



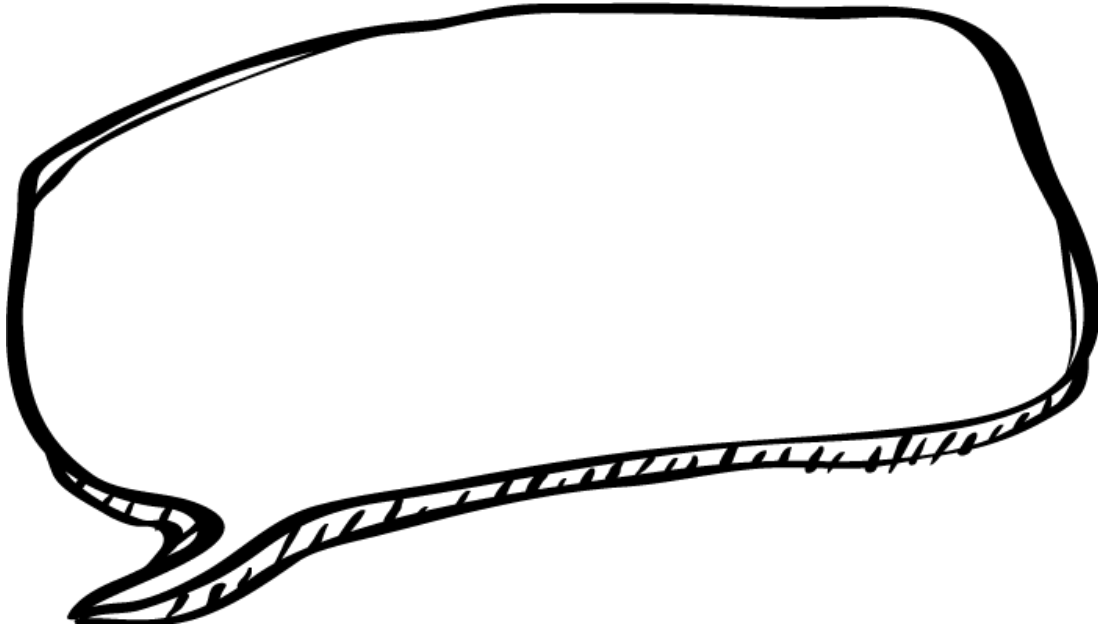
Sexy Time.

Ein Heft zum Nachdenken über Sexualität, Grenzen, Wünsche, Kommunikation...



Ein Workshop in Heftform

Um was geht es hier eigentlich?



Dieses Heftlein ist ein kleiner Selbstworkshop für Dich.

Es stellt Fragen und regt zum Nachdenken an.

Kritzeln, schreibe, male und notiere, was Dir zu den einzelnen Themen einfällt... wer weiß wohin Dich deine Gedanken führen...

Du kannst das Workzine alleine bearbeiten oder auch mit Freund_innen oder in einer Gruppe und Dich austauschen.

Quellen:

Lothar Staeck (Hg, 2006): Die Fundgrube zur Sexualerziehung, 5. Aufl., Berlin.

