

Es brodelt in der Kiste – **TABU** oder?

Genderdebatten, Diskussionen um Regenbogenfarben, neue feministische Begriffe: Die einen können es nicht mehr hören, die anderen verstehen nicht, warum es die Debatten immer noch gibt. Doch die Auseinandersetzung mit Rollenbildern, Gleichberechtigung und Sexdesigns geht weiter und verrät uns etwas über Geschlechtersensibilität und etablierte Denkmuster im Umgang miteinander.

Text: Elisa Wellner, Fotos: Enikő Zöllner

►Allerorts wird auf den Prüfstand gestellt, ob eine weltoffene Einstellung wirklich gelebt wird oder nur Ausdruck moralischer Zwänge und des modernen Anstandes ist. Queere Szenen gelten als Vorzeigebispiel für Toleranz, doch auch dort gibt es Streit. Das Abbild der Debatten um Geschlechtersensibilität, Gleichberechtigung und Co. ist kaleidoskopisch. Was könnte man hierzu noch beitragen, ohne einen Mainstream-Diskurs zu führen und spaltende Vorwürfe zu reproduzieren? Ich habe das Bedürfnis, in die Tiefe zu gehen: Let's talk about Sex – Was passiert bei Dir eigentlich in der Kiste?

Wir müssen reden

So sehr ich mir eine Fehlerfreundlichkeit bei den Themen sexuelle Selbstbestimmung sowie Gleichberechtigung von binär-Frauen gegenüber binär-Männern wünsche, gerate ich doch schnell an meine Grenzen. Ich entwickle in Diskussionen als Frau eine Null-Toleranz-Haltung – besitze ich vielleicht einen weiblich geprägten, kollektiven Gedanken in mir, der nach dem nächsten Schritt der Emanzipation der Frau* schreit? In der Zukunftsforschung habe ich schon vom aufkommenden Zeitalter der Weiblichkeit gehört und mich gefragt: Wann kommt endlich die Macht der weiblichen Energie? Ich denke

dabei an bedachte, zielstrebige und fürsorgliche Frauen*, die die Diktaturen der Welt ersetzen, den Ausgleich zum Testosteronüberschuss in Politik, Gesellschaft und Sexualität schaffen.

