



## BOYkott Magazin Nr.: 02/2022

Vielen Dank an alle, die uns unterstützt haben – mit Texten, mit Zuneigung, mit dem Glauben, dass das was werden kann, mit konstruktiver Kritik und Cheerleading unserer Arbeit.

Ganz besonderen Dank an Johanna Montanari für das Lektorat, Azzura Poldi Allai für Design und Satz, Meret für das einarbeiten der 1. Ausgabe in die Webseite, Tina für die Betreuung und Arbeit an der Webseite, Sylvie für die Übersetzung der Nahanleitung ins deutsche, Felix Koch fürs Korrekturlesen, weiterhin Senol für den Namen des Magazins und uns gegenseitig, dass wir zusammen durch dick und dünn gehen.

Die Zitate auf dem Cover stammen 1) von unserer Freundin Johanna Montanari im privaten Gespräch und 2) aus dem Text „Anekdoten aus dem Patriarchat“ von Ulrike.

# Editorial

Liebe Leser\*innen,

hier haltet ihr die zweite Ausgabe des Boykott-Magazins in den Händen. Wie immer hat dann alles doch länger gedauert und ist auch ganz anders geworden als gedacht. Eigentlich hätte diese Ausgabe einen anderen Titel tragen sollen. Tja, daraus wurde nichts. Der Titel „Scheitern“ hat sich uns quasi aufgedrängt. Als wir nach und nach die Texte für diese Ausgabe zusammengesammelt haben, hat sich gezeigt, dass nahezu alle Autor\*innen mit dem Thema Scheitern beschäftigt sind. Und das mit ganz unterschiedlichen Blickwinkeln. Woran scheitern wir? Daran ein wirklich „cooler, feministischer Vater“ zu sein beispielsweise, schreibt Sebastian Thrul in „Bye-bye, Daddy Cool!“ Aber ist der Anspruch, immer alles richtig zu machen und unter Kontrolle zu haben nicht ein genuin männlicher und ein Scheitern daran auch ein Scheitern von Männlichkeit?

Wir selbst sind an unserem Anspruch gescheitert, aufmerksam mit Pronomen umzugehen und haben eine\*n Autor\*in in Ausgabe 1 (1.Auflage) misgendert. Entschuldigung nochmal! (Mehr dazu im Text „Korrektur! Misgendern im Magazin“)

Anderen Autor\*innen geht es ganz explizit darum, das Scheitern zu organisieren, wie Mart Busche und Olaf Stuve schreiben, und zwar das Scheitern hegemonialer Männlichkeit. Außerdem berichten die beiden ehemaligen Redakteur\*innen der Tuntentinte im Interview von ihren Visionen und Utopien und dem Scheitern an den eigenen Ansprüchen.

Obwohl wir für diese Ausgabe länger gebraucht haben als wir uns vorgenommen hatten, fehlen uns Texte, die wir hier gerne abgedruckt hätten. Außerdem ist uns aufgefallen, dass es schwierig ist, Texte zu bekommen, die Verletzbarkeit und Verunsicherung von cis Männern aufzeigen. Es geht uns dabei ganz sicher nicht darum, cis Männer als die Verlierer im Patriarchat zu markieren, denn das sind sie nicht. Vielmehr geht es uns darum, dass cis Männer sich zeigen, mit all ihren Ängsten und Abgründen. Wir wollen daran lernen und gemeinsam neue Wege finden den Panzer von Männlichkeit und Patriarchat endlich abzuschütteln.

Erfolgreiches Mann-sein wird auch in (pro)feministischen Szenen erzählt. Viele Texte, die wir bekommen, sind Erzählungen der Überwindung von „schlechten“ Männlichkeitsmustern. Erfolgsstorys. Seid ihr wirklich alle schon so weit? Wo sind die Texte, in denen cis Männer ihr Scheitern am feministischen Anspruch aufzeigen? Wo sie eben doch mitmachen oder zu Komplizen des Patriarchats werden? Wo sie ambivalent sind und in Zwickmühlen stecken? Wir wollen nicht nur (glattgebügelte) Berichte, wie es sein sollte. Sagt uns lieber, wofür ihr euch schämt und woran ihr knabbert. Dies ist ein Aufruf zum Schreiben. Gebt uns einen Text, den wir fühlen können!

Wir haben uns entschlossen die Ausgabe nach dem zu benennen, was scheinbar oben aufliegt, wenn es um Männlichkeit geht – dem Scheitern. Wir hoffen mit den verschiedenen Artikeln einen liebevollen Blick auf unsere fehlbaren, weiterhin stolpernden Gehversuche hin zu anderen Geschlechterverhältnissen zu werfen.

Eure BOYkott Redaktion,

Ulla und Lukas

# Editorial 2

## Das Patriarchat abschaffen – Der Wille zählt

Wir wollen mit unserem Magazin einen Beitrag dazu leisten das Geschlechterverhältnis, das uns als gewaltvolle Herrschaftsstruktur entgegentritt, zu verändern. Aber wie geht das? Lässt sich eine sexistische, patriarchale Gesellschaft ändern, in dem sich Einzelne weniger sexistisch verhalten? Reicht das aus? Oder vergessen wir auch mit unserem Magazin vor lauter Selbstverbesserung die kollektive Dimension?

Wir prangern an, dass in Männlichkeitsidealen Stärke und Dominanz gefeiert, aber die emotionale Kompetenz einer Bratpfanne als ausreichender Skill verstanden wird. Wir drehen uns in unseren Artikeln viel um individuelle Männer und deren Verhalten, weil wir glauben, dass hier Veränderung notwendig ist. Aber: ändert das irgendwas am Patriarchat?

Zwei Eindrücke:

Letztes Jahr war ich, Ulla, in der Fotoausstellung „Masculinities: Liberation through Photography“ im Gropius Bau in Berlin. Zum Nachdenken gebracht hat mich eine gelungen aufgezeigte Diskrepanz: Im ersten Raum der Ausstellung hingen Fotos von Männern, die in vielem „typische“ Vorstellungen von Männlichkeit darstellten. Vor Stärke strotzende Bodybuilder, Männer in Unterhose mit geölten Muskeln, Männer mit Cowboyhüten und –stiefeln, lässig oder bei harter körperlicher Arbeit. In einem der letzten Räume waren Werke ausgestellt mit dem Titel *Gentlemen*. Ihre Fotos zeigen englische Privatclubs in London. Große nahezu leere Räume, in denen hier und da hutzelige, alte, krumme, *weiße* Männer zu sehen sind. Sie verkörpern nicht gerade Männlichkeit im Sinne von Stärke und Muskeln, was im ersten Raum zu sehen war. Und doch bilden diese Gentlemen das Zentrum der Macht. Dass Herrschaft komplex ist und nicht einfach nur nach einer Kategorie (z.B. Geschlecht) aufgelöst werden kann, ist klar. Die hier gezeigten Männer sind nicht nur Männer, sondern auch *weiß*, gehören der oberen Mittelschicht an usw. Trotzdem hat mir diese Gegenüberstellung die Frage aufgedrängt, welche Männlichkeiten wir in unserem Magazin eigentlich angreifen. Die muskulösen Bodybuilder im ersten Raum, die für mich stellvertretend für Klischeebilder von Maskulinität stehen? Oder die, die tatsächlich Kontrolle und Macht ausüben, obwohl sie gebrechlich und schwach wirken? Arbeiten wir uns nur an der Oberfläche ab (gegen das Körperstählen, laute Sprache usw.) oder untergräbt das Magazin auch irgendwie die Macht dieser Elitemänner?

Ein weiterer Eindruck: In J. J. Bolas Buch „Sei kein Mann – Warum Männlichkeit ein Albtraum für Jungs ist“ beschreibt der Autor verschiedene Männlichkeitsperformances, mit denen er aufwächst. Die seiner kongolesischen Community einerseits und seiner direkten Nachbarschaft in Nord-London andererseits. Während es unter den Männern der kongolesischen Community ein Zeichen von „Brüderlichkeit, Freundschaft und Zuneigung“ (S.33) ist, Händchen zu halten, wird diese Geste von den Jugendlichen seiner Nachbarschaft als „schwul“ im Sinne von „unmännlich“ abgewertet.

Das heißt: Es gibt in bestimmten Communitys diese anderen Bilder von Männlichkeit, die Zärtlichkeit zwischen Männern erlauben. Bola beschreibt, wie er diese Performances (zunächst) ablegt, wie sie ihm unangenehm sind, wie die dominanzkulturelle Vorstellung von Männlichkeit die andere abzuwerten vermag, wie Männlichkeiten auch hier in Verschränkung mit anderen Zugehörigkeitsmarkern gedacht werden müssen und wie Männlichkeiten hierarchisch geordnet werden. Für mich macht Bolas Erzählung insbesondere die Frage auf: Trägt die (körperliche) Zärtlichkeit der Männer in der von ihm beschriebenen Community dazu bei, dass diese weniger patriarchal strukturiert ist? Ich kenne mich mit der Londoner kongolesischen Community nicht aus und kann darüber keinerlei Aussage treffen. Ich stelle mir die Frage auf unser Magazin bezogen. Wenn die Männer, die wir hier ansprechen, nun zärtlicher, emotionaler und mehr *caring* miteinander sind, führt das irgendwie zu mehr Gleichstellung?

Es wäre eine große Errungenschaft, wenn nicht alle Fürsorge- und Carearbeit bei Frauen und nicht-binären Personen allein läge. Und es würde den Männern in unserer Leser\*innenschaft (und darüber hinaus vielleicht auch anderen)

ein besseres Leben, mit besseren, bedeutsameren Beziehungen ermöglichen. Aber könnte das Ergebnis nicht auch nur stärkere Männerbünde sein? Was habe ich davon, wenn Männer mehr miteinander kuscheln?

Doch Patriarchale Strukturen sind nicht nur auf einer individuellen und zwischenmenschlichen Ebene wirksam. Wir müssen sie auch auf struktureller und institutioneller Ebene bekämpfen. Das Bild, dass sich (cis) Männer nur anders verhalten müssten, weniger dominant und emotionaler sein und damit sei das Patriarchat dann abgeschafft, stimmt nicht. Macht ausschließlich auf persönlicher Ebene zu verhandeln blendet systemische und strukturelle Bedingungen und Gewaltverhältnisse aus.

Wir brauchen neben dem veränderten individuellen Verhalten (pro)feministische kollektive Organisation.

Veränderung lässt sich nicht allein herbeiführen. Was aber wäre eine kollektive, verbündete Arbeit gegen das Patriarchat für Männer? Sich engagieren im Care-Revolution Netzwerk vielleicht? Für besser Arbeitsbedingungen der Pflegekräfte und Spargelstecher\*innen eintreten? Für das Recht auf Selbstbestimmung beim Geschlechtseintrag kämpfen? Reproduktive Rechte global einfordern? Dafür streiten, dass Kindergeld endlich nicht mehr auf Hartz IV angerechnet wird? Oder aber für Klimagerechtigkeit eintreten, da auch hierunter verstärkt Frauen des globalen Südens leiden? Das sind alles fantastische Ideen, die auf eine viel allgemeinere politische Veränderung abzielen, auf Strukturen, die engmaschig mit dem Patriarchat verknüpft sind. Und doch sehe ich sie vor mir, die vielen politisch engagierten, belesenen und tatkräftigen cis Männer, denen ich in meinem politischen Engagement begegnet bin, und die dann doch jede junge Frau, die neu in die Gruppe kam, erstmal abgeschleppt haben...

Wir denken kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten, der eigenen Position ist wichtig. Dazu versuchen wir hier einen Anstoß zu geben. Uns geht es nicht darum, einen Katalog aufzustellen, wie nun das „richtige“ Verhalten geht. Denn das grundlegende, was es auf individueller Ebene braucht, ist nicht die „richtige“ Art zu sprechen (nicht unterbrechen, Raum lassen, nachfragen – auch wenn es klasse ist, wenn *man* das kann), auch nicht die „richtigen“ Codes (lackierte Fingernägel) und Theorien (Connell) im Gepäck haben, sondern ganz grundsätzlich den Willen zur Veränderung – wie bell hooks brillanter Titel<sup>1</sup> schon sagt. Es braucht den Wunsch tatsächlich Macht abzugeben, eigene Bedürfnisse zurück zu stecken und den Willen, aktiv für Veränderung einzutreten. „To know love, men must be able to let go the will to dominate. They must be able to choose life over death. They must be willing to change.“ (S. xvii) Das heißt auch gegen das eigene Ego und gegen das eigene Bedürfnis mal den Platz räumen, für andere. Das heißt, den Status und das Ansehen, das zum Beispiel mit Geld, Karriere, aber auch politischem Aktivismus oder mit Wissen und Eloquenz einhergeht, und z.B. den Zugang zu Sex mit Frauen so sehr erleichtert, nicht auszunutzen. Es heißt auch, Schmerz und Sorge zu erleben, denn Privilegien abgeben ist nicht nur ein lustiger Prozess.

