Let’s talk about sex: Über Konsens reden – aber wie?

Von JK Singh

Im Sexualkundeunterricht in der Schule
wird uns nicht viel beigebracht. Zwar können wir uns glücklich schätzen, dass wir lernen, wie wir Kondome über Bananen stülpen und wir auch mal einen seitlichen Anschnitt einer Vagina sehen oder bekommen ’nen Tampon in die Hand gedrückt. Aber so wirklich hilfreich ist’s dann auch nicht, wenn man versucht Sex zu haben. Im Unterricht liegt der Fokus auf Genitalien, wobei die weiblichen an der Stelle oftmals falsch dargestellt werden, (So ist beispielsweise die Klitoris kein kleiner Punkt, der gaaaanz schwer zu finden ist), Homo-, Bi- und Asexualität werden nicht wirklich angerissen und über Intimität, Verantwortung oder Gefühle wird so gut wie nie geredet. Stattdessen können wir dann auf die breite Palette der verzerrten Darstellung von Intimität und Sexualität in der bürgerlichen Gesellschaft zurückgreifen.

Ähm, was?

Ob in Filmen oder Serien: Intimität
wird in Extremen dargestellt. Entweder ist die Grundlage Liebe bis ans Ende des unendlichen Universums, oder es geht darum seinen eigenen Wert zu beweisen, in dem man Jemanden ins Bett bekommt. Dazwischen gibt’s nicht viel zu finden. Voll romantisch und so.
Meist weiß der Mann auch natürlich, was die Frau braucht. Ohne zu fragen, kann er einfach fühlen, dass die Frau jetzt geküsst werden will und per Gedankentelekinese fügt sich alles nahtlos in einander bis man auf einmal nackt ist –und die Frau durch reine Penetration einen Orgasmus bekommt. Das ist noch die nette Variante, schließlich gibt’s noch genügend Momente, wo die Frau auch Nein sagt, aber der Mann natürlich ganz genau weiß, dass das nur ein geheimes Codewort

für „Fick‘ mich“ ist. Dementsprechend wird auch gehandelt und als Zuschauer_In weiß man nicht, was man nun mit der Form der sexuellen Gewalt, die man gerade gesehen hat, anfangen soll.

Was kann dadurch passieren?

Zusammengefasst hört sich das eher ungeil an. Ist es auch. Die Idee, dass man sein Gegenüber erobern muss, führt in der Praxis zu vielen Problemen. So kommt es zum Überschreiten von sexuellen Grenzen und zu Übergriffen. Das kann bewusster passieren, beispielsweise wenn man ein „Nein“ nicht als „Nein“ wertet, weil man glaubt, man(n) muss die andere Person überzeugen. Oder unbewusster, wenn man es einfach macht, weil man glaubt, dass Nachfragen ein Zeichen des Unwissens und von Schwäche, ist. Ebenso fühlt man sich selber unter Druck gesetzt, weil man versucht einem Idealtyp zu entsprechen, den es so gar nicht gibt. Sexualität verkommt also vielmehr zu einer Einzelleistung bei der man auf magische Art und Weise weiß, was der Andere denkt und sich selber „beweisen“ muss.

Aber warum ist das so?

Das liegt vor allem daran, dass in der bürgerlichen Gesellschaft Sex in erster Linie dazu da ist, die Fortpflanzung zu sichern. Für die herrschende Klasse Nachkommen, an die sie ihren Besitz vererben (diese Vererbung findet meist über die männliche Linie statt). Für die Arbeiter_Innenklasse wird so die Existenz der Familie weiter gesichert, die unter anderem auch der Ort ist an dem man sich selber erholen kann und die eigene Arbeitskraft reproduzieren kann. Das hört sich jetzt stark veraltet an, ist aber die Grundlage auf der sich heute viel abspielt. Das liegt daran, dass im Kapitalismus 1. Immer bürgerliche Staaten und Großkonzerne in wirtschaftlicher Konkurrenz stehen und daher möglichst viele neue Arbeitskräfte auf dem Markt benötigen. Und 2. Insbesondere bei der Unterdrückung von Frauen, dass diese in die unbezahlte Hausarbeit und das Rollenklischee der Erzieherin gedrängt werden müssen, damit