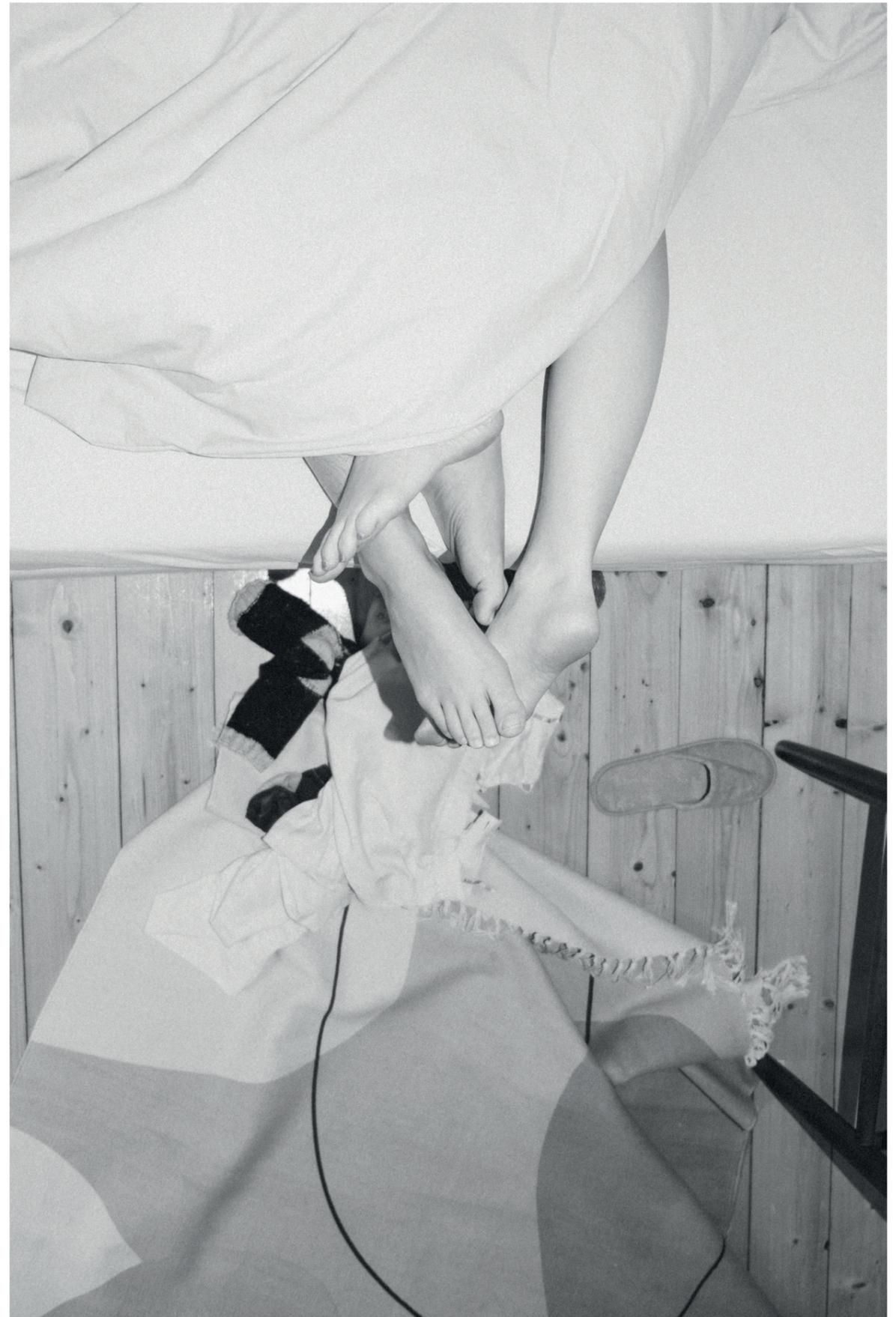
Diese Vorstellung bricht jedoch mit der Realität. Dort haben sich Frauen* in Führungspositionen eher dem männlichen Mainstream angepasst, anstatt das Spektrum an Rollenbildern zu erweitern und in Diversität aufzulösen. Immerhin wird die Bundesregierung seit gefühlten Jahrzehnten weiblich (an)geführt. Doch im Gesellschaftssystem ist das gewachsene Patriarchat tief verwurzelt. Das Geschlechtsmerkmal allein wird den Unterschied nicht bringen, weshalb auch Frauenquoten allein kein Instrument für Gleichberechtigung darstellen. Doch was braucht es dann – mehr Aufklärung, mehr Dialog? In der spirituellen Szene gibt es gerade jetzt zur Zeitenwende den Aufruf, einen Schritt aufeinander zuzugehen und auf Augenhöhe ins Gespräch zu kommen – Männer* und Frauen* müssen sich über ihren Disput verständigen.

Die Kiste: Ein Spiegel der Geschlechterverhältnisse

Was sagt eigentlich unser Sexleben über den Stand der Verhältnisse in unserer Gesellschaft aus? Welche Bilder und Erfahrungen

prägen die Sozialisation von sexuellen Handlungen? Wie gehen wir mit gegenseitiger Berührung, Fortpflanzung und Verhütung um? Sex kann ein Rollenspiel, aber auch eine beidseitige Kommunikation der Körper darstellen. Ich besorge es mir lieber selbst. Nein, nicht wirklich immer. Aber seitdem ich Single bin und Corona sein Übriges zu Isolations- und Einsamkeitsgefühlen beigetragen hat, habe ich eine Gewohnheit entwickelt, die mir selbst gar nicht wirklich gefällt. Die damit verbundenen Selbstbefriedigungsaktionen haben jedoch dazu beigetragen, mich anders mit dem Thema Sex auseinanderzusetzen: Wie haben wir Sex und was bedeutet der Austausch von Körperkontakt für unsere Selbst- und Nächstenliebe?

Sexuelle Prägung und Sozialisationsprozesse sind höchst individuell, doch es hängt nicht nur von mir selbst ab, ob ich meinen Körper wirklich kennengelernt habe, seine sexuellen Funktionen frei entdecken konnte und meine Erfahrungen in geschützten und wertschätzenden Räumen stattfanden. Stattdessen werden wir viel mehr von gesellschaftlichen Normen geprägt, als wir glauben. Erfahrungen werden meist in der Pubertät und dem Trend nach in immer jüngerem



