



P Serie: Gefühlssache

„Nur ja heißt ja“ - was hinter dem Begriff Consent steckt

In intimen Momenten wird oftmals nicht geredet, sondern einfach gemacht. Wieso es wichtig wäre, vorab Zustimmung einzuholen, machen drei Frauen aus unterschiedlichen Bereichen deutlich.

09.02.2022 um 08:58
von **Eva Dinnewitzer**



Hauptbild · Christine Pichler

Im Aufklärungsunterricht haben Themen abseits der Fortpflanzung meist wenig bis keinen Platz. Sexualität wird nach wie vor primär anhand ihrer reproduktiven Funktion erklärt. Wie man allerdings die eigene Sexualität ergründet und lernt, die persönlichen Grenzen zu wahren, bleibt Schülerinnen und Schülern selbst überlassen herauszufinden. Hinter dem Begriff Consent (zu Deutsch: Einwilligung, Zustimmung) steckt auch die Bestrebung, Sexualität als etwas Individuelles wahrzunehmen, die eigenen Grenzen und die der anderen kennenzulernen und zu respektieren. Ihm schreibt Doris Stauder, Geschäftsführerin des Vereins Frauen gegen Vergewaltigung, ein emanzipatorisches Moment für alle Geschlechter zu.

„Consent kommt ohne die Kategorien Männlein und Weiblein aus. Es gibt keine Norm, der man entsprechen muss“, erklärt Stauder im Gespräch mit der „Presse“. In ihrem Job ist sie vor allem mit Fällen konfrontiert, in denen jeglicher Consent gefehlt hat - oder bewusst übergangen wurde. Consent meint im sexuellen Kontext, dass alle Handlungen und Aktivitäten einvernehmlich stattfinden, also nichts als selbstverständlich vorausgesetzt wird. Das Einverständnis muss eingeholt werden.

Die Serie „Gefühlssache“ erscheint immer mittwochs und beschäftigt sich mit Themen rund um zwischenmenschliche Beziehungen, Sexualität und Selbstliebe. Geschrieben wird sie von Eva Dinnewitzer, Christine Mayrhofer und Sissy Rabl. Bei Fragen, Anmerkungen, Themenvorschlägen und Kritik schreiben Sie uns gerne an diese E-Mail-Adresse: schaufenster@diepresse.com.

„Es ist ein ganz neues Herangehen an die Sache. Es geht um Beziehungen auf Augenhöhe, das können wir so noch gar nicht kennen“, findet Stauder. Zusammen mit ihren Kolleginnen versucht sie Frauen an ihre eigenen Grenzen heranzuführen, hilft ihnen diese wahr- und vor allem ernstzunehmen: „Ich darf andere Grenzen haben als mein Freund oder meine Freundin. Es geht nicht darum, wer weitere Grenzen hat und schon gar nicht geht es dabei um Prüderie.“

„Ich bin nicht prude, aber...“

Prüde - ein Wort, mit dem auch Julia Effertz in ihrem Job oft in Kontakt kommt. Neben ihrer Schauspielerei ist sie Intimitätskordinatorin. Als solche ist es ihre Aufgabe, intime Szenen beim Filmdreh zu choreografieren und abzusichern. Ihre Arbeit basiert dabei auf drei Säulen: Kommunikation, Konsens und Choreografie. Der Arbeitsprozess soll es Schauspielerinnen und Schauspielern ermöglichen, in die zu drehenden Inhalte einzuwilligen - also ihren Konsens zu geben. Das beginnt mit einer klaren, transparenten Kommunikation aller Beteiligten. „So gut wie jede und jeder einzelne sagt mir zu Beginn ‚Julia, ich bin überhaupt nicht prude und hab auch kein Problem mit Nacktheit, aber...‘“, erzählt Effertz, „Es ist diese Angst als schwierig zu gelten, wenn man Grenzen zieht.“ Der Mythos, wahre Kunstschaffende hätten keine Grenzen, halte sich immer noch hartnäckig.

„Das fängt schon während der Ausbildung, oder gar bei der Aufnahmeprüfung an. Diese Frage, wer bereit ist alles zu geben, ist quasi omnipräsent. **Man kennt das auch aus Castingshows wie ‚Germany's Next Topmodel‘**“, sagt Effertz. Über seine Grenzen zu gehen, gehöre für viele zur Berufsbeschreibung: „Grenzen zu unterdrücken, ist eigentlich Teil der Ausbildung.“ Auch gesamtgesellschaftlich ist Grenztraining bisher kein Teil unserer Kultur. „Dass Grenzen ok sind, sollte schon früh vermittelt werden, am besten auch in der Schule“, sagt Effertz. Lange waren intime Szenen an Filmsets nicht einmal einer Probe würdig. Ganz nach dem Motto „Ihr wisst ja, wie das geht“ ließ man Spielende improvisieren. Dass dabei eine Hand an einer Stelle landet, wo sie vielleicht nicht landen hätte sollen, passiert schnell.

Traumata können sich auch zeitverzögert im Körper manifestieren. „Oft merkt man das erst einmal gar nicht, es geht alles so schnell, dass man es gar nicht verarbeiten kann“, sagt Effertz, „Erst, wenn man dann ein paar Tage später zu Hause auf der Couch sitzt und alles langsam absackt, fühlt es sich plötzlich gar nicht mehr gut an.“ Man fühlt sich angegriffen, weil jemand eine Grenze überschritten hat, das kann psychische Verletzungen nach sich ziehen. Doris Stauder kann hiervon ein Lied singen: „Es dauert oft sehr lange bis das Erlebte für einen selbst direkt zugänglich wird.“ Schlafstörungen, Ängste und Depressionen sind bei Übergriffen oft die Folge. In einem sichereren Rahmen, in dem sich Partner oder Partnerinnen gegenseitig grundsätzlich respektieren, kann fehlender Consent zu weniger Lust am Sex oder seltener Erregtheit führen. Hier kann es helfen, den Sex und die Berührungen aktiv mitzugestalten.