die Kapitalist_Innen möglichst wenig aufbringen müssen für die Reproduktionsarbeit, denn sonst würden sie ja weniger Profit machen. So wird diese ins Private verdrängt. Sowohl die patriarchale Vererbung, als auch die private Reproduktionsarbeit sorgen dafür, dass sich Frauen in die typisch bürgerliche Familie einordnen sollen, denn nur so kann der Mann sein Eigentum auch an „seine Kinder“ vererben und hat in der Arbeiter_Innenklasse einen Rückzugsort zur Erholung. Die Frauen werden zu reinen Geburten- und Erziehungsmaschinen degradiert, die an Sex keinen Spaß haben müssen. Sie sollen sich nur auf einen Mann fixieren, den sie ein Leben lang lieben, und um zu rechtfertigen, dass sie nun auch noch den Großteil der Hausarbeit (neben ihrer Arbeit) unbezahlt leisten müssen, werden sie als weniger wert und dümmer dargestellt. All dies spiegelt sich also in unserer Gesellschaft wider. Auch das Thema Sex, wie die Hausarbeit, wird weiter ins Private verdrängt. Die 68er-Bewegung hat für viele Errungenschaften in Bezug auf die Zurückdrängung von veralteter Sexualmoral eine wichtige Rolle gespielt, trotzdem konnte sie das Grundproblem nicht aufbrechen. So kommt es dazu, dass wir nun an vielen Stellen einen offeneren Umgang mit Sexualität haben, aber im Zuge dessen auch eine Liberalisierung des Sexualmarktes mit all seinen negativen Facetten.

Das heißt: Sexualität im Kapitalismus
hat gar nicht den Zweck der eigenen Entfaltung. Auch wenn es so scheint, dass man als Individuum unbegrenzte Freiheiten genießen kann, geht es darum gar nicht. Vielmehr ist Sexualität stark davon geprägt, dass existierende Unterdrückungsmuster wie Rassismus, Sexismus und LGBTIA+ Diskriminierung mitreproduziert werden, die aktiv verhindern, dass wir uns frei entfalten und Vorurteile wieder spiegeln. So kommt es beispielsweise auch dazu, dass nicht-weiße Frauen stark exotisiert werden oder es allgemein eine sehr starke Fokussierung auf den Mann als Initiator gibt, während die Frau oftmals stummes Beiwerk ist. Unser Sex-Leben ist also auch immer eine Frage unserer Sozialisierung und kann nicht getrennt von der Gesellschaft betrachtet werden.

Was hilft dagegen?

Die feministische Bewegung hat in diesem Rahmen zwei Konzepte erarbeitet. Zum einen gibt es das „Nein heißt Nein!“-Konzept. Das basiert darauf, ein Nein als solches anzuerkennen, ohne nochmal Nachfragen zu stellen, die Druck aufbauen können (Bist du dir sicher? Willst du nicht noch mehr trinken? Etc.) und die Grenzen des Gegenübers zu akzeptieren. Das sollte eigentlich recht klar sein, ist es aber vielerorts nicht. Allerdings klammert dieses Konzept auch ein paar wichtige Dinge aus. So werden wir in dieser Gesellschaft mit bestimmten Rollenbildern sozialisiert. Nicht Jede_R hat die Möglichkeit aus sich heraus „Nein“ zu sagen. Hinzu kommt, dass man erst wenn’s zu spät ist Feedback bekommt – also, wenn man dabei ist eine Grenze zu überschreiten. Deswegen wurde das Zustimmungskonzept „Ja heißt Ja“ entwickelt. Durch aktives Nachfragen soll eine Verletzung der Grenzen vermieden werden, damit sexuelle Handlungen nicht nur eine Einbahnstraße sind.

Das sagt sich so einfach, oder doch nicht?

