

Was ist das Zustimmungskonzept?

Was ist Konsens?

Konsens ist, wenn zwei oder mehr Leute gemeinsam etwas zu dem Zeitpunkt zu dem sie es möchten auf die Art wie sie es möchten tun. Bei sexy Konsens ist es wichtig, dass sich beide darüber verständigen, was sie möchten und nicht voraussetzen, dass schon alles okay ist, was passiert. Konsens schließt ein, dass beide wissen um was es jeweils geht, wenn die Entscheidung für oder gegen etwas getroffen wird. “Darf ich?” ist also keine Frage, die klar genug formuliert ist. Konsens zu bekommen dagegen schon: z.B. “Darf ich dir einen Zungenkuss geben?”.

Außerdem ist Zustimmung zu etwas immer nur Zustimmung zu dieser einen Sache. Wenn du fragst, ob ein Kuss toll ist und du bekommst Zustimmung, ist das nicht als “sexuelle Sachen sind grad angebracht” zu sehen, sondern nur als Zustimmung zu diesem Kuss.

Der Begriff “Konsens” wurde aus dem Englischen übernommen, dort wird von “consent” gesprochen, was mit “Konsens” oder “Zustimmung” zu übersetzen ist. Manchmal wird das, was ich als Konsens bezeichne, auch Consent oder Zustimmungskonzept genannt. Konsens wird auch in anderen Zusammenhängen verwendet, bei Entscheidungen, die in einer Gruppe getroffen werden zum Beispiel gibt es manchmal Konsens. Häufig ist das Minimalkonsens, weil so viele verschiedene Interessen aufeinander prallen und es wirklich nur noch darum geht irgendetwas zu finden, dass verbindet. Bei sexy Konsens ist das ganz anders! Minimalkonsens ist nicht erwünscht, es geht darum etwas zu finden, wo alle Beteiligten sagen: Yeah, genau darauf stehe ich gerade!

Was ist nicht Konsens?

Alles was nicht erwünscht ist, also alles wozu nicht alle Beteiligten ein klares “Ja” geben. Ob es sich hierbei um ein widerwillig gegebenes Ja handelt oder, ob physische Gewalt angewendet wird, ist egal.

Als Kooperation ist eine Situation zu verstehen, in der etwas geschieht, dass nicht beide wollen, es aber oberflächlich gesehen zu Zustimmung kommt. Tatsächlich wird diese vermeintliche Zustimmung aber nur gegeben, weil sonst ein Nachteil für die Person entsteht.

Von Zwang ist zu sprechen, wenn ein Mensch einen anderen Menschen in eine Situation bringt, aus der die Person nicht von selbst herauskommen kann. Das muss nicht zwingendermaßen durch physische Gewalt geschehen, sondern kann auch, wie bei Kooperation, durch Machtgefälle zwischen den Beteiligten passieren.

Woran zeigt sich dass etwas nicht Konsens ist?

Wenn dein Gegenüber passiv ist, also zum Beispiel dich nicht umarmt, wenn du umarmst, schweigt, dich nicht (aktiv) küsst, sich nicht von selbst auszieht oder einfach nur an die Decke starrt, während ihr zusammen schläft. Dann ist k e i n Konsens gegeben.

Wenn du das bemerkst, solltest du mit dem, was du tust, sofort aufhören, dich eventuell anziehen und fragen, wozu die Person Lust hat oder, ob du dein Gegenüber lieber in Ruhe

lassen und nach Hause oder in dein Zimmer gehen sollst.

Wenn du gefragt hast, ob küssen okay ist und du eine positive Antwort bekommen hast, heißt das nicht, dass dein Gegenüber auch unterm T-Shirt angefasst werden möchte.

Viele Menschen haben eine Vorstellung von Sex und Zärtlichkeiten, die ich “Eisenbahnidee” nenne. Wenn mensch in einen Zug steigt, gibt es ein festes Ziel und mensch steigt ,nicht aus bevor es erreicht ist. Für Sex gilt das nicht! Dass ihr in einem Bett liegt, heißt nicht, dass ihr daraufhin zusammen schlafen müsst. Das sich jemand zu dir ins Bett legt und sich an dich schmiegt, heißt, dass a u c h n i c h t dass die Person mit dir schlafen möchte. Davon ausgehen, dass die Person das möchte, kannst du nur wissen, wenn sie:er es gesagt hat. Konsens ermöglicht es dieser “Eisenbahnidee” nicht zu folgen und keine festgelegten Skripte zu benutzen, sondern in jedem Moment zu tun, womit ihr euch wohlfühlt. Das heißt: Konsens ist niemals gegeben, eine Sache, die sich gerade noch toll angefühlt hat, kann sich kurz darauf auch plötzlich nicht mehr toll anfühlen. Deswegen ist es wichtig, sich bei jedem Schritt zu vergewissern, dass ihr beide das mögt, was ihr tut. Dein Gegenüber gibt kein Konsens dadurch nicht Nein zu sagen – wenn du also dein Gegenüber berührst und keine Reaktion dazu ob, das was du tust sich schön anfühlt, dann liegt es in d e i n e r Verantwortung nachzuhaken.