Drehen wir uns also zu sehr um das Individuum? Vielleicht. Und dennoch glauben wir, dass das Handeln der Einzelnen bedeutsam ist.

Gleichzeitig wissen wir: Das reicht nicht. Es braucht beides! Das andere individuelle Verhalten mit dem Willen zur Veränderung und die kollektiven Bewegungen gegen Patriarchat und Kapitalismus. Also: organisiert euch! Lasst uns gemeinsam dem Patriarchat ganz mies in den Rücken fallen.

*Ulla Wittenzellner für die Redaktion*

---

<sup>1</sup> bell hooks (2004): *The Will to Change – Men, Masculinity, and Love*, Washington Square Press, New York

# Inhaltsverzeichnis

- 02 Editorial**
- 03 Editorial 2**  
Das Patriarchat abschaffen – Der Wille zählt
- 06 Männer – um wen geht es hier eigentlich?**  
**Sternchenfrage**
- 07 Korrektur – Misgendern**  
Person misgendert? Mist! Was tun?
- 08 Theorie**  
Das Scheitern organisieren
- 12 Sexismus**
- 13 Anekdoten aus dem Patriarchat**
- 15 Umfrage**
- 17 Umgang mit Übergriffen - 5 Ds**
- 19 Sexismus in Männerräumen**
- 22 Vergewaltigung verurteilen**
- 24 Literarisches**  
Prägende Jungs- und Männerfiguren
- 28 Gradual Science**
- 30 Sex & Flirten**
- 32 Konsens**
- 36 Über Sex reden 2**
- 38 Neues aus der Männergruppe**  
39 Erfahrungen aus der autonomen Therapiegruppe
- 42 Kritik & Diskussion**  
(K)Eine Alternative
- 47 Interview**  
Tuntentinte
- 55 Psychotest**  
Welcher Care-Typ bin ich?
- 59 Beziehungen**
- 60 Bye-Bye, Daddy Cool?**
- 64 Heteropessimismus**
- 66 Girl meets Boy**
- 71 Antifeminismus**
- 72 Vivos 2**
- 76 Medizinisches**  
Deine Fruchtbarkeit, deine Verantwortung

# Männer – um wen geht es hier eigentlich?

Wir richten uns mit diesem Magazin einerseits an alle Menschen, die sich mit Männern und Männlichkeit(en) befassen wollen (oder müssen). Ganz besonders richten wir uns aber an Männer. Damit sind zunächst alle Männer gemeint. Wir wollen die Vielfaltigkeit und die unterschiedlichen Lebensrealitäten von Männern mitdenken. Aber genau hieran scheitern wir ständig: Meist stimmt es eben nicht, dass wir für alle Männer schreiben. Zwar schreiben hier nicht nur *weiße*, nicht nur heterosexuelle, nicht nur cis Männer. Trotzdem sind unsere Perspektiven und Zugehörigkeiten eingeschränkt.

An der Aufrechterhaltung des Patriarchats sind cis Männer in ganz besonderem Maße beteiligt und in besonderem Maße privilegiert. Wir wollen mit diesem Magazin einen Teil zur Abschaffung dieses Herrschaftsverhältnisses beitragen und denken, besonders cis Männer sollten hier anpacken. Deshalb sind sie auch in diesem Magazin ganz vordringlich angesprochen.

Wir versuchen zu markieren, wann wir explizit von cis Männern und wann wir von Männern allgemein sprechen. Ganz trennscharf lässt sich das aber nicht immer sagen, was unter anderem an der Fluidität und Unbestimmbarkeit geschlechtlicher Identität liegt. Besonders aber werden wir immer wieder daran scheitern, alle Männer in ihren jeweils unterschiedlichen und vielfältigen Zugehörigkeiten mitzudenken. Wir versuchen unser Bestes und sind für Kritik und Feedback jederzeit zu haben!

## Sternchen-Frage

In unserem Heft verwenden wir an manchen Stellen ein \* Sternchen oder einen \_ Unterstrich in Bezeichnungen, an anderen Stellen nicht.

Das ist so:

Frauen sind Frauen. Ob trans\*, cis oder inter\*. Deshalb meinen wir, wenn wir von Frauen sprechen alle, die von sich selbst wissen, dass sie Frauen sind. Analog gilt das für Männer.

Wenn wir explizit von cis Männern und cis Frauen sprechen, schreiben wir das dazu. Allerdings ergeben sich neue Schwierigkeiten, wenn ich darüber nachdenke, wann ich von wem genau spreche: Wenn ich von cis Männern sprechen – beispielsweise, weil alle Forschung sich auf cis Männer beruft oder meine Erfahrungen mit cis Männern stattgefunden haben – nehme ich dann unzulängliche Ausschlüsse vor? Und ebenso umgekehrt: Wenn ich von Männern spreche und damit explizit auch trans\* Männer meine, mache ich dann unzulängliche Einschlüsse auf, weil bestimmte Erfahrungen, zum Beispiel von Privilegierung, für sie eben nicht gelten?

Im Podcast „Beyond Binary“ gibt es eine Folge mit dem Titel „Das Wollknäuel besprechbar machen“, in der die Gesprächspartner\*innen Jakob und Katharina die Verwendung des Sternchens diskutieren. Dabei gehen die beiden auf die Problematik ein, dass das Sternchen einerseits als Verbesonderung von trans\* erlebt wird (warum wird hier extra ein Sternchen gemacht, statt selbstverständlich in der Kategorie Frau oder Mann mit dazugehören?). Andererseits wird die Verwendung des Sternchens auch als Hinweis gelesen, dass sich Personen überhaupt schon mal mit der Kategorie Geschlecht befasst haben und ein Bewusstsein existiert, dass Geschlecht nicht immer einfach cis-binär ist.

Es fällt uns also gar nicht so leicht in diesem Heft einen guten Weg zu finden, der möglichst vielen Personen gerecht wird. Wir versuchen es weiter und sind dankbar für Anregungen und Kritik!

Wer sich für die komplexeren Spannungsverhältnisse im Themenfeld (Cis)Sexismus, Feminismus und Trans\*feindlichkeit interessiert, dem\*r legen wir sehr die Podcastfolge „Das Wollknäuel besprechbar machen“ ans Herz! Zu finden auf: <https://beyond-binary.net/>

# Korrektur!

Misgendern im Magazin.

Liebe Leute,

wir haben eine\*n unserer Autor\*innen in der ersten Ausgabe des Boykott Magazins misgendert.

Blu Doppes Pronomen ist blu (nicht „er“). Entschuldigung, Blu! Misgendern ist Diskriminierung.

Wir, die Redaktion, haben einen Fehler gemacht und das tut uns sehr leid.

Wir wollen fehlerfreundlich mit uns und anderen umgehen und Verantwortung übernehmen.

Wir haben es in der 2.-4. Auflage der 1. Ausgabe korrigiert.

## Person misgendert? Mist! Was tun?

Von Blu Doppe

Was bedeutet überhaupt erstmal misgendern?

Misgendern bedeutet, dass du die falschen Wörter, meistens Pronomen, für eine Person benutzt hast, die nicht ihre Geschlechtsidentität wiedergeben.

Zum Beispiel benutzt du das Pronomen „sie“ für eine Person, obwohl die Person für sich das Pronomen „they“ benutzt.

Wie jetzt damit umgehen, wenn es auffällt?

Es ist recht einfach: Du entschuldigst dich.

Am besten nicht lang und ausufernd, sondern kurz.

Du korrigierst dich.

Du übernimmst Verantwortung für dein Handeln.

Du sorgst dafür, dass es nicht nochmal passiert.

- Du übst vielleicht das neue Pronomen einer Person und/oder redest langsamer, wenn du über diese Person sprichst, um keine Fehler zu machen.

Es ist super sich mit Namen und Pronomen vorzustellen, so haben wir darüber gleich Klarheit.

Wir alle machen Fehler.

Das ist total okay und menschlich.

Es ist auch gut dann Verantwortung zu übernehmen und zu probieren, es wieder gut zu machen.

**Blu Doppe** gibt Workshops zu kritischer Auseinandersetzung mit Männlichkeit, zu Flirten und Konsens. Blu betreibt außerdem den Blog [queertopia.blogspot.de](http://queertopia.blogspot.de)

# Rubrik: Theorie

In der Rubrik *Theorie* reißen wir unterschiedliche theoretische Ansätze an, die Männlichkeit, Geschlechterverhältnisse, Sexismus und vieles mehr beleuchten. Für uns sind Theorien ein hilfreiches Mittel, um eigene und fremde Verhaltensweisen zu verstehen, um Dynamiken und Strukturen zu erkennen, um Handlungsansätze zu finden und auch um einfach etwas klarer zu haben, worüber wir eigentlich sprechen.

Eines der zentralen Konzepte, wenn es um die Auseinandersetzung mit Männlichkeit(en) geht, stammt von der australischen Soziologin Raewyn Connell. Im Beitrag von Olaf Stuve und Mart Busche „Das Scheitern organisieren“ stellen die Autor\*innen Connells Konzept der hegemonialen Männlichkeit vor und fragen nach dessen Implikationen für patriarchatskritische Auseinandersetzungen.

## Das Scheitern organisieren.

Von Mart Busche und Olaf Stuve

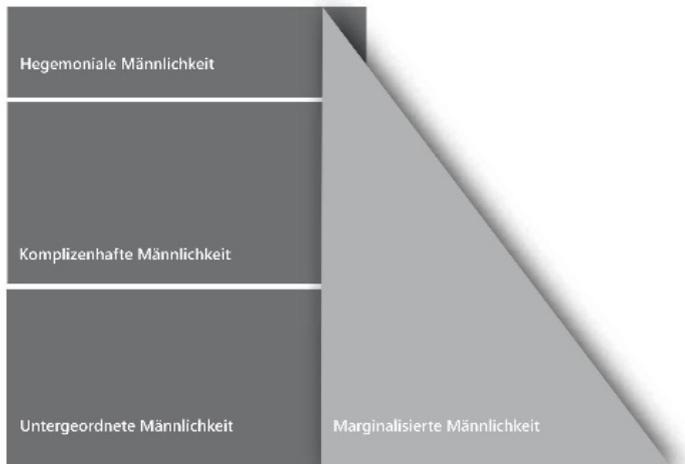
Das Thema Männlichkeit(en) erfährt seit geraumer Weile zunehmende Aufmerksamkeit, nicht nur in der Wissenschaft, sondern auch in politischen und lifestylebezogenen Bereichen. Dieser Umstand ist voll zu begrüßen, wird darin doch deutlich, dass Männlichkeit ihren Zustand des scheinbar fraglos Gegebenen verloren hat. Stattdessen ist Männlichkeit im Bereich von Infragestellungen, Verhandlungen und Gestaltbarkeit angekommen. Dieses Magazin ist Teil davon und wir wollen uns in einem Theoriecrashkurs anschauen, was das bedeuten kann. Dazu ziehen wir ein Konzept heran, das im englischsprachigen Raum von Raewyn Connell und einigen Kollegen für die Soziologie entwickelt wurde und unter dem Namen „hegemoniale Männlichkeit“ bekannt wurde. Bis heute ist es ein zentrales Konzept, um Männlichkeiten in dynamischen und pluralisierten Geschlechterverhältnissen im neoliberalen Kapitalismus zu analysieren. Mit ihm lassen sich die zuweilen paradox wirkenden Spannungsverhältnisse zwischen Beharren und Veränderungen von Männlichkeiten gut begreifen.