Wir wollen ehrlich sein: Aktiv nachzufragen ist verdammt schwer. Das allgemein existierende Bild von Sex in unserer Ecke der Gesellschaft gibt uns zu verstehen: Sex ist immer toll und super heiß, dein eigener Wert wird dadurch bestimmt, dass du ohne zu reden dein Gegenüber zum Orgasmus bringst und einfach so total geile Sachen machst. Sex wird dadurch mehr zur individuellen Leistung und nicht etwas, dass man gemeinsam hat. Oben drauf kommen die stereotyphaften Erwartungen. Bei der männlichen Sozialisierung gilt Nachfragen als schwach – schließlich nimmt sich ein richtiger Mann, was er haben will und zeigt so seine Stärke. Die weibliche Sozialisierung zeichnet sich dadurch aus, Sachen hinzunehmen, schließlich muss man dem Typen auch gefallen.

Davon abgesehen, mischen sich je nach Situation noch Versagensängste und die Angst aufgrund der eigenen

Bedürfnisse verurteilt zu werden rein. Insgesamt ergibt das also eher einen Cocktail voller Zweifel, den man nicht so einfach heruntergeschluckt bekommt. Also nein. Aktiv nachzufragen oder über die eigenen sexuellen Wünsche zu reden, fällt vielen von uns verdammt schwer. Es ist unangenehm, peinlich und man hat Angst. Aber es lohnt sich. Die Frage ist nur:

Wo fängt man überhaupt an?

Auseinandersetzung mit sich selbst?

Sexuellen Konsens zu lernen, klappt nicht von heute auf morgen. Es ist ein Prozess. Dabei lohnt es sich, sich erst mal mit sich selber auseinander zu setzen. Mit den eigenen Bedürfnissen, den eigenen Wünschen, den eigenen Grenzen. Wer das noch nie gemacht hat, dem fällt das wahrscheinlich ganz schön schwer. Weibliche Sozialisierung und auch manche psychischen Krankheiten erschweren die Auseinandersetzung damit. Praktisch kann das dann so aussehen, dass man sich selber Fragen stellt und diese nach und nach beantwortet. Beispielsweise: Kann ich gut „Nein“ und „Ja“ sagen? Kann ich mich selber akzeptieren? Worauf habe ich eigentlich Lust, was will ich erleben? Habe ich Angst vor Zurückweisungen? Wenn ja, was macht das mit mir? Daneben kann es helfen, sich mit seinem Körper auseinanderzusetzen. Gesellschaftliche Schönheitsideale können einen riesigen Druck ausüben – ob zu große Brüste, ein zu kleiner Penis letzten Endes wird dafür gesorgt, dass sich 99% aller Menschen nicht wohl in ihrer Haut fühlen. Das hat auch automatisch Auswirkungen darauf, wie wir uns vor anderen fühlen. Dessen sollte man sich bewusst sein und anfangen, existierende Schönheitsideale kritisch zu hinterfragen.

Und zuletzt: Redet ernsthaft mit Freund_Innen über Sexualität. Hört sich komisch an mit Menschen mit denen man nicht intim werden will drüber zu reden, aber der Austausch mit anderen kann einen aufzeigen, wie Grenzen bei Anderen aussehen oder man vielleicht gar nicht alleine mit seinen Ängsten

und Schwierigkeiten ist. Das ist gerade in männlichen Freundeskreisen schwer, da es eine große Hemmschwelle gibt über Gefühle zu reden und gerade in der Schule Sexualität was ist, mit dem sich profiliert wird. Aber auch das kann angegangen werden. Dort hilft es vielleicht, so etwas nicht gleich in einer Gruppe, sondern im Zwiegespräch mit einem besonders guten Freund, zu besprechen. Wenn es keine Möglichkeit gibt mit Freunden darüber zu reden, kann man sich natürlich auch noch andere Wege suchen. Wenn man z.B. relativ offene Eltern hat oder, wenn gar nichts mehr geht, kann man auch versuchen eine Psychologin/ einen Psychologen auf zu suchen. Im Gegenteil zu gängigen Klischees, sind diese nicht nur für psychische Krankheiten, sondern auch einfache psychische Probleme da.

