

Ja, Nein, Vielleicht - Liste – Fragen zu Körper, Sexualität und Grenzen

(Im englischen Original von Scarleteen: http://www.scarleteen.com/article/advice/yes_no_maybe_so_a_sexual_inventory_stocklist – übersetzt, überarbeitet und erweitert von queer_topia*translate und life's a beach)

Hallo,

schön, dass du diese Liste entdeckt hast. Sie soll dich dabei unterstützen, eigene Bedürfnisse und Grenzen rund um das Thema Sexualität herauszufinden, zu erkennen und zu kommunizieren. Dies kann dich darin unterstützen, körperliche Nähe und/oder Sexualität konsensuell zu leben, also nach dem Prinzip der (lustvollen) Zustimmung aller Partner*innen¹, die an konkreten Handlungen beteiligt sind.

Du kannst diese Liste alleine ausfüllen und/oder mit (einem*einer) Partner*in(nen) zusammen. Deine Antworten (und Bedürfnisse) können auch je nach Partner*in(nen)/ Situation/ Stimmung/ etc. variieren.

Manche Aussagen sind schwierig allgemein zu treffen, weil sie so veränderlich sind. Ein Bewusstsein über die Veränderlichkeit der eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu haben kann mehr Sicherheit geben, diese gegenüber (einem*einer) Partner*in(nen) zu äußern.

Manche Teile der Liste lassen unter anderem folgende Angaben zu, die sich so abkürzen lassen:

| |
|-------------------------------------|
| J – Ja |
| N – Nein |
| V – Vielleicht |
| A – Möchte ich ausprobieren |
| WN – Weiß ich nicht |
| TNZ – Trifft nicht auf mich zu |
| ND – Gerade nicht drüber nachdenken |

Manchmal ist ein einzelner Buchstabe nicht ausreichend. Dann kann es helfen, einen längeren Gedanken noch dazu zu schreiben.

Inhaltswarning: Es werden im Folgenden explizit sexuelle Situationen beschrieben.

Viel Spaß beim Ausfüllen! :-)

Wörter & Begriffe

Ich möchte, dass die folgenden Wörter für meine geschlechtliche Identität (z.B. nicht-binär, Frau, Mann, Boy/ Boi, Femme, Butch, Genderqueer, Guydyke) verwendet werden:

Ich möchte, dass meine Brust wie folgt bezeichnet wird:

¹ In der folgenden Liste wird oft der Begriff Partner*in benutzt. Damit ist die Person gemeint, mit der du Sexualität lebst – was nicht heißen muss, dass ihr in einer bestimmten Form von Beziehung zueinander steht. Das Wort Partner*in benennt durch das Sternchen * sowohl weibliche und männliche Personen als auch Menschen, die sich außerhalb von, teilweise als oder zwischen den Kategorien „weiblich“ und „männlich“ verorten.

Ich möchte, dass meine Genitalien wie folgt bezeichnet werden:

Ich möchte, dass meine romantische und/oder sexuelle Orientierung und/oder Identität (z.B. biromantisch, asexuell, lesbisch, pansexuell_romantisch, schwul, queer) wie folgt bezeichnet wird:

Ich möchte nicht, dass ich/meine Identität/mein Körper oder _____ während irgendeiner Art von sexuellen Handlungen wie folgt bezeichnet werden:

Mich triggern² bestimmte Wörter oder Sprache:

Sind manche Wörter in manchen Situationen okay, aber in anderen nicht?

*Wie flexibel bin ich, wenn mein*e Partner*in etwas anders benennen möchte als ich?*

Warum benutze ich die Wörter für meine Körperregionen/-teile, die ich benutze?

Körper & Grenzen

Ich mag es, ...