»Das Ego im Bett arbeitet wie der Ellenbogen in der Karrierelaufbahn.«

Alter gesammelt. Dabei handelt es sich keinesfalls ausschließlich um gute Erfahrungen. Die ersten (prä-) sexuellen Erlebnisse werden das weitere Verhalten im Erwachsenenleben wesentlich beeinflussen. Hierbei ist anzumerken, dass junge Frauen und Mädchen sowie divers Geschlechtliche

sich mit wesentlich mehr belastenden Erfahrungen in der Adoleszenz konfrontiert sehen, wie eine aktuelle Studie aus Merseburg zeigt. Bevor es bei mir zum »Ersten Mal« kam, was zum Glück in wertschätzender

Atmosphäre mit meinem ersten Freund geschah, kann auch ich persönlich von zu frühen und nur einseitig befriedigenden Vorerfahrungen berichten. Meist sind es Bilder aus Pornos und der Peergroup, welche orale Sexpraktiken und einseitige Körperästhetik zeigen und prägen. Lange habe ich negative Erfahrungen verarbeiten müssen, um mich wieder frei in der Kiste fühlen zu können. Umso mehr stehe ich heute für eine Sensibilisierung und persönliche Auseinandersetzung mit intimen Themen ein, denn nur so können negative Erfahrungen vermieden oder besser bearbeitet werden.

Auch im Erwachsenenalter geben uns Pornos und dadurch ausreichend verfälschende Bilder ein vermeintlich »richtiges« Verhalten im Bett vor. Die Corona-Zeit hat den Online-Konsum sicherlich stark angehoben und dadurch haben sich größere Diskrepanzen bezüglich der Vorstellungen zu Sex gegebenenfalls noch verstärkt. Ist es nicht so, dass nur das, was frei, zärtlich oder auch experimentell mit einem Lächeln im Bett passiert, auch das Potenzial hat, wertschätzend und einvernehmlich stattzufinden? Alles andere sind Show, Ego und Machtspiele, oder? Vielleicht lässt sich aus dem Verhalten in der Kiste etwas für unser Verhältnis der Geschlechter im Alltag ableiten? Das Ego im Bett arbeitet wie der Ellenbogen in der Karrierelaufbahn. Das Machtspielchen ist die klassische Frage danach, wer die Hosen in einer Partnerschaft anhat und das praktizierte Schauspiel eines Pornos zeigt sich durch die lineare Ansteuerung des Orgasmus im sexuellen

Befriedigungswahn. Dabei sind es Zärtlichkeit und sanfte Berührung, die einen wertschätzenden Umgang miteinander sowie Akzeptanz und Verbundenheit widerspiegeln.

Die Notwendigkeit von sozialer Nähe und Körperkontakt hat sich in Krisenzeiten noch einmal verstärkt als Grundbedürfnis gezeigt. Ich frage mich, ob wir überhaupt wirklich in unseren Körpern angekommen sind. Vielleicht haben wir unser modernes, technisiertes und individualisiertes Gesellschaftssystem in eine Richtung gelenkt, die uns zu kälteren, rationaleren und einsameren Wesen macht. Diese Entwicklung würde uns letztendlich wegbringen von einem Sich-selbst-bewusst-wahrnehmen-können. Wegbringen davon, die eigene Körperlichkeit und Natürlichkeit zu entdecken, und dasselbe bei anderen zu tun. Vonnöten wäre eine sexuelle Revolution, die uns weg von der funktionellen Sexualität bringt.

Berührungskunst statt Pornofake

Während der Pandemie fing ich an, mir sexuellen Ausgleich durch Pornos zu suchen. Meine Recherchen im Internet schockierten mich. Ich lande immer wieder auf den klassischen, schlechten, aber scheinbar populären Seiten. Der illegale Pornokonsum im Internet ist stetig hoch. Was ich auf bekannten Plattformen sehe, sind gequälte Frauen, Männerkörper, die nur aus Penissen bestehen, lochfixierte Rein – und Rausspielchen. So eine große Vielfalt – und trotzdem so weit weg von allen Dingen, die Sexualität, Berührung und Orgasmen eigentlich zu bieten hätten.

Das online angebotene Material sollte Anstoß sein, um zu reflektieren, wie die eigene Sexualität ausgelebt wird, welche Bilder und Sexdesigns wir vermittelt bekommen und was uns wirklich zum erfüllen, erregten Gefühl des Orgasmus bringt. Eine Hürde: Nicht jede Reaktion und nicht jedes funktionelle Verhalten unserer Geschlechtsorgane gibt uns den richtigen Weg an. Wir müssen schon selbst entscheiden, ob unsere sexuelle Energie, und auch die des Gegenübers, wertschätzend und selbstliebend eingesetzt wird.



Lust auf Selbstreflexion?

A: Was passiert bei dir eigentlich in der Kiste?