Auch wenn sich das anstrengend anhört, lohnt es sich diese Schritte auszuprobieren und sich daran weiterzuentwickeln. Seine eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Wünsche herauszufinden – und dann auch aussprechen zu können, ist eine gute Grundlage, um das Gespräch mit Anderen zu suchen.

Wo fängt man zu zweit an?

In Realität schlägt das Herz wie wild und man ist sich nicht so ganz sicher was gerade passiert und irgendwie küsst man sich dann. Oder man ist betrunken auf ’ner Party. Oder, oder, oder. Aber selten hat man sich vorher mal die Zeit genommen, zu fragen, was das Gegenüber will. Hat man ja auch nicht gelernt. Dabei ist das recht leicht. Ein guter Einstieg ist es am Anfang zu fragen, wie gut sie/ er die eigenen Bedürfnisse und Grenzen äußern kann. Also: Wie leicht fällt es einem überhaupt „Nein“ in konkreten Momenten zu sagen? Klappt das einfach oder wäre ein Handzeichen besser? Woran merke ich, was der anderen Person gefällt? Wie kommt man aus unangenehmen Situationen raus? Was gibt Sicherheit? Was macht Angst? Was ist einem verdammt peinlich?

Die Fragenliste kann man noch um ein paar mehr erweitern. Dabei gilt die Regel: Statt anzunehmen, dass man

weiß, was man macht, fragt man einfach mal nach. Auf Basis dessen können dann Vereinbarungen untereinander entstehen, wie beispielsweise non-verbale Kommunikation. Oder einem fällt es schwer die Initiative zu ergreifen und man findet es gut, dass der andere sie ergreift und das auch praktisch machen soll. Aber nicht einfach aus dem Nichts heraus.
Gleichzeitig sollte man sich bewusst sein,
dass es auch Machtverhältnisse gibt, die die Antworten verzerren können und die einem Umgang auf Augenhöhe im Weg stehen können. Diese gehen oftmals mit existierenden Unterdrückungsmechanismen, wie Sexismus oder Rassismus einher, wie beispielsweise die typisch weibliche Sozialisierung, die dafür sorgt, dass man eher hinnimmt, was die andere Person macht. Aber auch andere Dynamiken wie Wissenshierachien/ Erfahrungshorizont, Drogenkonsum, Abhängigkeitsverhältnisse (finanzielle beispielsweise) oder ein zu großer Altersunterschied können beispielsweise dazu führen kann, dass dem einem Gegenüber mehr Bewusstsein zugeschrieben wird, als da ist und die eine Person sich einfach unterordnet.

Das bedeutet auch, sich bewusst zu
sein, Konsens nicht immer dafür sorgt, dass Alles gut geht. Das Zustimmungsprinzip Ja heißt Ja ist an der Stelle kein abstraktes, starres Regelwerk. Manche Sachen sind klar, wie „Nein heißt Nein“. Aber sexueller Konsens beschreibt eigentlich ein Verhältnis zwischen den Menschen, die miteinander intim werden und kann deswegen sehr unterschiedlich praktiziert und ausgeübt werden. Es geht darum, zu versuchen keine Gewalt zu reproduzieren und sein eigenes Bedürfnis nicht einfach so durchzusetzen, sondern gemeinsam das zu machen, was einander Spaß macht. In dem Wissen und unter Berücksichtigung, dass es Sozialisierung und gesellschaftliche Unterdrückungsmuster gibt, die dabei im Weg stehen können bzw. den Zugang dazu erschweren. Manchmal merkt man erst im Nachhinein, dass die Situation gar nicht so abgelaufen ist, wie man es gewollt hat. Das kann passieren, auch wenn man sich Mühe gibt. Sexualität ist von Natur aus ein Spannungsfeld und gleichzeitig gibt es in unserer Gesellschaft

unfassbar viele Unterdrückungsmomente. Deswegen gehört auch dazu, dass man im Nachhinein bereit ist, über das Erlebte zu reden, Kritik anzunehmen oder Sachen, bei denen man sich unsicher war, selber aktiv anzusprechen. Sex ist also unmöglich wirklich angenehm und schön für beide, ohne Zusammenarbeit und gegenseitige Rücksichtnahme und Vertrauen.