- wenn ein*e Partner*in mich zärtlich anfasst, ohne mich vorher zu fragen.
- eine*n Partner*in zärtlich anzufassen, ohne vorher zu fragen.
- wenn ein*e Partner*in mich sexuell anfasst, ohne mich vorher zu fragen.
- eine*n Partner*in sexuell anzufassen, ohne vorher zu fragen.
- wenn ein*e Partner*in mich in der Öffentlichkeit zärtlich anfasst.
- eine*n Partner*in in der Öffentlichkeit zärtlich anzufassen.
- wenn ein*e Partner*in mich in der Öffentlichkeit sexuell anfasst.
- eine*n Partner*in in der Öffentlichkeit sexuell anzufassen.
- vor einem*einer Partner*in oberkörperfrei zu sein.
- wenn ein*e Partner*in vor mir oberkörperfrei ist.
- vor einem*einer Partner*in keine Unterhose zu tragen.
- wenn ein*e Partner*in vor mir keine Unterhose trägt.
- vor eine*r Partner*in komplett nackt zu sein, während das Licht aus oder gedimmt ist.
- wenn ein*e Partner*in vor mir komplett nackt ist, während das Licht aus oder gedimmt ist.
- vor einem*einer Partner*in komplett nackt zu sein, während das Licht an ist.
- wenn ein*e Partner*in vor mir komplett nackt ist, während das Licht an ist.
- wenn ein*e Partner*in und ich uns direkt in die Augen schauen.
- überall angeschaut zu werden, wenn ich nackt bin.
- vor einem*einer Partner*in Körperpflege zu machen.

² Ich habe eine Stressreaktion, die durch die Erinnerung an ein traumatisches Erlebnis ausgelöst wird.

- wenn ein*e Partner*in vor mir Körperpflege macht.
- vor einem*einer Partner*in auf Toilette zu gehen.
- wenn ein*e Partner*in vor mir auf die Toilette geht.
- wenn meine Genitalien direkt angeschaut werden.
- die Genitalien eines*r Partner*in direkt anzuschauen.
- wenn ein*e Partner*in über meinen Körper redet.
- über den Körper eine*r Partner*in zu reden.
- wenn einige oder alle Teile meiner be_ Hinderung, Identität oder eines Differenzmerkmals beim Sex objektifiziert oder sexualisiert werden.
- einige oder alle Teile der be_ Hinderung, Identität oder eines Differenzmerkmals eine*r Partner*in beim Sex zu objektifizieren oder zu sexualisieren.
- Sex (oder Varianten von Sex) zu haben, während ich menstruiere.
- Sex (oder Varianten von Sex) mit eine*r Partner*in zu haben, die*der menstruiert.
- Körperflüssigkeiten (Sperma, Blut, Schweiß, Urin, etc.) zu sehen oder damit in Berührung zu kommen.
- wenn ein*e Partner*in Körperflüssigkeiten (Sperma, Blut, Schweiß, Urin, etc.) sieht oder damit in Berührung zu kommen
- meine Intimbehaarung vor eine*r Partner*in zu rasieren/trimmen/entfernen.
- die Intimbehaarung eine*r Partner*in zu rasieren/trimmen/entfernen.
- Weiteres:

Diese Teile meines Körpers sollen nicht angefasst, angeschaut oder berührt werden:

*Ich fühle mich nicht wohl damit, diese Körperteile eine*r Partner*in zu sehen, anzufassen oder zu fühlen:*

Ich werde durch bestimmte Dinge getriggert, die Körper & Grenzen betreffen. Diese sind:

*Um mich mit einem*einer Partner*in wohl zu fühlen, wenn ich nackt bin, hilft mir:*

Ich fühle mich unwohl, wenn so über meinen Körper geredet wird:

Für mich umfasst zärtliches Anfassen dies:

... und sexuelles Anfassen das:

Beziehungsmodelle & -möglichkeiten

Ich bin damit einverstanden, ...