Definitiv k e i n Konsens ist gegeben, wenn die Person keine informierte Entscheidung treffen kann. Eine informierte Entscheidung beinhaltet, dass die Person weiß, um was genau es geht und sich dann entscheidet.

K e i n e informierte Entscheidung treffen können Kinder und Schlafende. Bei Betrunkenen oder Berauschten Menschen ist in Abhängigkeit von der Situation zu entscheiden, ob eine informierte Entscheidung vorliegt, grundsätzlich ist das aber sehr schwierig und es ist sinnvoll, im Nachhinein darüber zu reden, ob es gut war.

Woher kann ich wissen, dass Konsens besteht?

Du musst fragen! Vielleicht hast du den Eindruck, dass es schon irgendwie okay ist, was ihr da macht, aber kannst du dir sicher sein? Frag nach. Am besten du fragst schon, bevor du das, was du tun willst, anfängst. Oder möchtest du dass dein Gegenüber sich bloß aus Höflichkeit küssen lässt? Das wäre doch unsexy!

Warum ist Konsens sexy?

Konsens ist sexy, weil Sexualität dynamisch und lebendig ist. Es fühlt sich nicht immer das Gleiche toll an, jeder Moment ist anders und neu. Festgelegte Skripte werden dem nur selten gerecht. Konsens dagegen passt sich dem an und hilft herauszubekommen wie ihr heute, genau jetzt, in diesem Moment drauf seid, um in jeder Situation, die sexy ist oder werden soll genau das zu tun, was ihr möchtet.

Wie kann Konsens praktisch aussehen?

Konsens entwickelt und verändert sich jederzeit zusammen mit euren Bedürfnissen, daher ist Konsens ist das, was ihr daraus macht. Konsens kann ganz verschieden aussehen.

Was wichtig ist, dass ihr über Konsens nicht nur “im Bett” sprecht, also in dem Moment, wo ihr Konsens findet. Sondern, dass ihr euch auch immer mal wieder, halt immer dann, wenn es für einen von euch wichtig ist, in einem Moment, in dem ihr euch nicht berührt

oder Sex habt, darüber redet. Am besten ist es, wenn ihr euch ein Mal zusammensetzt und intensiv darüber redet, bevor ihr so richtig mit Konsens durchstartet. Und dann könnt ihr ja mal schauen, wann es wieder Bedarf gibt, vielleicht nach dem ersten mal als ihr Konsens angewendet habt. Spätestens, wenn es trotz des Versuchs Konsens zu finden schief gelaufen ist, solltet ihr noch ein Mal darüber reden.

Themen könnten hierbei sein: Gibt es Dinge, die mir helfen mitzuteilen, wie es mir geht? Gibt es Dinge, die mich davon abhalten – sogar oder gerade, wenn mir etwas nicht gefällt? Fällt dir Ja oder Nein sagen leichter? Wie drückt sich ein Nein oder ein Ja durch Körpersprache aus – und ist auf Körpersprache Verlass? Hast du, habt ihr Trigger?

Muss Konsens verbal sein?

Nein, verbal muss Konsens nicht sein. Wenn ihr auf nonverbaler Ebene Konsens findet (Kärtchen auf dem Nachttisch? ;) müsst ihr euch zuvor darüber geeinigt haben, was Signale von Konsens sind, was nicht, was genau welche Signale bedeuten und so weiter. Denn Konsens heißt, dass alle Beteiligten wissen, um was es geht.

Wann kann ich Ja sagen?

Wenn sich das, was ihr da macht sich gut für dich anfühlt. Also IMMER, wenn bei dir alles prima ist und du genau auf das, was ihr macht oder anfangen wollt, Lust habt.

Wann kann ich Nein sagen?

Sobald sich etwas nicht gut anfühlt. Also IMMER, wenn du unsicher bist, eigentlich noch mehr Zeit brauchst, du gerade überhaupt keine Lust hast, du einfach nicht auf diese Person stehst und in allen anderen Fällen, wo du keinen Spaß hast an dem, was gerade passiert. Dabei ist es auch egal, ob es der erste Kuss ist, den du von der Person bekommst oder der 1001. Kuss. Genauso kannst du auch Nein oder Stopp sagen, wenn ihr schon “mitten dabei” seid oder du gerade eben noch dachtest, dass du Lust auf etwas hast und dann dabei merkst, dass es doch nicht so deins ist.

Wann ist ein Nein ein Nein?