Zuerst einmal handelt es sich bei dem Konzept der hegemonialen Männlichkeit nicht allein um eine Männlichkeitstheorie, die die Funktionsweisen von Männlichkeit erklärt. Vielmehr ist es eine Geschlechtertheorie, d.h., es geht um Fragen von geschlechtlichen Anordnungen insgesamt; Connell spricht von Konfigurationen und (Macht)Verhältnissen, die nicht auf Männlichkeit(en) beschränkt sind. Das Konzept ist an feministischer Forschung, Politik und Theoriebildung orientiert. Es nimmt die Hierarchie zwischen Männern und Frauen als die zentrale Machtachse zum Ausgangspunkt und ergänzt diese durch den Blick auf Über- und Unterordnungsverhältnisse zwischen Männern. Darin werden die hegemoniale Männlichkeit und andere Formen von Männlichkeiten in jeweils spezifischen Relationen zueinander untersucht. Connell formuliert folgenden Relationen: „Hegemonie, Dominanz/Unterordnung und Komplizenschaft einerseits, Marginalisierung/Ermächtigung andererseits“ (Connell 1999, S. 102). Die untenstehende Grafik soll die Relationen von Positionierungen veranschaulichen. Einzelne männliche Personen nehmen darin keine festgelegten Plätze ein, sondern können vielmehr ihre Positionierungen verändern und Statuswechsel vornehmen. Die Anordnung hegemonialer Männlichkeit(en) bleibt dabei dennoch bestehen. So werden einer *hegemonialen Form von Männlichkeit* andere Männlichkeiten untergeordnet, was in erster Linie durch das Absprechen von ‚richtiger‘ Männlichkeit und Prozesse der negativ konnotierten Zuschreibung von Weiblichkeit geschieht.<sup>2</sup> Aus einer *untergeordneten Männlichkeitsposition* heraus ist die Infragestellung hegemonialer Männlichkeit und eine Ermächtigung im Sinne der Inanspruchnahme einer anerkannten männlichen Subjektivität recht schwierig. Das bedeutet nicht, dass Versuche in diese Richtung nicht dennoch stattfinden. Als eine

---

<sup>2</sup> Je nach Kontext können mehrere hegemoniale Formen von Männlichkeit nebeneinander existieren und es ist umstritten, ob in globaler Hinsicht von nur einer Form vorherrschender hegemonialer Männlichkeit gesprochen werden kann. Wir tendieren eher zur Pluralisierung.

weit verbreitete Form von Männlichkeit positioniert sich die *komplizenhafte Männlichkeit* loyal gegenüber dem Hegemonialen und stützt bzw. sichert dieses ab. Hingegen stellt sich das Verhältnis von hegemonialer und marginalisierter Männlichkeit als ein dauerhaftes Ringen zwischen Ausgrenzung und Kampf um Selbstermächtigung dar. Entsprechend finden sich *marginalisierte Männlichkeiten* auch in allen Positionen und bringen die meiste Bewegung in die Binnenrelationalität von Männlichkeit.



Positionen in Männlichkeitsdynamiken

*Die Grafik ist so zu verstehen, dass ein einzelner Junge oder Mann nicht seinen festen Platz hat, sondern seine Position zwischen den verschiedenen Kästen bedingt beweglich ist – er kann auf- oder absteigen. Je länger eine Person in einer dieser Positionen (sei sie untergeordnet, komplizenhaft oder hegemonial) lebt, desto mehr wird die Erfahrung dieser Person anhaften und desto schwerer oder unwahrscheinlicher ist ein Wechsel. Neue Orte oder Lebenswelten bieten tendenziell höhere Chancen für Veränderungen als der selbe Lebensort.*

Zugrunde liegt die Frage, warum sich bestimmte Männlichkeitsmodelle als die dominanten durchsetzen, obwohl sie gar nicht allen Menschen guttun. Das ist, was ‚Hegemonie‘ meint: Eine Herrschaftsordnung setzt sich durch und auch die Unterdrückten stimmen dieser – willentlich und unwillentlich – zu und stabilisieren sie. Sie glauben, dass es auch gut so ist und sei es nur deshalb, weil sie denken, alles andere wäre schlechter. Zum Beispiel weil die Überzeugung vorherrscht, unter anderen Vorzeichen trete Unordnung, Schwächung, Unproduktivität usw. ein. Diese Zustimmung zu hegemonialen Formen von Männlichkeit findet übergreifend über längere Zeitperioden und räumliche Kontexte statt. Die Stabilität resultiert nicht zuletzt daraus, dass hegemoniale Männlichkeiten nicht primär auf direkte Gewalt zurückgreifen müssen, um die Herrschaft abzusichern, sondern mit der eben beschriebenen Zustimmung einer Mehrheit rechnen können. Um die Zustimmung einer Mehrheit immer wieder neu zu erhalten, sind hegemoniale Männlichkeitsmuster in der Lage sich zu erneuern. Hegemoniale Männlichkeiten – so könnte mensch sagen – bilden sich ständig fort und integrieren vormals abgewertete Aspekte, die mit Weiblichkeit, migrantisierten oder schwulen Männlichkeiten als ursprünglichen Prototypen untergeordneter Männlichkeiten assoziiert sind (z. B. im Bereich Körperpflege, Mode-Accessoires, Ausdrucksweisen und Emotionen). Hegemoniale Männlichkeiten im neoliberalen Kapitalismus werden demzufolge zunehmend weniger binär und heteronormativ hergestellt, sondern erscheinen flexibler und verlieren damit ihre eindeutigen Konturen.

Zugrunde liegt dieser Theorie auch eine zweite Frage, nämlich danach, wie Veränderung stattfindet. Denn die Geschlechterverhältnisse sind nicht stabil. Veränderungen und Widersprüchlichkeiten müssen als konstitutive Bestandteile davon begriffen werden. Geschlechterordnungen geraten ständig in Krisen. Zum Beispiel weil ihre Hierarchisierungen, die Unterordnungen von Frauen und anderen Geschlechtern kritisch hinterfragt und bekämpft werden; oder weil bestimmte Männlichkeitsmuster für die Arbeitsverhältnisse in der klassischen Industriearbeit in nationalstaatlich organisiertem Kapitalismus angemessen gewesen waren, in globalisierten, digitalisierten und flexibilisierten Kapitalismus jedoch dysfunktional geworden sind, das heißt, sie sind mehr hinderlich als hilfreich; oder weil eine alte Form vorherrschender Männlichkeit durch andere, modernisiertere Formen von Männlichkeiten in ihrer Funktion als Orientierungsnorm in Frage gestellt werden.

Wir erleben aktuell viele Formen von Infragestellungen dessen, was lange Zeit hinsichtlich Männlichkeit und ihrer Position in den gesellschaftlichen Verhältnissen als fraglos gegeben galt. In solchen Krisensituationen entstehen sowohl **neue Zwänge** als auch **Handlungsoptionen**.

Erleidet etwa das Patriarchat einen Legitimierungsverlust, z.B. indem ungleiche Bezahlung von Männern und Frauen für gleiche Arbeit juristisch als ungerecht erklärt wird oder von einem Staat mit der Einführung des Personenstands

„divers“ eingeräumt wird, dass die bisherige Annahme von nur zwei Geschlechtern falsch war, dann können wir sehen, dass bestimmte Akteur\*innen und Strukturen darauf reagieren. Während dies für manche Personen(gruppen) neue Räume öffnet, feministische und queere Anliegen stärker einzuklagen und diversere Formen von Männlichkeit zu leben, reagieren andere - z. B. die hier im Heft von Andreas Hechler beschriebenen ViVos - mit aggressiven Drohgebärden der Abwehr von Veränderungen und einer retronormativen Berufung auf vermeintlich traditionelle Geschlechterarrangements. In ihrer Analyse zeichnet Connell anhand unterschiedlicher westlicher industriegesellschaftlicher und institutioneller Schauplätze (progressiv und regressiv wirkende sowie politisch begründete) kollektive Anstrengungen nach, Männlichkeit als hegemoniales Modell in den Geschlechterverhältnissen zu konstruieren. Dazu schlägt sie vier zentrale Bereiche vor, in denen sich geschlechtlich-intersektionale Anordnungen gut untersuchen lassen (die wir hier zur Veranschaulichung auf die Produktion eines männlichkeitskritischen Magazins zu übertragen versucht haben):

- Gesellschaftliche Macht: Wer hat und erhält Autorität, Kontrolle und stellt Mehrheiten? Wer muss sich öffentlicher Konkurrenz, Kritik oder Kriminalisierung aussetzen? [Wer darf hier (nicht) schreiben und wer wird dabei (nicht) als Autorität herangezogen? Welche Perspektiven erhalten mehr Gewicht als andere? Wer wird (nicht) sichtbar und ist dabei (nicht) geschützt vor Anfeindungen? Wie kommt es dazu?]
- Produktive Macht: Wer profitiert von wessen (un)bezahlter Arbeit, wer kontrolliert Finanzen und Produktionsmittel, wer kann die eigene Zukunft sicher planen? Wer hat die risikoreicheren Jobs? [Wer liest hier Korrektur und layoutet und wird dafür (nicht) abgefeiert? Wer riskiert die eigene Sprechposition im Diskurs, wer bleibt innerhalb der eigenen Komfortzone? Wie kommt es dazu?]
- Beziehungsmacht: Wer profitiert (einseitig) von wessen Sorgearbeit und Bindungsorientierungen? Wer kann und darf welche Gefühle und Verletzbarkeiten ausdrücken? [Wer ist in der Position, aus den zahlreichen in Diskussionen geäußerten Gedanken und Erfahrungen der Freund\*innen und auf der Basis ihrer emotionalen Arbeit einen Artikel zu machen? Wie kommt es dazu?]
- Symbolmacht: Wer hat kulturelle Definitionsmacht? Wer ist wo unterrepräsentiert? [Welche Gewaltverhältnisse werden (nicht) adressiert? Wessen Geschichte werden (nicht) erzählt? Wer lackiert sich hier die Fingernägel als Marker für reflektiertes Mannsein, sieht aber vom Tragen eines Rockes ab? Wer kann sich solche symbolischen Marker leisten, wer nicht? Wie kommt es dazu?]

Dabei ist es wichtig, Männlichkeit und Männer nicht zu verwechseln. Männlichkeit repräsentiert keinen spezifischen Typus Mann, sondern umschreibt die Art und Weise, wie die Geschlechtsposition „männlich“ durch diskursive und in sozialen Praktiken konstruiert wird. Dennoch kann das Konzept nicht nur für soziologische Analysen, sondern auch für Alltagsanalysen von Geschlechterpraktiken sinnvoll sein, da uns die Entwickler\*innen der Hegemonialen-Männlichkeitstheorie zwei wichtige Fragen mit an die Hand geben: Wird hier gerade eine Hierarchie gegenüber Nicht-Männern hergestellt? Und: Werden andere Männer gerade untergeordnet? Oder etwas abstrakter: Trägt die gerade von Dir beobachtete Handlungspraxis dazu bei, die Dominanz von Männlichkeit(en) und sozio-ökonomischer Ungleichheitsverhältnisse herzustellen, aufrechtzuerhalten oder zukunftsfähig zu machen – und wenn ja, wie? Daraufhin lassen sich auch eigene Praktiken untersuchen und es kann darüber nachgedacht werden, was Exit-Optionen aus einer hierarchischen Geschlechterordnung sein und wie diese organisiert werden können. Denn wie Raewyn Connell und ihr Kollege James Messerschmidt 2005 ganz richtig bemerkt haben: Die Hegemonie kann auch scheitern.

Wenn wir darüber nachdenken, wie das Scheitern der hierarchischen Geschlechterordnung zu organisieren ist, kann sich die theoretische Konzeption zur hegemonialen Männlichkeit als sehr hilfreich erweisen. Mit ihr können Geschlechterverhältnisse und Männlichkeiten in ihren paradoxen Gleichzeitigkeiten von Wandel und Persistenz verstanden werden. Mit Persistenz ist ein Beharren auf das Bestehende inklusive dessen Dominanzverhältnisse gemeint. Die paradoxen Gleichzeitigkeiten sind unter anderem Ausdruck je subjektiver Arten und Weisen des Umgangs mit den beschriebenen Dynamiken in den Geschlechterverhältnissen und den daraus resultierenden subjektiven Krisenverarbeitungen. Was für die einen als die Möglichkeit erscheint, sich aus klassisch erfahrenen Männlichkeitsanforderungen herauszulösen, stellt für die anderen möglicherweise eine wichtige Gewissheit für das Selbstbild dar. Zum Beispiel ist die partnerschaftlich organisierte Sorge um Kinder und Aufteilung von Lohnarbeit für die einen eine Entlastung von der immer noch wirksamen Vorstellung des männlichen Familienernährers und -oberhaupt. Für die anderen stellt es die Vorstellung des männlichen Familienoberhaupt in Frage und damit das

Gefühl, letztlich Herr im eignen Hause zu sein. Letztere tun daher möglicherweise alles dafür, Veränderungen zu ignorieren oder sich gegen sie zu immunisieren, da sie zur Infragestellung dieser angestammten Position führen könnten. Für wieder andere läuft eine partnerschaftliche Aushandlung dieser Fragen aus alltagspraktischen Bedingungen recht selbstverständlich mit, ist aber politisch ganz und gar nicht z.B. queer-feministisch ausgerichtet.