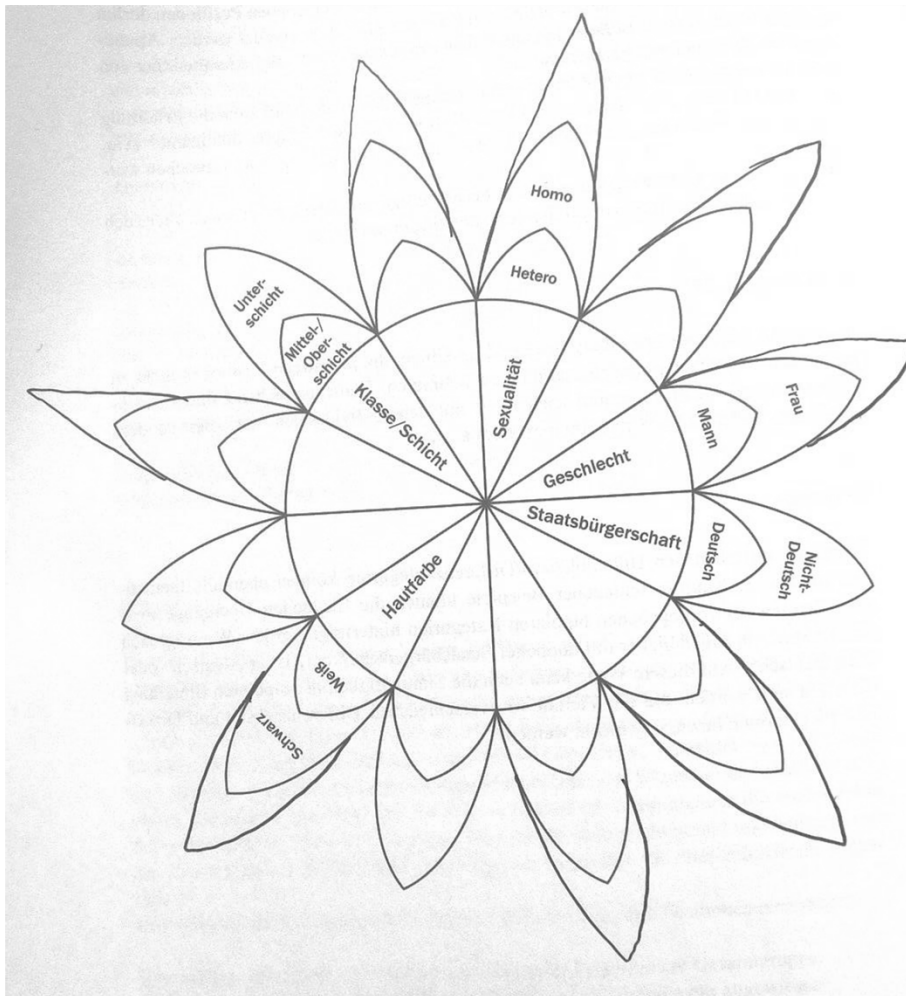
Elisabeth Tuidler u.a. (2012): Sexualpädagogik der Vielfalt, 2. Aufl., Weinheim.

Und aus dem Zine „Consent, Communication & Boundary Setting in Party Spaces“

von Marianne Hamm. Kontakt: untenrum.zine@gmx.de

Die Blume der Macht

Wir alle definieren uns selbst anhand von verschiedenen Merkmalen und Eigenschaften. Wir alle haben aber auch in dieser Gesellschaft verschiedene Positionen bzgl. bspw. Geschlecht, Sexualität, Sprache. Schau Dir die verschiedenen Blütenblätter der Blume an und markiere dann immer das Blatt, das für Dich zutreffend ist und/oder das Blatt, dem Du zugewiesen wirst. Du kannst auch Blütenblätter ergänzen. In der Mitte der Blume stehen dabei immer die Merkmale/Eigenschaften, die gesellschaftlich anerkannter sind. In die leeren Felder kannst Du weitere Merkmale und Eigenschaften, die für Dich wichtig sind, eintragen. Markiere wiederum das für Dich zutreffende Blütenfeld.



Folgende Fragen kannst Du im Anschluss an Dich stellen:

- Welche verschiedenen Positionen nehme ich ein bzw. werden mir zugewiesen?
- Befinde ich mich gesellschaftlich immer im Zentrum der Macht, also immer in den inneren Blütenblättern oder gehöre ich zum benachteiligten Rand, befinde ich mich also in den Außenblättern?
- Wie erfahre und erlebe ich die Position am Rand und wie jene im Zentrum?
- Wie kann ich in der bevorzugten und in der benachteiligten Position handeln?

Sexy Time...Sex...Sexualität...häh?