- wenn eine*r Partner*in mit nahen Freund*innen über unser Sexleben redet.
- mit nahen Freund*innen über das Sexleben von mir und eine*r Partner*in zu reden.
- wenn eine*r Partner*in mit Bekanntschaften, Familie oder Arbeitskolleg*innen über unser Sexleben redet.
- mit Bekanntschaften, Familie oder Arbeitskolleg*innen über das Sexleben von mir und eine*r Partner*in zu reden.
- eine exklusive romantische Beziehung zu führen.
- eine exklusive sexuelle Beziehung zu führen.
- eine oder mehrere lockere oder offene/nicht exklusive romantische Beziehung_en zu führen.
- eine oder mehrere lockere oder kurzfristige, offene/nicht exklusive sexuelle Beziehung_en zu führen.
- eine oder mehrere verbindliche oder längerfristige, offene/nicht exklusive romantische Beziehung_en zu führen.
- eine oder mehrere verbindliche oder längerfristige, offene/nicht exklusive sexuelle Beziehung_en zu führen.
- Sex mit nur einem*einer Partner*in zu haben.
- Sex mit nur zwei Partner*innen zu haben.
- Sex mit nur drei Partner*innen zu haben.
- Sex mit mehreren Partner*innen zu haben.
- wenn ich gemeinsam mit einem*einer Partner*in über Aspekte unseres Sex- und Beziehungslebens (Offenheit der Beziehung, Safer Sex, etc.) entscheide.
- wenn ein*e Partner*in über manche Aspekte meines Sexlebens (z.B. Offenheit der Beziehung, Sexpraktiken, Safer Sex, etc.) mitentscheidet.
- über manche Aspekte des Sexlebens meines*r Partner*in (z.B. Offenheit der Beziehung, Sexpraktiken, Safer Sex, etc.) mitzuentcheiden.
- Weiteres:

Welche Arten von Vereinbarungen möchte ich in meinen verschiedenen Beziehungs-Modellen eingehen?

Wie sind meine Werte in romantischen_sexuellen Beziehungen?

Safer Sex & Kommunikation

Ich mag es, ...

- meine sexuelle Geschichte mit eine*r Partner*in zu teilen.
- wenn ein*e Partner*in ihre sexuelle Geschichte mit mir teilt.
- mit einem*einer Partner*in immer ein Kondom zu benutzen.
- mit einem*einer Partner*in kein Kondom zu benutzen.
- mir ein Kondom überzuziehen.
- einem*einer Partner*in ein Kondom überzuziehen.
- wenn ein*e Partner*in mir ein Kondom überzieht.
- mit einem*einer Partner*in immer ein Lecktuch zu benutzen.

- mit einem*einer Partner*in kein Lecktuch zu benutzen.
- für mich ein Lecktuch zu benutzen.
- wenn ein*e Partner*in ein Lecktuch auf mich legt.
- ein Lecktuch auf eine*n Partner*in zu legen.
- mit einem*einer Partner*in immer Latex-Handschuhe zu benutzen.
- mit einem*einer Partner*in keine Latex-Handschuhe zu benutzen.
- mir selbst Latex-Handschuhe anzuziehen.
- einem*einer Partner*in Latex-Handschuhe anzuziehen.
- Latex-Handschuhe von einem*einer Partner*in angezogen zu bekommen.
- mit einem*einer Partner*in Gleitgel zu benutzen.
- Gleitgel auf meinen Körper aufzutragen.
- Gleitgel auf den Körper eines*r Partners*in aufzutragen.
- Gleitgel von einem*einer Partner*in aufgetragen zu bekommen.
- mich auf STIs³ testen zu lassen, bevor ich Sex mit einem*einer Partner*in habe.
- regelmäßig auf STIs getestet zu werden.
- auf STIs zusammen mit einem*einer Partner*in mich testen zu lassen.
- mit einem*einer Partner*in STI-Testergebnisse zu teilen.
- Dinge zu tun, die kurzzeitiges oder geringes Unwohlsein oder Schmerz und sexuelle Erregung bei mir auslösen.
- Dinge zu tun, die kurzzeitiges oder geringes Unwohlsein oder Schmerz und sexuelle Erregung bei einem*einer Partner*in auslösen.
- Dinge zu tun, die anhaltendes oder starkes Unwohlsein oder Schmerz und sexuelle Erregung bei mir auslösen
- Dinge zu tun, die anhaltendes oder starkes Unwohlsein oder Schmerz und sexuelle Erregung bei einem*einer Partner*in auslösen.
- nicht im Stande zu sein, über _____ beim Sex klar zu kommunizieren.
- Sex mit einem*einer Partner*in zu haben, die*der nicht im Stande ist, beim Sex über _____ klar zu kommunizieren.
- Sex zu haben, während oder nachdem ich Alkohol oder andere Drogen konsumiert habe.
- Sex zu haben, während oder nachdem ein*e Partner*in Alkohol oder andere Drogen konsumiert hat.
- Weiteres:

Ich werde durch bestimmte Dinge rund um das Thema Safer Sex und Kommunikation getriggert und brauche deshalb folgende zusätzliche Abmachungen:

Wie kommuniziere ich über Safer Sex?