Aktuelle Debatten, z. B. über fürsorgliche Männlichkeiten können mit dem Konzept der hegemonialen Männlichkeit und dem Wissen um ihre Anpassungsfähigkeit an neue Bedingungen dahingehend überprüft werden, wie die beiden Fragen nach der Hierarchisierung nicht-männlicher Geschlechter sowie die Unterordnung anderer männlicher Subjekte beantwortet werden. Mit anderen Worten: Geht es schlicht um den Kampf um die hegemoniale Männlichkeitsposition oder geht es um geschlechtliche Verhältnisse und Beziehungsweisen, in denen weniger Herrschaft erlebt und ausgeübt wird?

Abschließend und ohne resignativ klingen zu wollen, müssen wir der Tatsache wohl gewahr sein, dass wir in Anbetracht des immer noch vorherrschenden neoliberalen Normalzustands aus der Nummer mit den Geschlechterhierarchien (und anderen Dominanzverhältnissen) erstmal nicht rauskommen. Es scheint uns unumgänglich, dass sich immer wieder Normen herausbilden, die manche symbolisch wie sozial privilegieren und andere symbolisch wie sozial marginalisieren. Aber die Theorie hilft uns, diese Mechanismen zu verstehen und das Scheitern von herrschaftlichen Anordnungen immer und immer wieder zu organisieren – indem wir andere Symbol-, Beziehungs-, Produktions- und Gesellschaftsmodelle erfinden, die ohne Dominanz auskommen. Und sie ausprobieren.

**Mart Busche** beschäftigt sich aus queer-feministischer Perspektive mit Männlichkeiten und anderen Geschlechtern, Bildung in der Postmigrationsgesellschaft und (sexualisierten) Gewaltverhältnissen. Mart mag fetten Techno und legt den auch auf. Manchmal sind darin Melodien versteckt.

**Olaf Stuve** forscht, lernt, bildet zum Thema Männlichkeiten/Geschlechterverhältnisse in Verbindung mit anderen Dimensionen gesellschaftlicher Ungleichheiten, Diskriminierungen und Herrschaftsverhältnisse.

Raewyn Connell (2015): Der gemacht Mann. Konstruktion und Krise von Männlichkeiten. VS Verlag für Sozialwissenschaften, 4. Auflage

Raewyn Connell / James Messerschmidt (2005): Hegemonic Masculinity. Rethinking the Concept. In Gender & Society, Vol. 19 No. 6

Andreas Heilmann (2011): Normalität auf Bewährung. Outings in der Politik und die Konstruktion homosexueller Männlichkeit hegemonialer Männlichkeit. Transcript.

James W. Messerschmidt (2018): Hegemonic Masculinity: Formulation, Reformulation, and Amplification. Rowman & Littlefield.

Sylka Scholz /Andreas Heilmann (Hrsg.) (2019): Caring Masculinities? Männlichkeiten in der Transformation kapitalistischer Wachstumsgesellschaften. Oekom-Verlag.

# Rubrik: Sexismus

Sexismus widerfährt Frauen, Trans\* und Inter\* alltäglich. Wir wollen mit diesem Magazin einen Beitrag leisten, das zu ändern. Dafür fragen wir in dieser Ausgabe mit einer Umfrage und verschiedenen Texten:

Wie mit Sexismus umgehen?

Auf Instagram haben wir cis Männer gebeten uns ihren Umgang mit Sexismus zu erzählen. Einige der Antworten findet ihr auf den folgenden Seiten. Die Gruppe um den kritischen Adventskalender hat uns außerdem erlaubt ihren Text zu den 5Ds – verschiedene Möglichkeiten mit Sexismus umzugehen – abzudrucken. Vielen Dank dafür!

Um einzuschreiten muss Sexismus zunächst erkannt werden: Wie äußert sich Sexismus eigentlich? Ist es nur der offen objektifizierende „Blondinen-Witz“? Wie sieht Sexismus in vermeintlich gleichstellungsorientierten Szenen aus?

Wie nervenzehrend und aufreibend auch hier alltäglicher Sexismus aussieht beschreibt Autorin Ulrike im Text „Erlebnisse mit Männern oder: Anekdoten aus dem Patriarchat“.

Im Text „Sexismus in Männerräumen“ geht Autor Julian Sorgo der Frage nach, wie und wo Männer, im Besonderen cis Männer, sich antisexistisch einbringen können. Dafür schaut er sich die Dynamiken und Gespräch in Männerräumen an, also da, wo Männer unter Männern sind. Er plädiert dafür, genau dort Gespräche und Diskussionen mit feministischen Inhalten zu füllen.

Und um die Gesamtscheiße mal wieder in ihrem ganzen Ausmaß deutlich zu machen, dürfen wir (vielen Dank!) die Grafik + Erklärung zu Vergewaltigungen und deren Verurteilungen – beziehungsweise eben dem absurden Mangel an Verurteilungen – des *bff Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe – Frauen gegen Gewalt* abdrucken.

# Erlebnisse mit Männern oder: Anekdoten aus dem Patriarchat.

Von Ulrike

Was es für mich bedeutet, in einer Männerwelt zu leben? Es bedeutet, vom Chef im Fahrstuhl als die neue Praktikantin begrüßt zu werden, obwohl du seit einem Jahr als politische Referentin arbeitest. Es bedeutet, sich zu überlegen, ob du durch den Park gehst, nichtmal aus Angst, sondern weil du müde bist und nicht die Energie hast, das ganze Angequatsche abzuwehren. Es bedeutet, dass du Flirten mit Vorsicht genießt, obwohl du gern flirtest. Weil es immer sein kann, dass der nice Blickkontakt in unangenehme Aufdringlichkeit umschlägt und du dich plötzlich wehren musst. Es bedeutet, dass dich dieser eine (und dieser andere) profeministische Guy komplett nicht wahrnimmt, weil er so damit beschäftigt ist, korrekt zu sein. Es bedeutet, für romantische, sexuelle, freundschaftliche Beziehungen Verantwortung zu übernehmen und Sicherheit zu produzieren – und vom Gegenüber Angst und Teilnahmslosigkeit zurückzubekommen. Es bedeutet, sich verletztlich zu machen und Abwehr zurückzubekommen. Es bedeutet, romantische Beziehungen und Freundschaften mit Männern zu beenden oder auslaufen lassen, obwohl du sie echt magst – weil du keine Lust mehr hast, immer den Kontakt herzustellen, die Beziehung alleine zu gestalten, darum zu kämpfen, anerkannt zu werden. Es bedeutet, mit deinen Freundinnen die Defizite aus diesen Beziehungen aufzufangen und so viel Energie da rein zu stecken, diese und viele weitere Verlust- und Entbehrungserfahrungen aufzuarbeiten. Es bedeutet, dass dir der Typ vom Online-Dating auf keinen Fall einen guten Musikgeschmack zutraut. Es bedeutet, dass du drei, vier, fünf Typen kennst (oder besser: das sind diejenigen, von denen du es weißt), die sexuell schon mal Scheiße mit Frauen gebaut haben und dass du dir überlegen musst, wie du damit umgehst, wenn du einen von ihnen auf Partys, in Kneipen, in Clubs triffst. Ob du andere informierst. Das heißt, dass du manchmal nüchterner bleibst als du willst. Um Situationen im Blick zu behalten. Es bedeutet, dass du mitkriegst, dass dieser eine Dude, der vor Jahren mal eine Bekannte in Stadt XY vergewaltigt hat, in deine Stadt zieht und du mit Freundinnen besprichst, wie ihr damit umgehen wollt. Es bedeutet, dass kein einziger Mann in seinem Umfeld unaufgefordert auf die Idee kommt, sich aktiv mit der Situation auseinanderzusetzen. Es bedeutet, eine Bekannte vor Gericht zu begleiten, die ihren Vergewaltiger angezeigt hat und erleben zu müssen, wie der Strafverteidiger sie als manipulatives Flittchen darstellt. Es bedeutet, dass ihr Sexualleben vor Gericht breit getreten wird und nicht das Verhalten des Täters. Es bedeutet, danach dem Vergewaltiger im Warteraum gegenüber zu sitzen und nichts tun zu können, was deiner fassungslosen Wut gerecht wird. Es bedeutet, dass du eine Kollegin unterstützt, als sie auf der Arbeit sexuell und psychisch von einem religiösen Würdenträger belästigt wird und euch die Chefetage zum Gespräch zitiert und erklärt, dass der Typ eben so flirtet. Es bedeutet, dass sie dann kündigt und du ein paar Monate später auch. Es bedeutet, dass dein Jobcenter-Sachbearbeiter dich privat anschreibt, sobald du einen Job hast, „weil man sich ja jetzt lockerer begegnen kann“. Es bedeutet, dass du eine Demo moderierst und laut wirst und dich hinterher Männer als hysterisch abstempeln. Es bedeutet, dass du Politgruppen aufgibst, die dir wichtig sind, weil du die Ignoranz dir und anderen gegenüber nicht mehr aushältst. Weil dein Körper rebelliert, wenn du noch einmal ein Plenum erleben musst, auf dem so unachtsam, erkenntnisresistent und selbstüberschätzend miteinander (gegeneinander?) gearbeitet wird.<sup>3</sup> Es bedeutet, dass Männer in deinem Umfeld völlig selbstverständlich patriarchale Machtstrukturen nutzen, um ihr Anliegen durchzudrücken und dass du dir drei Mal überlegst, ob du das jetzt ansprichst, weil du heute vielleicht nicht die Energie für die darauf folgende Diskussion hast. Und das schale Gefühl von Selbstbetrug und Verrat an dir und allen anderen, die den gleichen Scheiß erleben, auf dem Heimweg, wenn du es nicht getan hast. Es bedeutet, dass dein Boyfriend dich belügt und dir dann einredet, dass mit dir etwas nicht stimmt, weil du ihm misstraust. Und dass du ihm glauben willst. (Du bist nicht dumm. Du bist nur nice und willst nicht glauben, dass jemand so ein Schwein sein kann.) Es bedeutet, nicht in diesen einen Späti zu gehen (obwohl er auf dem Nachhauseweg liegt!), weil du dem Besitzer mal deine Telefonnummer gegeben hast und er dich über Wochen nicht in Ruhe gelassen hat. Es bedeutet, dass du in einer Kneipe fragst, ob du kurz aufs Klo kannst und der Kellner sagt „Nur wenn du die Maske abnimmst und mich ganz lieb anlächelst“. Und du es machst, weil du halt aufs Klo musst und es einfach auch nicht immer in dir hast, zu pöbeln. Es bedeutet, dass dich ein Guy ohne zu fragen filmt, während du ihm einen bläst. Und du zu jung bist, um anders zu reagieren als es später heimlich zu löschen. Es

---

<sup>3</sup> Ich glaube wirklich, vielen Männern ist gar nicht klar, wieviel (sozial, intellektuell, aktivistisch) ärmer die gemischte Szene ist, weil Frauen und weitere Nicht-Cis-Männer (und auch manche Cis-Männer) keinen Bock mehr darauf haben und sich daraus zurückziehen. Und was heißt auch „keinen Bock mehr haben“. Das ist oft ein jahrelanger, frustrierender Prozess, den sich die wenigsten leicht machen. Schönerweise suchen sich viele dann ja Zusammenhänge ohne Cis-Männer und genießen das Politikmachen dort sehr. Your loss, boys.

bedeutet, dass dieser Guy 10 Jahre älter war als du, viele Frauen mies behandelt hat und keiner seiner Freunde („Genossen“ aus deiner Politgruppe) daran etwas komisch fand. Es bedeutet, von all deinen Freundinnen ähnlich schlimme, anders schlimme und schlimmere Erlebnisse zu wissen. Es bedeutet zu wissen, dass du all diese und viele weitere Erfahrungen (das hier ist nur ein Ausschnitt, ne) auf die ein oder andere Art mit allen Frauen teilst und Cis-Männer durchs Leben gehen, ohne irgendwas davon mitkriegen zu müssen.