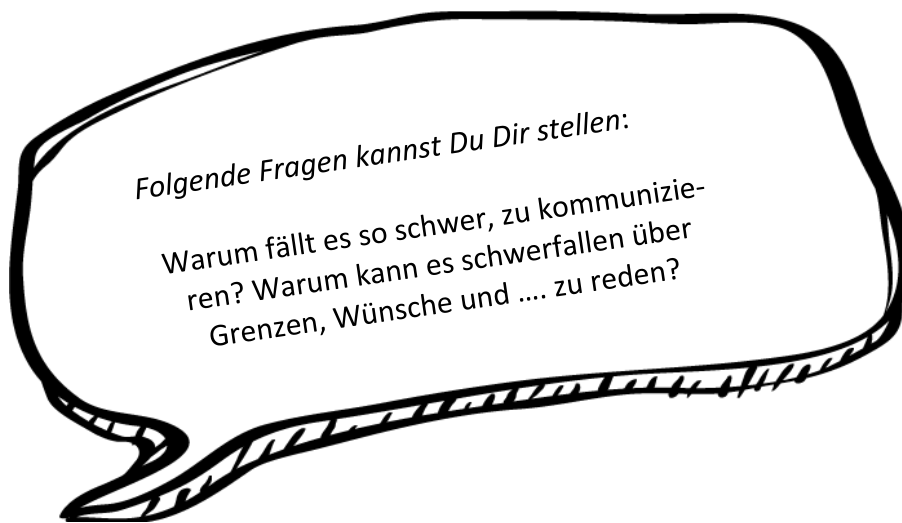
Was verstehst Du unter Sexualität?

- 1.) **Was hast Du im Laufe Deines Lebens über Sexualität gelernt?** Wie wurde zum Beispiel in der Schule, in Deiner Familie, in verschiedenen Freundeskreisen über Sexualität gesprochen? Gibt es weitere Kreise in denen Du Dich bewegst oder bewegt hast (Religion, Gesundheitssystem, Vereine, Arbeit etc.). Wie sind die Einstellungen dort? Ist Sexualität etwas Positives? Wurde offen über Themen gesprochen, die Sexualität betreffen? Am einfachsten ist es, wenn Du die einzelnen Kreise durchgehst und Assoziationen sammelst. Nichts ist unwichtig: Auch vermeintlich kleine Erfahrungen, können prägend sein. Wie hast Du zum Beispiel den Umgang mit Deinem Körper bei verschiedenen Ärzt_innen wahrgenommen? Vielleicht gibt es auch noch andere Dinge, die Dich geprägt haben: Denke zum Beispiel an Medien wie Zeitschriften oder Fernsehsendungen.
- 2.) **Wie positionierst Du Dich zu dem, was Du in Deinem Umfeld gelernt bzw. gehört hast?** Kannst Du einzelnen Meinungen/Einstellungen zustimmen? Welchen widersprichst Du? Fällt es Dir leicht, anderer Meinung zu sein?
→ **Wenn Du diese Fragen für Dich beantwortest und sie weiterspinnst, kommst Du automatisch dazu Dir darüber Gedanken zu machen, was Sexualität für Dich bedeutet.** Das ist schon mal ein riesiger Schritt! Wenn Du magst, wirf hin und wieder einen Blick auf die Übung „Blume der Macht“ und versuche den jeweils behandelten Kreis dort einzuordnen. Dann kannst Du ihn bzw. vorallem Schlüsselfiguren und Deine Position vergleichen. Das vereinfacht Dir vielleicht die Auseinandersetzung mit Dir und Deinen Einstellungen.
- 3.) **Jetzt wo Du einen groben Umriss davon hast, was Sexualität für Dich bedeutet kannst Du Dich daran machen zu überlegen, was Sex für Dich bedeutet. Wenn Du bei dieser Frage schon ins Straucheln gerätst, dann mach es doch einfach wie bei der vorherigen Übung. Überlege Dir zunächst, was Sex in den Dich umgebenden Kreisen bedeutet. Stelle Dir im Anschluß die Frage, wo Du zustimmst oder nicht zustimmst und überlege weiter:** Was und wie kann Sex alles sein? Was bedeutet guter Sex für Dich? Was und wie soll Sex idealerweise für Dich (und Dein Umfeld) sein?

Weitere Fragen, die Du Dir stellen kannst: Bleiben die Definitionen von Sex und Sexualität für Dich immer gleich? Haben sie sich vielleicht im Laufe Deines Lebens verändert? Wenn ja, wann und warum? Haben Menschen, mit denen Du sexuell in Kontakt trittst, ähnliche Vorstellungen wie Du? Wie kommuniziert ihr über Sex/Sexualität?