Was hilft mir dabei, über Safer Sex zu kommunizieren?

Wie häufig habe ich mich schon auf STIs testen lassen?

³ STI ist eine englische Abkürzung und steht für sexually transmitted infections (sexuell übertragbare Infektionen).

Kenne ich meine eigene Biografie in Bezug auf erfahrene und selbst ausgeübte Grenzverletzungen und Gewalt? Wie und mit wem arbeite ich Erlebnisse von Grenzverletzungen und Gewalt auf?

Welche Absprachen brauche ich, um zu vermeiden, getriggert zu werden? Welche Absprachen brauche ich für Situationen, wo es trotzdem passiert?

In welchen Situationen fällt es mir schwer, ein Nein zu akzeptieren, und wie gehe ich damit um?

Wie gehe ich mit eigenen grenzüberschreitenden oder gewaltvollen Mustern um, die ich noch nicht abgelegt habe? Kommuniziere ich darüber? Wie und in welchen Situationen?

Verhütung & Umgang mit Schwangerschaft

Ich bin damit einverstanden, ...

- irgendetwas sexuelles zu machen, was das Risiko von Schwangerschaft birgt, ohne verlässliche Verhütungsmittel zu benutzen.
- irgendetwas sexuelles zu machen, was das Risiko von Schwangerschaft birgt, während verlässliche Verhütungsmittel benutzt werden.
- Notfallverhütung zu benutzen.
- wenn ein*e Partner*in Notfallverhütung nutzt.
- schwanger zu werden.
- ein Kind zu zeugen.
- ein*e Partner*in während der Schwangerschaft und danach zu unterstützen.
- eine Fehlgeburt zu haben.
- eine*n Partner*in während und nach einer Fehlgeburt oder Abtreibung zu unterstützen.
- mit einem*einer Partner*in ein Kind großzuziehen.
- alleine ein Kind großzuziehen.
- ein Kind finanziell zu unterstützen, das ich gezeugt habe.
- eine Schwangerschaft abzubrechen.
- wenn ein*e Partner*in eine Schwangerschaft abbricht.
- im Falle einer Schwangerschaft das Kind zur Adoption freizugeben.
- Weiteres:

Das brauche ich im Falle einer (Nicht-)Schwangerschaft:

Das passiert mit unserer Verbindung_ Beziehung im Falle einer (Nicht-)Schwangerschaft:

Sexuelle Erregung

Ich mag es, ...

- mich alleine sexuell erregt zu fühlen.
- mich mit oder vor einem*einer Partner*in sexuell erregt zu fühlen.
- alleine genital erregt zu sein, z.b. eine Erektion zu haben und/oder feucht zu werden.
- mit oder vor einem*einer Partner*in genital erregt zu sein, z.b. eine Erektion zu haben und/oder feucht zu werden.
- alleine die genitale Erregung wieder zu verlieren.
- mit oder vor einem*einer Partner*in die genitale Erregung wieder zu verlieren.
- alleine keinen Orgasmus zu haben.
- mit/bei einem*einer Partner*in keinen Orgasmus zu haben.
- alleine einen Orgasmus zu haben.
- mit/bei einem*einer Partner*in einen Orgasmus zu haben.
- alleine mehr als einen Orgasmus zu haben.
- mit/bei einem*einer Partner*in mehr als einen Orgasmus zu haben.
- alleine zu ejakulieren.
- mit/bei einem*einer Partner*in zu ejakulieren.
- wenn ein*e Partner*in mit/bei mir ejakuliert.
- 'zu früh' oder 'zu spät' einen Orgasmus zu haben, wenn ich Sex mit einem*einer Partner*in habe.
- wenn ein*e Partner*in 'zu früh' oder 'zu spät' einen Orgasmus hat.
- alleine beim Sex oder Orgasmus Geräusche zu machen.
- mit einem*einer Partner*in beim Sex oder Orgasmus Geräusche zu machen.
- Es ist unproblematisch für mich, beim Sex durch eine externe Person, meinen Körper oder meine Gefühle unterbrochen zu werden.
- Weiteres:

*Ich werde durch folgende sexuelle Erregungen oder Reaktionen von mir oder meinem*einer Partner*in getriggert:*

Ich mag es (nicht), folgende Formen von sexueller Nachsorge (wie Kuschneln oder Gefühle-Bestätigen) zu bekommen oder zu geben:

Körperliche & sexuelle Aktivitäten

Ich mag es, ...