Es bedeutet, ständig Entscheidungen treffen zu müssen, wie offen du sein willst, wie verschlossen du sein musst, worauf du dich einlässt, was du aushalten kannst, ob du mit der Situation spielen kannst. Und manchmal überschätzt du dich. Es bedeutet, dass du Männern selten Vertrauen schenkst. Es bedeutet, dass du immer weniger Bock auf Männer hast und es davon nur noch wenige in deinem wirklich nahen Umfeld gibt. Und dass du das noch nicht mal schade findest.

Es bedeutet, die Freundinnen, die sich entschieden haben, ohne Männer zu leben, richtig zu feiern. Die nicht mit Männern hängen: weil sie Männer einfach so uninteressant finden. Ein Leben ohne Männer. Fantastisch. Am liebsten ohne das ganze Geschlechterverhältnis, klar. Aber gern auch erstmal ohne Männer. Oder, na klar: ohne diese gewaltvolle, anstrengende, eingeschränkte und langweilige Form von Männlichkeit.

Es bedeutet, das Patriarchat im eigenen Kopf anzuerkennen. Und dich zu entscheiden, dich nicht mehr nach Männern zu richten. Es bedeutet, das nicht einfach zu können, sondern immer mehr und immer wieder neu lernen zu müssen. (Eine kurdische Feministin hat mal zu mir gesagt „dass du den Mann in dir töten musst“.)

Es bedeutet, regelmäßig durchzudrehen, weil es zu scheiße ist. Weil du nicht mehr kannst, weil all die Mikroaggressionen, die Gewalt, die Sinnlosigkeit, all die Blicke, Worte, Situationen, in denen du nichts giltst, die ganze fehlende Anerkennung, all das dich so müde macht. Es bedeutet, das nicht hinzunehmen, sondern in Wut zu verwandeln, Wut auf eine Welt, der du scheißegal bist. Und diese Wut und deine Lebendigkeit in einem Kampf unterzubringen, der größer ist als du.

Es bedeutet, dass du diesen Text schreibst und auch an deine schönen, lebendigen und spannenden Begegnungen und Beziehungen mit deinen engen Freunden, Boyfriends und anderen Männern denkst. Und du möchtest liebevoller und versöhnlicher sein, aber manchmal ist einfach Zeit für Unversöhnlichkeit. Es bedeutet auch, dass du dem Leser<sup>4</sup> dieses Textes klar sagst: „Wenn du an diesem Punkt Mitleid mit mir hast, don't. Guck auf dich. Übernimm Verantwortung. Lass dich verunsichern. Geh in Beziehung. Gib zu, dass du nicht weißt, wie. Fang an, mehr als den Status Quo zu wollen und danach zu suchen, wie es gehen kann.“

Mir geht es gut. Warum? Wegen den Anderen. In meinem Fall: vor allem Frauen. (Und einigen ausgewählten Männern.) Freundinnen, Genossinnen, Gefährtinnen. Und auch: Vordenkerinnen, Wegbereiterinnen, Visionärinnen. Weil ich historisch nicht allein da stehe. Wegen Psychoanalyse, auch. Weil es natürlich Blockaden und Frust en masse gibt, aber auch Bereitschaft, Neugier und Lust. Weil es wahnsinnig aufregend ist, das eigene Begehren zu entdecken und in die Welt zu bringen. Weil wir ständig richtig hart über alles lachen. Weil wir auf der richtigen Seite der Barrikade stehen (und wenn ich mal in die falsche Richtung stolper, mich schon irgendjemand wieder einfängt). Weil Solidarität, Gemeinschaft und lebendige Beziehungen uns immer gelassener werden lassen. Weil wir auf die Straße gehen, uns organisieren, streiten, feiern, im Bett liegen, uns zurückziehen, ausruhen, für uns selbst und einander sorgen, lernen, weitermachen. Weil wir Begeisterung im Du und im Ich und im Du und Ich finden. Weil wir lernen, uns zuzuhören, uns trauen, uns zu zeigen, mit allen Fehlern und Unsicherheiten. Weil wir an all dem ständig scheitern und es neu versuchen. Weil wir gemeinsam um etwas Besseres ringen, etwas, das über die herrschenden Verhältnisse hinausweist.

*Ulrike ist 37 und lebt in Berlin. Oft nimmt sie den ganzen Scheiß mit Humor - wenn das nicht mehr geht, kommt zum Beispiel ein Text wie dieser dabei raus. Sie arbeitet am weniger arbeiten, ringt um Widersprüche, Kritik und Praxis, lernt zu streiten und versucht heiter zu bleiben - trotz alledem.*

# UMFRAGE

Wir haben cis Männer gefragt: Bekommt ihr Sexismus mit? Bemerkst du, wenn er anderen Menschen widerfährt? Wo und in welchen Situationen? Wie reagierst du darauf oder wie würdest du gerne darauf reagieren? Und was hindert dich daran? Was fällt dir schwer? Und warum?

Hier findet ihr einige Antworten. Die Fragen, die darin auftauchen, finden wir interessant: Wenn ich etwas sage, mache ich die Situation im Zweifelsfall schlimmer für die betroffene Person? Was mache ich, wenn ich in einem Machtverhältnis von der sexistisch handelnden Person abhängig bin? Ist es legitim, nicht zu handeln aus Angst, selbst in die Schusslinie zu geraten? Spreche ich sexistisch handelnde Personen eher in der Gruppe an oder im Zweiergespräch? Und: was haben die Betroffenen jeweils davon?

Gleichzeitig sind die hilfreichen Reaktionen oft ganz banal: nachfragen oder nicht mitlachen über den sexistischen Witz. Ansprechen, aufmerksam machen, auch, weil nicht alle (besonders cis Männer) Sexismus immer erkennen.

Besonders am Arbeitsplatz nehme ich „kleine“ Alltagssexismen wahr und bin mir sehr oft unsicher, ob ich was sagen und damit ggf. eine hitzige und für die betroffene Person peinliche oder verletzende Debatte losstreiten soll.

Wenn ich tatsächlich mal was sage und die betroffene Person anspreche oder eine Gegenposition in den Raum stelle, habe ich, selbst wenn das entspannt und ruhig läuft, den Eindruck, dass es nicht besser wird bzw. die betroffene dieses Zu-Hilfe-Eilen gar nicht braucht oder haben möchte.

Deshalb wäre für mich die Frage interessant, wie ich einschätzen (lernen) kann, wann oder wie ich gebraucht werde.

–

Wenn ich Sexismus wahrnehme, dann von einem Vorgesetzten gegenüber einer Angestellten. Als Lehrling äußere ich mich eher selten, da es dafür nicht die richtigen Machtverhältnisse sind. Ich kommentiere dann etwa mit: „Denkst du nicht auch, dass deine Aussage eben sexistisch war?“

Äußert sich einer meiner Freunde sexistisch, weise ich ihn eher anschließend auf die Situation hin, um ihn nicht bloß zustellen. Dies tue ich vor allem, weil selten eine bewusste oder gewollte sexistische Intuition dahinter steckt.

–

In der Bahn, wenn jemand von jemandem angestarrt wird, schaue ich den starrenden Menschen wütend an bis die Person es merkt und aufhört. Sobald aber eine Situation entsteht, die weiter geht als Starren, versuche ich mit der betroffenen Person zu reden, damit sie sich nicht allein gelassen, aber auch nicht noch bedrohter fühlt.

–

Ich, cis Mann, nehme Sexismus oft wahr und werde immer schlagfertiger, aber bei Vorgesetzten bleibt mir immer ein Klos im Hals stecken. Zum einen, weil ich immer wieder überrascht und angewidert bin, und, weil es der Vorgesetzte ist. Ich versuche dann, mich mit den Betroffenen darüber zu unterhalten mit einem „Das ging ja gar nicht“, um ihnen zu zeigen, dass sie da nicht alleine sind und es anderen auch auffällt.

–

Einmal habe ich in einer Gruppe darüber gesprochen und festgestellt, dass Männer sexistische Situationen oft nicht erkennen, besonders wenn sie subtiler sind.

–

Wenn jemand etwas Sexistisches sagt, schaue ich die Person oft etwas schräg an. Entweder merkt die Person das und drückt sich dann richtig aus oder ich weise sie darauf hin. Sexistischen Witzen schenke ich, wenn überhaupt, nur ein falsches, gezwungenes Lachen und ich versuche in Zukunft gar keine Reaktion mehr zu zeigen, damit die Person merkt, dass dieser "Witz" nicht lustig war.

–

Ich reagiere mittlerweile viel häufiger in meinem Umfeld und spreche Dinge an. Auch bei Fremden mache ich das ab und zu. Es gab auch schon Situationen, in denen ich aktiv einschreiten konnte (in der S-Bahn z.B.), da ist es mir auch egal, ob ich jetzt "den Retter" spiele, wenn es halt gerade nicht anders geht, aber meistens ist man ja doch in der Unterzahl und vermeidet es deshalb, den Groll dieser Typen auf sich zu ziehen. Da ist die Angst zu groß, selbst eine drauf zu bekommen.

–

Wenn jemand einen sexistischen Spruch oder Witz macht, frage ich: „Wie meinst’n das?“ Klingt banal, hat aber oft einen guten Effekt.

# Umgang mit Übergriffen – 5Ds

Aus: Kritischer Adventskalender, [15.12.2021] 13. Türchen, das Konzept geht zurück auf die Arbeit von PoC Communitys hier besonders auf die Arbeit von HOLLABACK! In Zusammenarbeit mit Green Dot. Mehr dazu: <https://www.ihollaback.org/bystander-resources>

Tagtäglich finden vor allem in privaten, aber auch in öffentlichen Räumen unzählige Übergriffe statt. Das geht von aktiven Belästigungen bis zu direkten Übergriffen oder Diskriminierungen und Gewalt.

Im heutigen Türchen möchten wir dir ein paar Strategien vorstellen, wie du dich verhalten kannst, wenn du solche Situationen beobachtest. Dabei geht es hauptsächlich um Situationen, in denen Menschen, die du nicht kennst, diskriminiert werden. Die **5 Ds**, die wir dir vorstellen wollen stammen aus dem Workshop einer Schwarzen Aktivist\*in, der sich ursprünglich auf rassistische Übergriffe bezog. Die 5 Ds sind auch sehr gut auf z.B. sexistische, homo- und transfeindliche oder ableistische und viele andere Übergriffe übertragbar.

Wenn dir diskriminierendes Verhalten auffällt, solltest du immer einschreiten. Vorher solltest du allerdings auch überprüfen, ob deine eigene Sicherheit in der Situation gerade gefährdet ist. Falls du mit der Situation überfordert bist oder sie gefährlich für dich werden könnte, ist es besser Hilfe zu holen. Schweigen, zusehen und nichts tun, sollte niemals eine Option sein! Hier stellen wir die sogenannten 5 Ds vor - also 5 verschiedene Möglichkeiten einzugreifen. Sie stehen in keiner besonderen Reihenfolge. Jede\*r wird andere Methoden einsetzen - diese können übrigens auch verbunden werden.

## **Distract (Ablenken)**

Eine „unauffällige“ und kreative Möglichkeit, um einzuschreiten. Das Ziel ist den Vorfall zu unterbrechen und dabei den\*die Täter\*in zu ignorieren. Sprich direkt die betroffene Person auf etwas an, das gar nicht im Zusammenhang mit dem Vorfall steht. Beispiele:

- so tun als ob du die Person kennst
- vorgeben sich verlaufen zu haben
- nach der Uhrzeit fragen
- zwischen die Personen gehen und was du gerade machst dort fortführen
- etwas absichtlich fallen lassen

## **Delegate (Delegieren, Aufgaben verteilen)**

Andere Menschen im Umfeld nach Hilfe fragen. Je nachdem wo die Situation vorfällt, können andere Menschen angesprochen werden. Dann kann auch zusammengearbeitet werden. Beispiele:

- Angestellte in Geschäften
- Busfahrer\*innen
- Security-Personal, z.B. in Clubs oder auf Konzerten
- Versammlungsleitung auf Demos

Achtung: bevor die Polizei gerufen wird, sollte das mit der betroffenen Person abgeklärt werden!