Das hört sich alles anstrengend und 0 romantisch an!

Für Manche ist’s anstrengend, sich mit sich und den Bedürfnissen anderer auseinander zu setzen. Wenn du aber nicht gerade darauf stehst, andere zu verletzen (was, wenn es im konsensualen Rahmen passiert, wiederum voll ok ist) und dein eigenes Bedürfnis über Andere zu stellen, dann merkst du, dass das der praktikabelste Weg ist. Die Idee von Romantik, die uns in Filmen und Serien beigebracht wird, basiert darauf, dass sie grenzüberschreitend ist. Und was ist daran bitte romantisch? Es scheint nur oftmals leichter, weil man sich der Gefahr entzieht einen Korb zu bekommen. Solche Aussagen sind an der Stelle nur Aussagen mit der man sich aus der Verantwortung ziehen möchte.

Also machen wir das alle so und wir haben eine befreite Gesellschaft?

Nein. Leider ist dem nicht so. Es gibt es Leute, die von der aktuellen Gesellschaftsdynamik profitieren. Diese haben gar kein Interesse Etwas zu ändern, denn um die Grundlage dieser Unterdrückungsformen zu beenden, müssten diese Menschen ihren Besitz und ihre Privilegien aufgeben. Dementsprechend kann die Grundlage, die das Bewusstsein erzeugt, dass es in Ordnung ist, einfach so mit Leuten zu schlafen, ohne zu Fragen nicht einfach so verschwinden und wird weiter reproduziert. Es ist also gar nicht möglich, dass alle Menschen das einfach so machen. Schließlich wurden die Meisten anders sozialisiert. Wir müssen also erst eine Grundlage dafür schaffen.

Also können wir es auch gleich lassen?

Auch nein. Als Revolutionär_Innen wissen wir zwar, dass wir in der bürgerlichen Gesellschaft nicht einfach so befreit leben können. Schließlich sind wir uns den Zwängen, wie beispielsweise dem Zwang unsere Arbeitskraft verkaufen zu müssen, nicht einfach so entledigen. Oder einfach so die Art und Weise, wie wir sozialisiert wurden, abwaschen und neu anfangen. Aber wir können uns den Mechanismen innerhalb der bürgerlichen Gesellschaft bewusst sein. Wir können, aber müssen auch gleichzeitig. Schließlich kämpfen wir für eine befreite Gesellschaft ohne Ausbeutung und Unterdrückung. Das klappt am besten, wenn wir schon im Hier und Jetzt für Verbesserungen kämpfen und versuchen mit gesellschaftlichen Diskriminierungen einen Umgang zu finden, statt das Ganze auf die Zeit „nach der Revolution“ zu verschieben. Deswegen fordern wir beispielsweise: die Vergesellschaftung der Hausarbeit, weil sie eine Grundlage des Sexismus in der bürgerlichen Gesellschaft angreift, und eine enorme Entlastung für die Arbeiter_Innenklasse wäre. Zudem haben wir uns als Organisation dazu entschieden, aktiv sexuellen Konsens als Bestandteil in unserer Debattenpraxis aufzunehmen. Erfolgreich kann das Ganze aber nur sein, wenn wir dem System die Grundlage entziehen, indem wir die bürgerliche Familie und die geschlechtlichen Stereotype auf den Müllhaufen der Geschichte verbannen! Dies können wir aber erst in einem System ohne Lohnarbeit machen, wo die Entscheidung nicht mehr in den Händen der (meist männlichen) herrschenden Klasse liegt. Deswegen müssen wir kollektiv die Produktion in unseren Besitz nehmen, die Kernindustrien enteignen und unter demokratische Planung der Arbeiter_Innenklasse stellen. Erst dadurch können wir auch die Reproduktion der Arbeitskraft kollektiv bestimmen und damit der doppelten Ausbeutung der Frau, Sexismus und Rollenklischees den Boden entziehen. So wird sich auch die Sozialisierung und das Recht auf guten Sex für alle, der nicht ins Privatgespräch gedrängt wird, verändern.