- Hände zu halten.
- eine*n Partner*in zu umarmen.
- eine*n Partner*in auf den geschlossenen Mund zu küssen.
- eine*n Partner*in auf den offenen Mund zu küssen.
- Wange oder Gesicht eines*r Partner*in zu küssen.
- von einem*einer Partner*in auf Wange oder Gesicht geküsst zu werden.
- von einem*einer Partner*in im Nacken geküsst oder angefasst zu werden.
- den Nacken eines*r Partners*in zu küssen oder anzufassen.
- Knutschflecken zu machen.

- Knutschflecken zu bekommen.
- zu kitzeln.
- gekitzelt zu werden.
- zu wrestlen oder zu play-fighten.
- zu massieren.
- massiert zu werden.
- wenn meine Brust und/oder Nippel berührt oder gerieben werden.
- die Brust und/oder Nippel eines*r Partner*in zu berühren oder zu reiben.
- sich angezogen aneinander zu reiben (dry humping)
- die nackten Genitalien aneinanderreiben (scissoring)
- wenn ein*e Partner*in mich mit dem Mund oder der Zunge an der Brust berührt.
- mit dem Mund oder der Zunge die Brust eine*r Partner*in zu berühren.
- alleine zu masturbieren.
- vor oder mit einem*einer Partner*in zu masturbieren.
- wenn eine*e Partner*in vor oder mit mir masturbiert.
- Handsex⁴ am Penis/Strap-on/_____ zu geben.
- Handsex am Penis/Strap-on/_____ zu bekommen.
- Handsex am Hoden zu geben.
- Handsex am Hoden zu bekommen.
- Handsex an der Vulva/_____ zu geben.
- Handsex an der Vulva/_____ zu bekommen.
- Handsex in der Vagina/_____ zu geben.
- Handsex in der Vagina/_____ zu bekommen.
- Handsex am oder um den Anus zu geben.
- Handsex am oder um den Anus zu bekommen.
- Handsex im Anus zu geben.
- Handsex im Anus zu bekommen.
- auf den Körper eines*r Partners*in zu ejakulieren.
- wenn ein*e Partner*in auf meinen Körper ejakuliert.
- alleine Sexspielzeug (z.B. Vibrator, Dildo, Peitsche, ...) zu benutzen.
- mit einem*einer Partner*in Sexspielzeug (z.B. Vibrator, Dildo, Peitsche, ...) zu benutzen.
- Oralsex an der Vulva/_____ zu geben.
- Oralsex an der Vulva/_____ zu bekommen.
- Oralsex am Penis/Strap-on/_____ zu geben.
- Oralsex am Penis/Strap-on/_____ zu bekommen.
- Oralsex am Hoden zu geben.
- Oralsex am Hoden zu bekommen.
- Oralsex am Anus zu geben.
- Oralsex am Anus zu bekommen.
- Vaginalsex/_____-Sex mit Penis/Strap-on/_____ zu geben.
- Vaginalsex/_____-Sex mit Penis/Strap-on/_____ zu bekommen.
- Analsex Penis/Strap-on/_____ zu geben.
- Analsex Penis/Strap-on/_____ zu bekommen.
- beim Sex mit Essen zu spielen.
- beim Sex cross-dressed⁵ zu sein.

4 Sex mit Händen oder Fingern

5 Kleidung zu tragen, die meinem (vermeintlichen) Geschlecht nicht zugeordnet wird.

- wenn ein* e Partner*in beim Sex cross-dressed ist.
- beim Sex bestimmte Kleidung oder Accessoires zu tragen.
- wenn ein* e Partner*in beim Sex bestimmte Kleidung oder Accessoires trägt.
- eine*n Partner*in zu beißen.
- von einem*einer Partner*in gebissen zu werden.
- eine*n Partner*in zu kratzen.
- von einem*einer Partner*in gekratzt zu werden.
- etwas zu tragen, das meine Augen bedeckt.
- wenn ein*e Partner*in etwas trägt, das die Augen bedeckt.
- in meinen Bewegungen eingeschränkt zu werden/sein.
- wenn ein*e Partner*in in den Bewegungen eingeschränkt wird/ist.
- von eine*r Partner*in für (meine) sexuelle Befriedigung geschlagen oder verhauen zu werden.
- eine*r Partner*in für (meine) sexuelle Befriedigung zu schlagen oder zu verhauen.
- beim Sex gekniffen zu werden oder Klemmen an meinem Körper zu haben.
- ein*e Partner*in beim Sex zu kneifen oder wenn sie*er Klemmen am Körper hat.
- Weiteres:

*Was bedeutet sexueller Konsens für mich? Wie wichtig ist mir Konsens, wenn ich mit einem*einer Partner*in Sex habe?*

*Was will ich über meine*n Partner*in wissen, bevor wir körperliche oder sexuelle Handlungen miteinander teilen? Mit welchem Verständnis von Konsens eines*r Partners*in geht es mir gut, mit welchem nicht?*

In welchen Situationen fällt es mir schwer, ein Nein zu geben?

Ich werde von folgenden sexuellen Aktivitäten getriggert:

Sexuelle Aktivitäten ohne Körperkontakt

Ich mag es, ...

- meine sexuellen Fantasien einem*einer Partner*in mitzuteilen.
- wenn ein*e Partner*in mir ihre*seine sexuellen Fantasien mitteilt.
- Rollenspiele zu spielen.
- Telefonsex zu haben.
- Cybersex über Messenger zu haben.
- Cybersex im Chat-Room zu haben.
- Cybersex am Handy zu haben.
- sexuelle Bilder von einem*einer Partner*in elektronisch gesendet zu bekommen.
- einem*einer Partner*in sexuelle Bilder elektronisch zu senden.
- alleine Pornografie oder Erotika zu lesen.
- mit einem*einer Partner*in Pornografie oder Erotika zu lesen.
- alleine Pornos zu schauen.

- ___ mit einem*einer Partner*in Pornos zu schauen.
- ___ wenn ein*e Partner*in bei mir Pornografie liest oder schaut
- ___ einem*einer Partner*in Pornografie/Erotika zu geben.
- ___ von einem*einer Partner*in Pornografie/Erotika zu bekommen
- ___ Weiteres:

Ich werde von bestimmten sexuellen Aktivitäten ohne Körperkontakt getriggert. Diese sind:

Wie passen sexuellen Aktivitäten ohne Körperkontakt in unsere/meine Beziehungsvereinbarungen?

Welche Rolle spielen sexuelle Aktivitäten ohne Körperkontakt in meinem Sex-Leben?

Abschluss

Sich viel Zeit für klare Absprachen zu nehmen kann wichtig um Grenzüberschreitungen zu vermeiden. Auch wenn alle Beteiligten keine Grenzen verletzen wollen, kann dies doch unbeabsichtigt passieren.

Diese Liste ist eine Anregung zur Auseinandersetzung mit (eigenen) Grenzen und Bedürfnissen ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Deine Bedürfnisse und Grenzen rund um Sexualität und körperliche Nähe kennenzulernen ist ein spannender, herausfordernder lebenslanger Prozess. Wir freuen uns, wenn dich diese Liste auf deinem Weg noch länger oder immer wieder begleitet.

Viel Spaß!

queer_topia* & life's a beach

Weiterführendes:

- queer_topia* <https://queertopia.de/> ig,fb: queer_topia
- life's a beach <http://lifesabeach.blogspot.de/>
- Ja, Nein, Vielleicht, BDSM-Liste - Eigene Fetische, Grenzen und Wünsche und die deine*r Partner*innen kennenlernen <https://www.queertopia.de/dl-Ja-Nein-Vielleicht-BDSM-Liste>
- Safer Sex Handbuch <https://www.daniela-thoerner.de/projekte/safer-sex-handbuch/>
- Gute Zustimmung lernen <https://konsenslernen.noblogs.org/files/2017/02/Konsenslernen-Broschuere.pdf>
- Konsens in der Praxis <https://www.youtube.com/watch?v=guo0ep-BLJY&index=4&list=PLFpW38zb8tzpskLQcp5WOH2IHLMorTiux>
- Wir lieben Konsens <https://wirliebenkonsens.wordpress.com/>