## **Document (Dokumentieren, Aufschreiben oder Filmen)**

In manchen Situationen kann es hilfreich sein den Vorfall zu dokumentieren oder zu filmen. Diese Methode sollte erst genutzt werden, wenn schon Menschen einschreiten beziehungsweise eine andere Methode gleichzeitig genutzt wird. Auf deine eigene Sicherheit solltest du auch achten. Das Video sollte NIEMALS ohne Erlaubnis online gepostet werden! Was dann mit der Aufzeichnung geschieht, sollte immer die betroffene Person entscheiden.

## **Delay (Verzögerte Reaktion)**

Wenn es dir nicht möglich ist während der Situation einzugreifen (weil z.B. deine eigene Sicherheit gefährdet ist) kann es wichtig für die betroffene Person sein, nach der Situation Unterstützung zu bekommen. In vielen Fällen passiert der Vorfall auch zu schnell, um rechtzeitig einzugreifen. Beispiele:

- fragen, ob du irgendwie helfen und unterstützen kannst/darfst
- fragen wie es der Person geht
- anbieten mit der Person ein Stück zu gehen oder eine Weile am Platz zu sitzen
- falls der Vorfall dokumentiert wurde, die Person fragen, ob sie das Video haben möchte
- anbieten gemeinsam den Vorfall bei der Polizei zu melden oder eine Anzeige zu erstatten

## **Direct (Direkt benennen/ ansprechen/ adressieren)**

Den Angriff/ Vorfall direkt als rassistisch, sexistisch, homofeindlich, klassistisch etc. benennen. Die Methode ist nicht immer sinnvoll, weil sich der Angriff dann auf dich richten kann oder die Situation schlimmer werden kann. Zuvor solltest du abschätzen, wie wahrscheinlich es ist, dass die Situation eskaliert und ob alle betroffenen Personen sicher sind. Falls du die betroffene Person kennst, kannst du vielleicht auch besser einschätzen, welches Verhalten die Person sich von dir wünschen würde.

Wenn du so vorgehst, ist es wichtig keine Diskussion anzufangen, sondern den Vorfall kurz zu benennen und sich dann um die betroffene Person zu kümmern.

## **Reflexionsfragen**

- Warst du schonmal in einer Situation, in der jemand übergriffig war? Wie hast du reagiert?
- Welche Methode würdest du wahrscheinlich am ehesten nutzen?
- Falls du selbst angegriffen werden solltest, welches Verhalten würdest du dir von fremden Beobachter\*innen wünschen?

# Sexismus in Männerräumen

Von Julian Sorgo

Wenn Männer<sup>5</sup> unter sich sind, ändern sich die sozialen Regeln und das Verhalten. Manchmal nur subtil und für die Beteiligten schwer wahrnehmbar, manchmal aber auch vollkommen offensichtlich. Die Umgangsformen und Gesprächsthemen verändern sich, die Grenzen des Sagbaren verschieben sich. Sexismus und andere Scheußlichkeiten können hier offener ausgedrückt werden. Diese Männerräume, also Kontexte jeglicher Form und Dauer, in denen Männer nur mit Männern interagieren, sind oft sichere Refugien des Patriarchats. Sie bieten die Möglichkeit der Selbstversicherung männlicher Identität und eines sexistischen Konsens. Ungestört durch FLINTA<sup>6</sup> bieten sie Spielräume für sexistische Witze, misogynen Kommentare und männliche Markierungen.

Männerräume spielen eine wichtige Rolle für die Reproduktion des Patriarchats. Hier kann über FLINTA geredet werden. In Form klarer sexistischer Abwertungen, mit Witzen, durch Pauschalisierungen. Gleichzeitig zeichnen sich Männerräume auch dadurch aus, wie über FLINTA *nicht* gesprochen wird, wie sie als wichtige Bezugspersonen und wertgeschätzte individuelle Menschen darin nicht vorkommen. Neben dem Sexismus, welcher in solchen Situationen oft hervorbricht, sind auch die Themen oftmals spezifisch männliche. Sei es das Klischeethema Sport, „derbe“ Witze, technische Spielereien oder – ganz speziell in linken Kontexten – Politik.

Sicherlich sind nicht alle Situationen, in denen Männer unter Männern sind, in dieser Form von Sexismus geprägt. In meiner eigenen Erfahrung als Mann bin ich aber immer wieder davon überrascht, wie plötzlich diese Situationen entstehen können und wie stark ihre patriarchale und sexistische Dynamik wirkt. Das kann eine zufällige Begegnung im Bus sein, ein Gespräch mit dem Onkel oder eine spätabendliche Runde mit Freunden. Genauso die Pause mit Arbeitskollegen oder ein Treffen mit dem Yogalehrer. Sexismus wirkt in diesen Situationen als verbindendes Element zwischen Männern. Er ist oft verknüpft mit dem Versuch, Nähe oder Bezug zu einander herzustellen. Wenn der eigene Vater unter vier Augen eine sexistische Anspielung darüber macht, wie „jung und scharf“ die neue Sekretärin vom Chef ist, dann ist das Beziehungsarbeit unter Männern, zwischen Vater und Sohn. Ich bin selbst immer wieder irritiert davon, wie oft Männer, denen ich begegne, versuchen über Sexismus zu bonden.

## Linke Männer

Auch für Männer, die für Sexismus sensibilisiert sind, sind solche Situationen nicht eindeutig zu navigieren. Oftmals fällt es leichter sich nicht zu positionieren, keine Stellung zu beziehen und ein Auge zuzudrücken. Das kann am vorhandenen Druck in Männerrunden und Männerfreundschaften liegen, weil der (oft auch nur subtile) Sexismus der Versicherung der Gruppenidentität dient. Mitmachen bedeutet dazu zu gehören. Es kann auch sein, dass eine eigene Positionierung gegen Sexismus ein gewisses Risiko darstellt, wenn es beispielsweise gegen den Chef oder den angesehenen Theorie-Checker in der Politgruppe geht.

Außerdem fehlt durch die Abwesenheit von FLINTA die moralische Instanz, die das eigene schlechte Gewissen dazu bringen könnte, sich doch antisexistisch zu positionieren. Vielleicht fehlt auch die Aussicht auf *Fame* für das eigene politisch korrekte Verhalten, da niemand anwesend ist, um diese Heldentat eines „reflektierten“ Mannes zu beobachten und zu belohnen. Der Druck, in solchen Situationen antisexistisch einzuschreiten und der persönliche Benefit dadurch, ist eher gering. Ich kenne diese Abwägung von mir selbst, wenn ich in der Männerrunde am Arbeitsplatz nur ruhig daneben stehe, ohne Widerspruch einzulegen, oder zu dem sexistischen Kommentar

---

<sup>5</sup> Männer meint in diesem Text in erster Linie cis Männer. Offen bleibt, inwieweit oder auf welche Weisen trans\* Männer Teil der hier thematisierten patriarchalen Konstellation sind.

<sup>6</sup> Frauen, Lesben, Inter\*, Non-Binary, Trans\* und Agender

meines Vaters nichts sage, um das Verhältnis nicht zu belasten. Als Mann kann man sich das leisten, schließlich ist man nicht betroffen.

Auch bei Männern, welche sich selbst als profeministisch verorten, ändern sich oftmals die Grenzen dessen, was sagbar ist, wenn nur Männer zuhören. Sie stimmen vielleicht sogar selbst in sexistisches Gerede und homofeindliche Anspielungen ein, oder erlauben sich ein verschmitztes Grinsen bei Witzen, die sie sich selbst nicht mehr auszusprechen trauen. In linkspolitischen oder „reflektierteren“ Männerräumen mag Sexismus weniger offen auftreten, doch auch hier können Dinge ausgesprochen werden, die vor FLINTA nicht sagbar wären.

Das ist insofern schlüssig, als die eigene patriarchale Prägung auch durch persönliche Reflexion und Bekenntnis zum Feminismus nicht einfach verschwindet. Von Mann zu Mann unterschiedlich stark ist doch in jedem ein Sexist zu finden, der unter den passenden Bedingungen zum Vorschein kommt. Das erlebe ich auch bei mir, wenn in Verbindung mit Alkohol, emotionalem Frust oder anderen Belastungen die eigenen antisexistischen Überzeugungen relativiert werden und so Überlegungen und Aussagen ihren Ausdruck finden, die ich niemals vor FLINTA sagen würde – allein schon aus Angst davor, als Sexist dazustehen. In Männerräumen ist Platz dafür.

## **Orte der Intervention**

Profeministische Männer fragen oft nach Anleitungen und Hinweisen, wann und wie sie nach Außen antisexistisch und profeministisch intervenieren können, ohne sich selbst zu sehr ins Rampenlicht zu stellen oder FLINTA ihre Handlungsfähigkeit zu nehmen. Die beschriebenen Männerräume sind wichtige Orte der Intervention, wo das Risiko für beides gering ist. Männer sollten sich in Beziehungen zu anderen Männern antisexistisch positionieren und aktiv agieren: Im Gespräch mit dem besten Freund, in der Sportgruppe, mit den Kollegen, mit den Antifa-Friends, in der Familie mit Bruder und Vater, beim Bier im Männerfreundeskreis, mit den Genossen aus der Politgruppe. Sei es in zufälligen Begegnungen mit Fremden, bei der Familienfeier beim Scherzen mit dem Onkel oder im vertrauten Gespräch mit dem besten Freund. Ob sexistische Witze, misogynie Aussagen oder auch vermeintlich nett gemeinte Pauschalisierungen und Stereotype: Sexismus in all seinen Formen sollte, wenn immer möglich, aktiv angesprochen und mit Ablehnung konfrontiert werden.

Das geht über unmittelbare Äußerungen hinaus und betrifft auch das Verhalten außerhalb von Männerräumen, beispielsweise den alltäglichen Umgang von Männern mit FLINTA, ihre Aufmerksamkeit für Reproduktionsarbeit oder ihr Flirtverhalten. Besonders wenn es um befreundete Männer geht, ergibt sich vieles, worüber es sich in der Männerrunde kritisch zu reden lohnt: Wenn der beste Freund in seiner Liebesbeziehung patriarchales Verhalten zeigt und seine Partnerin nie ausreden lässt, ihre Bedürfnisse ignoriert und sich nicht für ihre Themen interessiert. Wenn er davon erzählt, wie sehr es ihn nervt, dass seine Partnerin beim Sex unsicher wirkt. Wenn der Bruder zum Essen einlädt und seine Freundin dabei wie eine Kellnerin behandelt. Wenn Typen allen die Welt erklären und gleichzeitig niemandem zuhören. Wenn Freunde nach drei Bier ihr Verhalten ändern und aufdringlich und unsensibel werden und FLINTA mit Monologen über politische Theorie zutexten. Wenn sie feiern gehen, mit dem Ziel jemanden abzuschleppen. Wenn sie aggressiv flirten und Grenzen missachten, Druck ausüben, nur um jemanden ins Bett zu bekommen.

Wahrscheinlich jeder Mann hat sich sexuell übergriffig verhalten und wird es wieder tun. Grenzüberschreitungen, Übergriffe und sexuelle Gewalt durch Männer finden extrem häufig statt. Es ist wichtig, dieses Verhalten schon in den ersten Zügen bei Freunden zu benennen und zu kritisieren, nicht erst wenn die Situation von FLINTA problematisiert wird. Sich klar zu positionieren bei Übergriffen, auch wenn es um den besten Freund geht, ist Mindestmaß einer profeministischen Haltung als Mann. Doch schon davor ist es sinnvoll, sich gemeinsam mit anderen Männern mit Flirtverhalten, Umgang beim Sex, Grenzen und Bedürfnisse von Anderen, Konsens, Verhütung etc. zu beschäftigen. Das bedeutet, als Mann zu einem gewissen Grad Verantwortung für das sexistische Verhalten anderer Männer im Umfeld zu übernehmen, Aufmerksam zu bleiben, die Auseinandersetzung zu suchen und schwierige Themen und Gespräche nicht zu meiden.