Kommunikation

Was bedeutet „Kommunikation“? Kommunikation heißt hier, einen Raum zu schaffen, in dem offen und respektvoll über Grenzen und Wünsche (Desires) gesprochen werden kann. Vorstellungen sind unterschiedlich und Du musst Grenzen und Wünsche anderer nicht teilen. Aber es ist wichtig, dass ein Raum geschaffen wird, in dem ohne Scham gesprochen werden kann. Denn Menschen durch Scham zum Schweigen zu bringen weil man andere Vorstellungen hat als sie ist eine Form sozialer Kontrolle und Gewalt. In diesem Heft geht es aber genau darum, einen Weg zu finden, der uns einen offenen Umgang mit Körpern und Desires ermöglicht. Und zwar ohne Scham...



Kommunizieren?! Ein Paar Ideen

#0 – **Kommuniziere mit Dir selbst**

Einen Anfang hast Du in den vorangegangenen Übungen gemacht...Du kannst aber auch Tagebuch schreiben, einen Spaziergang machen oder Dir Auszeiten nehmen, bei denen Du Dich mit Dir und Deinen Wünschen und Grenzen auseinandersetzt.

#1 – **“Talk about fucking when you´re not fucking”**

Nimm Dir Raum um mit Sexualpartner_innen über Sex*ualität zu sprechen, bevor ihr Sex habt oder in Situationen kommt, die potenziell sexy sind. Das ist besonders hilfreich, weil es vielen Menschen schwerfällt während sie in Action sind zu sprechen. Außerdem hilft es, gleich von Anfang an über Vorstellungen/ Absichten zu sprechen. Ob Langzeitpartner_in oder einmaliger Flirt – sprechen hilft. Auf Parties kann es manchmal schwierig sein solch ein Gespräch zu führen. Aber auch hier ist es möglich: ein ruhigerer Raum, ein bisschen frische Luft oder warum nicht mal wieder Zettelpost?

#2 – **Los gehts: Sexy Time!** Egal ob langjährige_r Partner_in oder neue Bekanntschaft, warum nicht einfach mal nachfragen was geht oder nicht geht? Worüber würdest Du gerne sprechen? Was wären sinnvolle Fragen an Deine_n Sexualpartner_in?

#3 - **While you´re fucking or playing!** Nicht allen fällt es leicht, während des Sex zu sprechen. Aber für die, die gerne kommunizieren wollen oder sich darin üben wollen, kommen hier einige Vorschläge:

Ja oder nein Fragen eignen sich ganz wunderbar, z. Bsp. „Möchtest Du, dass ich Dich lecke?“ „Gefällt es Dir besser wenn ich Dich so oder so anfasse?“) Ein Nein muss okay sein! Sieh das

was Du tust oder erfragst als Angebot – guter Sex ist eine ständige Aushandlung. Auf der anderen Seite kann es auch manchmal schwer sein, selbst Nein zu sagen...Du kannst Nein aber auch auf ermunternde Art und Weise sagen (z. Bsp. „Nein, ich habe keine Lust auf Penetration, aber ich hätte gerne, dass Du meine Brüste streichelst.“)

Positives (ungefragtes) Feedback geben: Warum nicht einfach sagen, wenn Dir was gerade gefällt! Nur Du weißt, was sich für Dich in diesem Moment gut anfühlt („Wow! Ich mag, wie Du mich anfasst!...“) sei nicht eingeschüchtert und hilf Deinem_Deiner Partner_in, das Gefühl zu verbessern (“I love that you’re fucking my g-spot, and it would feel even better if you moved your hand down a little. Yeah, that’s great!”).

And finally, MAKE NOISE! Laute (Stöhnen, Lachen, Seufzen...) können eine tolle und einfache Form wortloser Kommunikation sein! Vielleicht bedeutet das, dass Du die Zeit abpassen musst, wenn Dein_e Mitbewohner_in mal nicht daheim bist, vielleicht kannst Du aber auch einfach mit ihr_ihm über Deine Einstellung zu Sexualität sprechen?! Möglicherweise ist das auch eine wertvolle Neuentdeckung für sie_ihn. Eines sollte Dir aber bewusst sein: Auch Stöhnen etc. muss von der_dem Partner_in richtig interpretiert werden... ein bisschen Wortarbeit gehört zumindest am Anfang also auch dazu.