B: Glaubst du an die große Liebe?

C: Hattest du schon einmal mehrere Beziehungen gleichzeitig?

D: Was hat mehr zu deinem Wissen über Sexualität beigetragen? Pornos oder Serien?

E: Was bedeutet Sex für dich?

Was nämlich auch funktioniert, ist ein Orgasmus mit Reizen, die wir gar nicht als erfüllend, ja vielleicht sogar als abscheulich, empfinden. Und fast so fühlte ich mich auch nach meinem Pornokonsum. Ich schämte mich vor mir selbst. Nun sind Pornos das eine, da sie den Ruf, den sie haben auch bestätigen: grenzüberschreitend, gewaltvoll, extrem, stereotypisierend. Insbesondere funktioniert das, wenn sie von binär-Männern produziert wurden.

Self & Care

Frauen* an die Macht!? Nun ja, dies könnte jetzt ein Text sein, nach dem sich Männer* wieder an den Pranger gestellt fühlen, dass sie Schuld tragen würden für die immense Ausbreitung des Patriarchats. Dennoch wird ein Tango immer zu zweit getanzt. Und ich denke, daran hat in vielen Genderdebatten noch niemand gedacht: Die Frau* hat im Bett, so wie es in Pornos dargestellt wird, ihre Sexualität in die Hände des Mannes* gegeben, sich in gewisser Weise abhängig von dessen Befriedigungswünschen und Anleitung gemacht. Wahrscheinlich gehen diese Effekte so weit, dass es den Frauen* heutzutage gar nicht mehr möglich ist, ihre eigenen Bedürfnisse und ihren Körper wirklich zu kennen. Eine Auseinandersetzung der Frau* mit ihrer eigenen Weiblichkeit wird für viele noch eine herausfordernde Aufgabe darstellen. Dominanz in der Geschlechtsbeziehung – das kann nur entstehen, wenn sich ein Part unterwirft und beginnt, sich von sich selbst und seinen Bedürfnissen zu entfernen.



Elisa Wellner ist ehemalige Stipendiatin und gründet gerade als Entspannungstherapeutin in Leipzig.

Im einsamen Jahr 2020 startete ich eine Online-Begegnung zum Thema Self-Care, da ich es für nötig hielt, meinen Freund*innen und Bekannten etwas gegen die Isolation an die Hand zu geben. Durch Bewusstwerdung, Reflexion und Austausch generierten wir Möglichkeiten, die gewonnene Zeit zu nutzen und Werkzeuge zu finden, welche uns weg von Angst, Ärger und Wut hin zu Ruhe, Gelassenheit und Resilienz brachten. Dies könnte auch ein erster Schritt sein für den Umgang mit der eigenen Sexualität. Vorausgesetzt, die Offenheit wird gesellschaftlich gefördert und wir finden Orte, an denen wir uns darüber austauschen und miteinander in Kontakt treten können. Dem stehen meiner Erfahrung nach noch zu viele Tabus entgegen. Geht man beispielweise zu einer Tantra-Massage, gibt es dort über mehrere Stunden aufgebaute körperliche Verbindung, gefüllt von Sinnlichkeit, Berührungskunst und äußerem wie innerem Erleben. Ob es zum Orgasmus kommt oder nicht, ist hier nicht relevant. Was entsteht, ist ein experimenteller Probierraum für eine persönliche Körpererfahrung. Es wundert mich jedoch sehr, dass eine Tantra-Massage ein größeres Tabu darstellt, als einen Lieblingsporno auf ixxx.com zu haben.■

Info

Zum Weiterstöbern:
Männer und Frauen müssen über ihren Disput sprechen. Ein Interview mit Veit Lindau und Laura Malina Seiler: <https://www.youtube.com/watch?v=6zq-gvpkAJg>.

arte, 2021: Lust auf Vorspiel – Doku – Das Liebesleben der Generation Z: <https://www.youtube.com/watch?v=SRfjND8jNVc>.

arte, 2020: Die Macht der sanften Berührung – Doku: <https://www.youtube.com/watch?v=UDM7yf3b2Bw&t=1592s>.

Infos zur Studie der HS Merseburg: <https://www.hs-merseburg.de/hochschule/information/neuigkeiten/details/news/detail/News/studie-zu-grenzverletzungen-und-sexualisierter-gewalt-unter-jugendlichen/>.

Quarks 2017: Die Wissenschaft der Pornografie: <https://www.youtube.com/watch?v=7P3zx7z87nI&t=1570s>.