## **Männerräume feministisch prägen**

Die Auseinandersetzung mit Sexismus in Männerräumen muss nicht nur bedeuten, als „reflektierter“ Mann und moralische Instanz aufzutreten und immer nur andere auf ihr sexistisches Verhalten hinzuweisen. Sie kann die Möglichkeit bieten, in einen Dialog über eigene und gemeinsame Sexismen zu kommen und zusammen Strategien für weniger beschissenes Verhalten zu entwickeln. Zusätzlich kann dieser Prozess auch den Beziehungen zwischen Männern eine neue Qualität verleihen.

Dies hängt auch von der eigenen Rolle in diesen Kontexten ab: Im Gespräch mit dem eigenen Vater kann es möglich sein, Verhaltensmuster in Familienbeziehungen zu reflektieren und so feministische Positionen stark zu machen. In der Pause mit den neuen Arbeitskollegen kann man in wertschätzender Weise über FLINTA-Bezugspersonen sprechen. Mit guten Freunden funktioniert vielleicht sogar ein regelmäßiger wohlwollend-kritischer Austausch zu eigenen Verhaltensweisen. In vielen Männerräumen ist es möglich, feministische Themen und Perspektiven einzubringen, sei es beim Gespräch über Literatur, Musik oder Film, oder einfach in der Frage zur Sitzposition in der U-Bahn und dem Stehplatz beim Konzert.

Wenn Männer die Situationen, die sie mit anderen Männern erleben, bewusst mit antisexistischen und feministischen Positionen prägen, entlasten Sie FLINTA, welche sonst meist gezwungen sind, diese Arbeit zu übernehmen und sich mit Männern und ihrem nervigen, mühsamen und beschissenen Verhalten auseinanderzusetzen. Männerräumen kann ihre Funktion als Safe-Spaces des Patriarchats genommen werden, wenn von den Beteiligten eine antisexistische Auseinandersetzung immer wieder eingefordert wird.

***Julian Sorgo** lebt in Wien, ist dort als Trainer zu verschiedensten Themen aktiv und setzt sich mit Fragen zu Vermittlung und Lernprozessen auseinander. Ihm ist es wichtig anzumerken, dass dieser Text (wie vieles Andere) das Werk von vielen ist, auch wenn ihre Namen nicht genannt werden.*



Die Grafik der Postkarte symbolisiert das Verhältnis von **stattfindenden Vergewaltigungen** zu **angezeigten Vergewaltigern** und **verurteilten Vergewaltigern** pro Jahr in Deutschland.

Die Anzahl der Männchen bezieht sich auf ins Verhältnis gesetzte Werte aus verschiedenen Studien und Statistiken für die Bereiche:

- Anteil der angezeigten Vergewaltiger (pro Jahr)
- Anteil der verurteilten Vergewaltiger
- Anteil von falsch Beschuldigten

In diesem Sinne gibt es auch keine endgültigen oder eindeutigen Zahlen. Die statistisch ermittelten Werte für angezeigte und verurteilte Vergewaltigungen unterliegen über die betrachteten Jahre hinweg größeren Schwankungen. Studien zum Anzeigeverhalten kommen durch unterschiedliche Methoden zu unterschiedlichen Ergebnissen. Bei der Integration der verschiedenen Studienergebnisse und der Verwendung dieser Zahlen für die Grafik haben wir die Werte und Schwankungen immer „positiv“ interpretiert, d.h. wir haben, entgegen unserer eigentlichen Wahrnehmung aus der Praxis, Quoten von Anzeigen und Verurteilungen eher aufgerundet.

#### Erklärung zur Grafik:

- Die Männchen auf dem Plakat bilden die **Gesamtheit der Vergewaltiger** (pro Jahr). Auf der Karte sind tausend Männchen abgebildet, dies heißt nicht, dass in einem Jahr nur 1000 Vergewaltigungen stattfinden. Die Männchen sollen vielmehr die 100% der stattgefundenen Vergewaltigungen symbolisieren.
- Nach Angaben des Bundesamtes für Justiz können wir sagen, dass jährlich ca. 8000 Vergewaltigungen angezeigt werden. Unterschiedliche Studien kommen zu dem Ergebnis, dass der Anteil der Frauen, die eine erlebte Vergewaltigung NICHT anzeigen sich zwischen 95% und 84,5% bewegt.<sup>1</sup> Das heißt, zwischen 5% und 15% werden angezeigt. Wir arbeiten für die Grafik mit einem Wert von **10 % als Anzeigenquote**, der sich zwischen beiden Studienergebnissen bewegt.
- **Die rosa eingefärbten Männchen verdeutlichen den Anteil von 10%** (100 Männchen), sie stehen also symbolisch für die durchschnittlich 8000 angezeigte Vergewaltigungen im Jahr (Angaben des Bundesamtes für Justiz).
- Die **Verurteilungsquote** für angezeigte Vergewaltigungen sinkt seit Jahren. 2012 etwa erlebten nur **8,4%** der eine Anzeige erstattenden Frauen die Verurteilung des Täters (Angaben des Bundesamtes für Justiz, siehe auch: Presseerklärung kfN / Christian Pfeiffer, 17.04.2014). **Dies verdeutlichen wir in der Grafik mit neun pink eingefärbten Männchen** (die also 9% der 100 rosa eingefärbten Männchen ausmachen).
- **Falschbeschuldigungen:** Eine Studie von Seith/ Kelly/ Lovett zeigt: Falsche Beschuldigungen sind marginal. „Entgegen der weit verbreiteten Stereotype, wonach die Quote der Falschanschuldigungen bei Vergewaltigung beträchtlich ist, liegt der **Anteil bei nur 3%.**“ („Different systems, similar outcomes? Tracking attrition in reported rape cases across Europe.“ Jo Lovett & Liz Kelly (2009)).
- Um Falschbeschuldigungen auch sichtbar zu machen, haben wir unten in der Grafik noch entsprechend 3 Männchen extra eingefärbt (auch wenn sie streng genommen eigentlich zu den 100 angezeigten gehören).

<sup>1</sup> Aus: Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland, Langfassung der Untersuchung von Schröttle und Müller (2004), herausgegeben vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Sowie: Hellmann, D.F. (2014). Repräsentativbefragung zu Viktimisierungserfahrungen in Deutschland. Hannover: KFN.

Gesamtheit der stattfindenden Vergewaltigungen, hier symbolisch 1000 Männchen

Zwischen 5% und 15% der Vergewaltigungen werden angezeigt. In der Grafik verwenden wir eine optimistische Schätzung von 10%. (d.h. 100 rosa eingefärbte Männchen)



2012 erlebten nur 8,4 % der eine Anzeige erstattenden Frauen die Verurteilung des Täters. Dies verdeutlichen wir in der Grafik mit neun pink eingefärbten Männchen (= 9% der Angezeigten).

Ca. 3% der angezeigten Vergewaltigungen stellen sich als Falschbeschuldigung heraus. Dies verdeutlichen wir mit 3 (extra) rosa eingefärbten Männchen.

In Deutschland erlebt jede 7. Frau schwere sexualisierte Gewalt.

Nur ein Bruchteil der Taten wird angezeigt.

Die wenigsten Täter werden verurteilt.

**Für eine Reformierung des § 177 StGB.**

Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe [www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)



Eine repräsentative Dunkelfeld-Studie aus dem Jahr 2004 zeigt: 13% der in Deutschland lebenden Frauen haben seit dem 16. Lebensjahr strafrechtlich relevante Formen sexueller Gewalt (Vergewaltigung, versuchte Vergewaltigung und unterschiedliche Formen von sexueller Nötigung) erlebt. Das ist fast jede 7. Frau. (aus: Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland, Langfassung der Untersuchung von Schröttle und Müller (2004), herausgegeben vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.)

# Rubrik: Literarisches

Die meisten Texte in unserem Magazin sind Erfahrungsberichte, persönliche Auseinandersetzungen und Reflexionen. Auch in dieser Rubrik geht es um Auseinandersetzungen mit Männlichkeit und Mann-Sein, hier jedoch in Form literarischer Texte.

In dieser Ausgabe schreibt Christian Dittloff über seine prägenden Jungs- und Männerfiguren und hn.lyonga über Männlichkeit im Aufwachsen in der Abwesenheit von Männern. Wir hoffen, mit dieser Rubrik einen weiteren Zugang zu schaffen, um sich mit Geschlechterverhältnissen und den ganz alltäglichen Zurichtungen darin zu befassen.

## Prägende Jungs- und Männerfiguren (1983 bis 2001)

Von Christian Dittloff

Mein Vater, sein sonnenwarmer Blick.

S. der mich im Kindergarten beschützt.

Das angebotene Jungs-Repertoire beim Kindergarten-Fasching: Tiger, Löwe, Cowboy, Pirat.

He-Mans definierte Muskeln und die Beule in seiner Fellhose.

Der geniale Einfall des Meisterdetektivs Kalle Blomquist, der sich aus einem von außen abgeschlossenen Raum befreit, indem er ein Stück Zeitungspapier unter der Tür durchschiebt, mit einem Stück Draht den Schlüssel aus dem Schloss drückt, der auf das Papier fällt und den er dann auf dem Papier unter der Tür durchzieht.

Die klare Hierarchisierung der TKKG-Clique: Tarzan ist besser als Karl ist besser als Klößchen ist immer noch besser als Gabi.

Dinosaurier jeglicher Art: Archeopterix, Stegosaurus, Tyrannosaurus Rex. Seit Jurassic Park der Velociraptor, er ist schnell, schlau und tödlich, Raptoren sind klein, ich kann mich mit ihnen identifizieren. Aber wen möchte ich töten, fressen?

Zeichentrickserien mit tierischen Detektiven. Später Serien über Männer mit Muskeln, Waffen, Gut gegen Böse: Masters of the Universe, Sabor Rider & The Star Sherrifs, Das Phantom, Transformers.

Die Becker-Faust.

Mein Onkel, der sagt: ich werfe dich auf den Grill und dabei lacht.

Mein Onkel, der sagt: bleib sitzen, lass das mal die Weiber machen.

Noch mehr Actionfiguren, fast ausschließlich männliche Charaktere. Ich spiele immer das selbe mit ihnen: Die einzige Frau wird von den Bösen gefangen genommen und in ein Verließ gesperrt. Die Guten kommen, um die Frau zu befreien. Ein Kampf. Der Sieger "bekommt" die Frau.

B., den ich im Kids Club während des Mallorca-Urlaubs kennenlerne, der Egoshooter in der Spielhalle zockt und so viel frecher ist als ich und ich glaube, dass diese Frechheit Mut ist.

Michael Jordans Slam dunk von der Freiwurflinie.

Mein Beamtenvater.

Mit meinen Eltern 1990 die Tagesschau gucken: Helmut Kohl als Urbild eines Politikers.

R., der mich in der großen Pause ärgert und mich Gartenzwerg nennt, dessen Nähe ich dennoch suche und nach dessen Anerkennung ich lechze.

M., der jeder Zeit zuschlagen könnte.

Der einem Bananenschalen ins Gesicht wirft und dabei lacht.

G., der mich beschützt.

S., dessen Tischtennisschläger mehr Grip hat, als meiner.

Die Backstreetboys, Bad Boys, Beverly Hills Cop und Bruce Lee.

Unser Nachbar, der ein teureres Auto fährt als mein Vater.

Unser Nachbar, der in seinem Kalender sehr viele Poster von nackten Frauen hat.

Mein Vater, der so voller Geduld und Güte mit meiner depressiven Mutter umgeht.

Mein Vater, der sich mit passiver Aggression vor der Depression meiner Mutter schützt.

Männliche Lehrer habe ich erst auf dem Gymnasium: Der Mathelehrer, der die Mädchen vor der Tafel zum Weinen bringt: „So wird das nichts, du Dummchen.“ Der Ethiklehrer, der sagt: „Wer sich so verführerisch anzieht, wie unsere Mitschülerin K., geht doch auf die Straße, um vergewaltigt zu werden.“

S., der mir mit 12 sagt, ich solle weniger Zeit mit Mädchen verbringen, sonst dürfe ich nicht mehr mit den Jungs rumhängen.

Der Sportlehrer, der bei der Bocksprunghilfestellung von K. und J. sagt: „Jetzt kommt meine Belohnung für die harte Arbeit als Lehrer.“

Herr Bischoff, der den Konfirmandenunterricht geleitet hat. Ich dachte Herr Bischoff sei der Bischoff, dabei war er der Diakon.