Ein Nein ist immer ein Nein. Auch, wenn du das Gefühl hast, dass dein Gegenüber Nein sagt, damit du noch ein bisschen mehr Überzeugungsarbeit leistest und so von dir Aufmerksamkeit bekommen möchte, nimm ein Nein auch dann als Nein. Manche Menschen haben nicht gelernt, ein Nein ernst zu nehmen. Ihnen zeigen, dass Nein zu sagen kein Spiel ist, kannst du, indem du Nein ernst nimmst – sowohl deins als auch das deines Gegenüber.

Auch wenn dein Gegenüber dein Nein nicht ernst nimmt, bleibt dein Nein oder Stopp ein Nein. Lass dich nicht einschüchtern oder überreden, sag noch ein mal Nein. Wenn du dich “überreden” lassen hast, schäm dich deswegen nicht – du hast Nein gesagt und dein Gegenüber hat deshalb die Verantwortung, für das was passiert ist, es liegt nicht an dir. Sei lieber stolz auf dich, weil du weißt, wo deine Grenzen sind. Das zählt auch für ein nonverbales Nein, zum Beispiel für Schweigen oder abwehrendes Verhalten.

Wie kann mensch mit einem Nein umgehen?

Das Wichtigste ist, dass du die Entscheidung deiner Partnerin oder deines Partners respektierst, das heißt: Dich an die Grenzen hältst und signalisierst, dass du weißt, wo die Grenze liegt und, dass du sie nicht überschreiten wirst. Wenn du also vorher fragst und du bekommst ein Nein, dann tu es nicht. Wenn du bereits etwas gemacht hast oder ihr dabei seid etwas zu tun, dann hör auf mit dem, was passiert, zieh dich eventuell an und frag dein:e Partner:in was si:e:r sich stattdessen wünscht.

Wie kann mensch damit umgehen, wenn ein Nein nicht akzeptiert wird?

Grundsätzlich gilt: Dein Nein zählt! Wenn dein Nein (ob verbal oder nonverbal kommuniziert) übergangen wird, liegt die Verantwortung für das, was passiert ist, bei der Person, die dein Nein ignoriert hat. Die Verantwortung dafür zu prüfen, ob etwas im gemeinsamen Einverständnis geschieht oder nicht, liegt i m m e r bei der Person die initiiert.

Ob die Person, die dein Nein nicht hören möchte, dich gut kennt, mit dir eine Beziehung führt, ob ihr euch kaum kennt, ob du verliebt bist – das alles ist in erster Linie unwichtig. Wichtig ist die Frage, was geschehen ist und wie es dir damit geht. Hierbei kann dir niemand reinreden, weder dein:e Partner:in noch Außenstehende. Im Falle einer Vergewaltigung oder anderen Dinge, die ganz klar als Zwang empfunden wurden, solltest du dich ganz schnell in Sicherheit bringen, ganz ohne Rücksicht auf die Beziehung oder die andere Person – dabei geht es nur um dich und darum ein Trauma vorzubeugen oder einzugrenzen. Sind die Dinge, die geschehen sind eher als Kooperation (welche auch bereits eine Grenzverletzung ist!) empfunden worden, besteht vielleicht die Möglichkeit daran zu arbeiten und der anderen Person zu vermitteln, dass Konsens wichtig ist und, dass das nicht Konsens war. Überlege dir, ob sich die Mühe überhaupt lohnt. Wenn du dir sicher bist, dass du die (sexuelle) Beziehung aufrecht erhalten möchtest und, dass sie dir gut tut dann versuch vielleicht folgendes:

Dein Nein zu wiederholen, ist gut, es zu verdeutlichen und auf verschiedene Arten auszudrücken kann wichtig sein. Lass dich nicht auf eine Diskussion darüber ein, aus welchem Grund du Nein sagst (deine Grenzen lassen sich nicht wegdiskutieren, weder die temporären noch die, die du immer hast).

Sprich über die Dinge, die du magst, damit ihr euch nicht zu sehr auf das, was unerwünscht ist fokussiert. Versucht bei den Dingen, die ihr beide mögt etwas zu finden, das übereinstimmt. Werden deine Wünsche noch immer nicht gehört, ziehe Konsequenzen daraus – zeige der Person, dass du auch ohne sie zurecht kommst oder lieber gar keinen Sex hast, statt welchen, der nicht in gegenseitiger Übereinstimmung stattfindet. Sprich darüber auch mit anderen Menschen, die das Konsenskonzept kennen und bejahen. Sie können dich unterstützen, dein Nein klar zu formulieren und dir helfen, konsequent zu sein. Wenn dein Gegenüber wiederholt versucht, deine Grenzen zu missachten, solltest du dir überlegen, ob du die Beziehung mit einem Menschen, der dich und deine Bedürfnisse so wenig respektiert weiterführen möchtest.

Such dir stattdessen eine Person, die dich und deine Sexualität mag und mit der du ganz tolle Zärtlichkeiten haben kannst, die im gegenseitigem Einverständnis sind.