellationen vorkommen. Wenn wir Glück haben, dann können wir im Lauf der Zeit lernen, dass wir diese Pakete aufschüren können, dass man nicht zwischen verschiedenen Paketen auswählen muss, sondern dass wir genau hinschauen können, welche Sachen wir miteinander teilen wollen. Um dazu beizutragen, schreibe ich ein paar Gedanken zu den Paketen auf.

Was meine ich mit „Pakete“? Ein Paket ist eine Sammlung an Handlungen und Gefühlen, die nach gesellschaftlichen Vorstellungen „zusammengehören“; man kann nicht nur eine Sache davon machen, sondern die anderen gehören auch mit dazu.

Zum Beispiel: zum Paket „romantische Beziehung“ gehört es, dass man romantische Gefühle füreinander hat, dass man sich oft sieht oder in Kontakt ist, dass man miteinander zärtlich ist und miteinander schläft, und oft auch, dass man langfristige Pläne miteinander macht. Oder das Paket „One-Night-Stand“: wir flirten, vielleicht knutschen wir, dann schlafen wir miteinander und empfinden keine starken Gefühle füreinander.

Diese „Pakete“ können großen Druck auslösen und beschränken unsere Möglichkeiten. Vielleicht willst du gerne manche Sachen machen, andere aber nicht, und wenn man in diesen Bildern feststeckt, dann ist es schwer möglich, genau hinzuspüren: was will ich denn genau? Was willst du? Was fühlt sich für uns stimmig an?

GHEIT IS your friend



Gleitgel kann Sex sooo viel besser machen. Bei allen möglichen Sachen. Hand-Sex? Gleitgel. Penetration? Gleitgel? Sich nackt aneinander reiben? Gleitgel. Gleitgel ist nicht nur für Ausnahmesituationen, für analsex oder wenn eine Person genau 0% feucht wird. Gleitgel kann Sex (wenn der Sex mit Nacktsein und mit Genitalien berühren zu tun hat) von „ok“ zu „richtig toll“ bringen und ich hab das Gefühl, das wissen zu wenige Menschen.

Es gibt auch diese Anforderung, Menschen mit Vagina müssten von selbst super feucht werden, sonst stimmt was nicht - sonst ist was mit ihrem Körper nicht okay oder ihnen gefällt eigentlich nicht, was gerade passiert. Manchmal ist es aber einfach so, dass Menschen nicht sehr feucht werden, und das sagt noch nicht zwingend was darüber, ob sie ange-türnt sind oder nicht. Gleitgel zu benutzen heißt nicht, dass man einen Mangel ausgleicht, sondern dass man es sich gönnt, den Sex maximal zu genießen.

Tip: Wasserbasiertes Gleitgel ist im ersten Moment kalt auf der Haut, silikon-basiertes Gleitgel hat direkt Körpertemperatur und gibt keinen „Kälteschock“. Achtung: öl-basiertes Gleitgel nicht zusammen mit Kondomen verwenden!