Kein stilles Einverständnis

Auch eine Partnerschaft setzt keinen Rahmen, sexuelle Handlungen als selbstverständlich anzunehmen. „In meinem Umfeld hat jede Frau und weiblich gelesene Person schon mindestens einmal eine Erfahrung gemacht, wo im Nachhinein realisiert wurde, eigentlich hat hier der Konsens gefehlt“, erzählt Sarah Schneider. Sie ist Co-Host des Video-Formats „Auf Klo“, in dem sie sich mit zwei Kolleginnen und Gästen zweimal wöchentlich tabuisierten Themen - etwa auch Sexualität - widmet. „Im Grunde sind es Themen, von denen ich mir gewünscht hätte, dass sie in der Schule behandelt worden wären“, sagt Schneider. Sie weiß, **dass es enormen Mut erfordert, eigene Bedürfnisse und No-Gos anzusprechen**. „Immer wenn mir das Ansprechen von etwas unangenehm ist, frage ich mich, warum mir das unangenehm ist. Und ich komme immer zu dem Punkt, dass es mir so eingetrichtert wurde und es mir nicht unangenehm sein muss.“

Vor allem in Partner- und Freundschaften kann es sehr ermächtigend wirken, den ersten Schritt zu machen und offen über sonst Tabuisiertes zu sprechen. Dass Consent zu erfragen auch in sexuellen Situationen kein Lustkiller sein muss, da sind sich Schneider und Stauder einig. „Man muss ja nicht unbedingt sagen ‚Wollen wir jetzt Sex haben?‘, man kann auch Schritt für Schritt abtasten und immer wieder Fragen stellen wie ‚Darf ich dich hier anfassen?‘ oder ‚Gefällt dir das?‘“, empfiehlt Schneider. Wichtig sei es auch, sich zu fragen, ob die andere Person gerade über eine klare Entscheidungsmacht verfügt, also mündig und selbstbestimmt genug ist, um sich für Intimitätsaustausch zu entscheiden - nicht etwa unter Alkohol- oder Drogeneinfluss steht.

Das Ausschlaggebende an der Consent-Bewegung, so Stauder, sei der Wandel von „Nein heißt nein“ zu „Nur ja heißt ja“. Für eine konsensuelle sexuelle Beziehung ist ein Ja unabdingbar. Der aktive Part, ob Frau, Mann oder non-binär, ist dafür verantwortlich sich dieses einzuholen. Unter dem Leitsatz „Nein heißt nein“, sehen sich Frauen im Nachhinein immer mit der Frage konfrontiert, ob sie nicht richtig Nein gesagt hätten. „Für die Opfer-Täter-Umkehr und die damit verbundene Schuldzuweisung ist die Consent-Bewegung von zentraler Bedeutung“, sagt Stauder. Hier sieht auch Schneider großen Aufholbedarf: „Niemand sollte irgendwelche Kriterien erfüllen müssen, um sich als Opfer sexueller Gewalt zu beweisen.“

Nachjustierung erwünscht

Nun hat man sich an bestimmter Stelle berührt zu werden vielleicht ganz schön ausgemalt und eingewilligt, fühlt sich im Moment dann aber doch nicht ganz wohl. Das zu erklären, fällt manchen schwierig. „Das muss ich gar nicht erklären. Heute kann ein Zungenkuss für mich total fein sein, morgen fühle ich mich nicht mehr danach - oder andersrum. Consent ist reversibel. Auch am Set können sich Grenzen noch verschieben, das muss angstfrei kommuniziert werden dürfen“, sagt Effertz. Consent, sagt sie, ist kein singulärer Moment des Ja-Sagens, es ist ein fortlaufender Prozess, der fortlaufend abgesichert werden muss. „Grenzen können sich jederzeit verschieben und Nein ist ein kompletter Satz.“ Schneider kennt das Schuldgefühl, das mit einem solchen Nein einhergeht - insbesondere gegenüber vertrauten Personen - gut: „Mir fällt das auch schwer, weil einem immer suggeriert wird, man muss dann auch dafür bereit sein, aber das ist totaler Quatsch.“ Sich bewusst zu machen, jederzeit alles abbrechen zu können, sei zentraler Bestandteil des Consent-Konzepts.

Letzten Endes geht es darum, die individuellen Grenzen des oder der anderen kennenzulernen. Das gehe in kurzen sexuellen Kontakten genauso wie in langen Partnerschaften, sagt Stauder. Immer wieder gebe es sexuelle „Konsensunfälle“ erklärt sie weiter: „Der Unterschied zum sexuellen Übergriff liegt darin, dass man auch im Nachhinein noch die Möglichkeit hat, es anzusprechen und zu sagen, das hat mir doch nicht gepasst. Lass uns das nächstes Mal anders machen.“

Infos & Kontakte

- Der **Verein Frauen gegen Vergewaltigung** ist Teil des Bundes Autonome Frauenberatungsstellen bei sexueller Gewalt, kurz **BAFÖ**, und begleitet Frauen und Mädchen, die von sexueller und sexualisierter Gewalt betroffen sind und waren.

Mehr Infos unter: sexuellegewalt.at

- 2019 brachte Julia Effertz **Intimitätskoordination** in den deutschsprachigen Raum.

Mehr Infos unter: juliaeffertz.com

- Das Talk-Format **„Auf Klo“** ist seit auf YouTube, Instagram und TikTok zu finden.

Hier geht es zu den Videos: [youtube.com/aufklo](https://www.youtube.com/aufklo)