Drüber sPrechen können – Bezeichnungen

Um überhaupt erst darüber sprechen zu können was Du magst, brauchst Du Wörter! Hier ist Platz für Deine Zeichnung: Skizziere einen Körper oder mehrere Körper und beschrifte sie. Besonders spannend sind hier die Körperteile, die in sexy Interaktionen wichtig sind.

Wenn Du magst, sei kreativ und lass Dir Wörter und Bezeichnungen einfallen, die Dir gefallen. Um einen Raum zu schaffen, in dem sich Menschen gut mit ihren Körpern fühlen, können ganz unterschiedliche Wörter genutzt werden: sexy, dirty, spielerisch...Überlege Dir welche Wörter Du in welchen Situationen nutzen willst.

Was ich will...was ich nicht will – Grenzen

Grenzen sind was Feines! Grenzen werden von den Erfahrungen, den Ichs Deiner Vergangenheit, Deiner Gegenwart und Deiner Zukunft beeinflusst. Sie sind je nach Kontext verschieden. Grenzen zu haben und sie zu akzeptieren, bedeutet auf Dich und Deine Ichs aufzupassen und Dich wertzuschätzen. Die Welt fragt uns viel zu häufig nicht danach, was wir wollen. Also los geht's: Hier kannst Du darüber nachdenken, was für Dich wirklich wichtig ist. Was willst Du wann, wie, mit wem, wo...

Zum Start einige Fragen, von denen ausgehend Du weiterdenken kannst:

Warum sind Grenzen von Kontext zu Kontext verschieden? Fallen Dir Beispiele zu Grenzen ein, die sich über eine bestimmte Zeit hinweg oder abhängig vom Raum verändert haben? Wo sind Grenzen physisch, wo mental? Kann es eine klare Trennung geben? Wie fühlst Du Grenzen? Wo sind Deine Grenzen? Gibt es unklare Grenzen für Dich?

Wenn Du Dich genauer mit spezifischen Sexpraktiken beschäftigen möchtest, kannst Du Dir unter <http://smarthotfun.com/wantwillwontchart> ein „Want-Will-Won't-Chart“ downloaden (leider nur auf Englisch). Dort gibt es verschiedene Vorschläge und Du kannst ankreuzen, was Du spannend oder nicht spannend findest.

Wie fühlt sich das an? Die Pizzaübung

Hier kommt eine Anleitung für eine körperliche Übung zu zweit. Vielleicht kennst Du eine Person, mit der Du die Übung machen möchtest? Ansonsten kann sie auch ein kleines Gedankenexperiment sein.

Und so geht's:

Eine Person ist Pizzabäcker_in (sprich Masseur_in) und der Rücken der zweiten Person ist die „Pizza“, sprich die zweite Person wird massiert.

Die Pizza legt sich mit dem Bauch auf den Boden und der_die Pizzabäcker_in setzt sich neben sie. Die Pizza kann sich nun wünschen, was mit ihr passieren soll. Vielleicht muss zuerst der Teig geknetet, dann ausgerollt werden...dann kann mit verschiedenen Belägen belegt werden, die Pizza kommt schließlich in den Ofen und wird geschnitten. Die_der Pizzabäcker_in kann aber auch einfach mal müde werden, wenn zu lange geknetet werden soll.



In dieser Übung geht es also darum, zu kommunizieren. Was will ich? Wie fühlt sich was an? Stellt der_die Bäcker_in die von mir gewünschte Ananas auf meinem Rücken so dar, wie ich sie mir vorstelle? Habe ich überhaupt eine genaue Vorstellung davon, wie ich was möchte? Verstehe ich als Bäcker_in, was die Pizza von mir erwartet? Wie kann ich herausfinden, was sie will? Was tue ich, wenn ich darauf keine Lust habe?

Wechselt die Rollen einmal und redet im Anschluss darüber wie ihr euch in den verschiedenen Rollen gefühlt habt? *Welche Schwierigkeiten gab es, was fiel euch leicht? Die Pizzabackübung eignet sich sehr gut als Metapher für Sexualität und Kommunikation über Sexualität...vielleicht gehen eure Gedanken von hieraus noch weiter? Habe ich bestimmte Ablaufmuster im Kopf? Woher kommen sie?*