Jean Claude Van Damme.

Männer in Filmen mit Waffen, die sehr viele Menschen töten.

Mein Mitschüler A., der sagt: Ich stech dir die Augen aus und piss in deinen Totenschädel.

Mein Mitschüler B., der alle Mädchen fragt: „Bist du feucht?“ Und wenn sie (wie immer) verneinen: „Schade, sonst hätte ich's dir gegeben.“

Mein Mitschüler C., der eine große Sammlung an T-Shirts mit Sprüchen hat: „Dort Mund“ (mit einem Pfeil nach unten), „Ambulanter Deflorationsdienst – mache auch Hausbesuche“, „Wer ficken will muss freundlich sein“.

D., der mir die Pornos seines großen Bruders zeigt und sich neben mir einen runterholt, und dessen erigierter Penis mich in all seinen Details überfordert.

Die Jungs im Basketballverein, ihre Größe, ihre Kraft, ihre Behaarung, die Geschichten, die sie erzählen und "verkörpern". Konkret: Ich sehe ausgeprägte Muskeln und lange Erwachsenenpenisse und schwarze Haare in den Achselhöhlen, an den Beinen, am Arsch und sogar auf der Brust von zwei oder drei der Jungs, während ich nur einen Hauch blonden Flaum in der Achsel habe. Ich rede mir noch einige Jahre ein, dass auch meine Achselhaare nachdunkeln würden, mit der Zeit, irgendwann wirklich, ich habe es erst vor kurzem aufgegeben.

Mein Basketballtrainer: „Du musst schnell sein, wie Porsche!“

M, der der Stärkste aus meiner Klasse ist und P. in der großen Pause aufs Ohr schlägt, so dass das Trommelfell reißt.

Schüler T. aus einer höheren Klasse, der immer in der Raucherecke steht und sagt: Wenn du diese Band hörst, bist du auf dem richtigen Weg, dann kann dir musikalisch nichts mehr passieren.

Ebendiese Band, mit harten Gitarren und ordentlich Wumms.

Ein anderer älterer Schüler, der in einer Band spielt und dessen verschlafene Egalhaltung mich beeindruckt.

Ein Freund, der mir eine Konzertkarte spendiert für eine Show, die ich mir nicht leisten kann, da er schon im Beruf ist und etwas Geld verdient und mir das Gefühl gibt, dass das absolut in Ordnung sei.

Der Sänger einer Band aus der Region, der sich selbstbewusst auf der Bühne schüttelt, verausgabt und der dabei so wahnsinnig gut aussieht und der ein Shirt der Hardcore-Band NoMeansNo trägt.

Ebendieser Sänger, der gerne „Groupies im Backstage vernascht“.

Auf den Konzerten vertreten: Muskulöse Typen oben ohne, die sich Arme und Beine dehnen, bevor sie mit fliegenden Fäusten den Moshpit betreten.

Die Tatsache, dass ich nur männliche Personen sehe, die Rockmusik oder Hip Hop machen, Frauen auf der Bühne dann immer nur "schöne Backing-Vocals".

Die Idee des Rockstars als Groupie-Magnet, der Wunsch, völlig zugehörnt in einem Hotelzimmer zu liegen und mich von vielen Frauen gleichzeitig "verwöhnen zu lassen".

Das Cover eines Albums der Toten Hosen, auf dem sie inmitten von dreißig nackten Frauen sitzen.

Wirklich jede männliche Person, die größer ist als ich.

Wirklich jede männliche Person mit Bartwuchs.

Der 2 Jahre ältere Sohn von Freunden meiner Eltern, der mir immer dieses verdammte kleine Stück voraus ist in allem: Sport, Mode, Musik, Erfahrungen mit Mädchen.

A., aus dem besetzten Haus, der exakt sieben Sekunden braucht, um eine Dose Bier zu exen und dem H. während einer Party auf den Penis kotzt, als sie ihm betrunken einen bläst.

Der Frauenheld aus einer x-beliebigen Serie, der Frauen nicht ernst nimmt, ihnen das Wort abschneidet, sie sexualisiert oder in irgendeiner Form ihren Willen ignoriert.

Aber auch der Typ, der sanft ist und schlau und verständnisvoll, also das, was in den neunzigern abwertend als "Frauerversteher" bezeichnet wurde.

Hugh Grant.

Ein Freund meiner Eltern, der oft sexistische Witze macht, zum Beispiel, dass das Wort "fik-tiv" das einzige Fremdwort sei, das eine Frau kenne.

Die Tatsache, dass alle Menschen, die etwas im Fernsehen erklären, Männer sind.

Die Faszination für den Typus "intelligenter Gewaltverbrecher".

Die Faszination für den Typus Gewaltherrscher.

Die Idee des genialen Autors.

Erst Ende der 90er: Pornos auf VHS-Kassetten, die ich aus der Videothek mitgehen lasse. Darauf: dominierende Dampfhammerrammler.

Mein Versorgervater.

Thomas D von den Fantastischen Vier.

Quentin Tarrantino.

Rambo.

Fußballspieler waren mir immer schon egal.

Herr N., der uns in seinem Philosophieunterricht nie bevormundet und so behutsam mit uns umgeht, langsam an die komplexen Gedanken des französischen Existentialismus heranführt.

Mein Mitschüler P., der damit angibt, meiner Mitschülerin S. auf die Brüste ejakuliert zu haben (und ein Foto herumzeigt); der Neid auf beides: die Handlung selbst und den Mut darauf stolz zu sein.

Die simple Zahl, 1.000: mit so vielen Frauen, hat Playboygründer Hugh Hefner geschlafen.

Hermann Hesse, Harry Haller, Hulk Hogan

Kurt Cobain eine Art Chiffre, auch jenseits seines konkreten musikalischen Erfolgs und seines Suizids, er steht für das Überkommen von herkömmlichen Strukturen durch seine Authentizität, die Idee, dass alternativ sein, anders als der Mainstream, überhaupt eine berechnete Möglichkeit für das eigene Leben ist und hat sich zudem immer klar gegen Sexismus positioniert.

Nicht nur Kurt Cobain, auch Herr N. hat Suizid begangen.

Punker.

Der Typ aus High Fidelity.

Distinktion entdecken, Expertentum. Nerdige Besitzer obskurer Plattenläden anhimmeln. Sich zeigen anhand der Kenntnis der Subkultur. Politisierter Punk, antirassistisch, antisexistisch, überall Aufkleber hinbappen: Zerschmetterte Hakenkreuze, zerschmetterte Macker. Dennoch, die Politisierung dient auch als Abgrenzung, das Prinzip dahinter ebenso: Ich bin besser als andere.

**Christian Dittloff** arbeitet als Autor und Journalist in Berlin. 2018 erschien sein Debütroman "Das Weiße Schloss" über das Outsourcing von Elternschaft, 2021 der autobiographische Roman „Niemehrzeit – Das Jahr des Abschieds von meinen Eltern“. Momentan beschäftigt er sich literarisch mit (selbst-)kritischer Männlichkeitsbetrachtung und ist auf der Suche nach einer geeigneten Form.

# Gradual Science: Softening the Blow of Toxic Masculinity in Memories

Von hn. lyonga

*To my fabulous great-grandmother, Sedina Nako Née Joké, and my nieces Selna and Camila. You are the lullabies that rest our heads gently when darkness falls.*

## ***What's in a place?***

When I think about the men in my family, my body grows feeble, murky, and tired. It is as if by the mere utterance of the terms *men* and *family*, every white blood cell in my body sucks itself dry in protest of what it has just heard. A kind of gradual weakness overcomes my body. It traverses in two directions. It moves below my knees where it paralyzes my feet first - before it decides to voyage upwards, towards every vital organ that keeps the motor running. When it reaches my stomach, it settles. It sits in. It relaxes its weary head and pauses for a while. The wait is denoted by what becomes a permanent invasion. As the idea of *men* and *family* assimilates and colonizes me from the inside, my eyes trapeze. My hair grows temporarily into something that resembles an intersection of a current that swerves into a thousand little streamlets. My body feels a tingling sensation and I am immediately reminded of something in departure - of a body laid to rest - of a promise abandoned. And I become unsure about what its absence means to my own reality.

I was raised by a congregation of illustrious women from the hills of Fako, Cameroon who ran households, put multiple children through schools, organized around their communities, cultivated farms, sold crops and livestock in open markets, etc. They do ordinary things. They smile and breathe on their way to Baptist churches on Sunday mornings. At funerals, they wear damask and carry white handkerchiefs to dry their ebony faces. They have names that roll off tongues like endless possibilities. They are love in the flesh. They are the peaceful sweet thoughts that lay hearts to rest when daylight shuts its eyes and night seizes the day. They are so illustrious, you can't see them until after their bodies are thrown against white walls. They are colors the rainbow's crawling back can't carry - they are black. Black resourceful, black strong, with black gums and deep black roots - buried far into the earth. They sport womanhood like nooses around their necks. They have necks. And shoulders. And bodies. They have ambitions. And miseries. And prayers. They say them on bended knees from the corners of their mattresses at night and on their way to farms and in kitchens while they pound away Cassava and Coco-yam leaves.

Amongst the numerous things they taught us as children, masculinity was a subject that somehow to us never seemed of interest to them. It was as if they never stopped to interrogate its consequences on their lives. When they did, it was simply to acknowledge the sex of their sons, brothers, husbands, and friends. And to talk about whether or not a person who identified as male had found a wife. Additionally, masculinity was talked about in passing as something that lingered. Not like the sweet smell of hot coco-yam porridge in a bowl but rather like something that existed without a traceable source. Like smoke without a fire. Commonly, boys are raised to become providers, protectors, property owners, etc. while girls are raised to become women - who take on names, the bearing and raising of children, and many responsibilities men reject. They are trained to be at the whims first of their fathers, uncles, brothers, and subsequently, at the beg and call of men who will eventually become their husbands. This is why it is not the faces of men that come to mind when I hear the word Masculinity. It is the faces of women, girls, and boys. It is their faces that harbor the definition of masculinity to me. *Masculinity*: a legacy of loneliness, absence, complete disregard, a desire to own and control, open wounds, etc. It is their bodies that recollect the treachery and constant domination of masculinity.

## ***What's in the idea of a father?***

I am somehow simultaneously crushed and consoled by the fact that I was spared any and every indignity and toxicity that comes with a man who doesn't value the efforts of a woman he lives with. That also meant I wasn't taught about what a man is. Beyond the occasional: a man needs to be sensible, a provider, he ought to marry and father sons to

fill his house, he ought to be propertied and monied or else when people think of him only the desire for laughter and rejection will ensue, I did not know the complexities that came with that territory. In 1995, there were no YouTube videos to aid my curiosity of *how to knot a tie* - nor was there someone to instruct me on the significance of grooming. The one-man whose responsibility it was, decided it was okay to free himself of his responsibilities to my mother and me. By the time I was old enough to question him on his withdrawal and his refusal to provide an actual male role model to his young son, he had been dead for at least five years. Around that same time, I learned that I was not like any of the boys around me. I began to discover that what was expected and seen as masculine in others were things I could not live up to. They were things I had to fight hard to see in myself. A self that could only be loved, respected, and regarded as equally worthy when seen as adequately male. His absence taught me something. It taught me that masculinity is a myriad of things. A legacy of loneliness passed down from one generation to the next. A bed without a body. A room without a door. A picture without a frame. It is something on a pedestal seated with knees spread wide open. Its countries are looted and void of emotional foundations. In addition, it taught me that the term *father* carries a question mark as its tail.

On days where I am not self-loathing, I drag my body across a room in Wedding to the corner where a mirror resides to scrutinize and look at it closely. Doing so, I challenge its existence, its function, and what it becomes when it is standing next to something or someone. It's insecurities, its anxieties, its passions. I ask about what keeps it chained to the idea of oppressive masculinity and I wonder whether it is the security performative masculinity guarantees. The many mouths that reside within, who have become responsible for whether or not I see me as worthy of love and kindness on any given day because of the things they tell me, say: 'it is something else.' So I begin to wonder. 'Maybe it is my face - maybe it is my skin. Maybe, it is my body. And then I realize I have no control over what people think its function is.

### ***What's in a name?***

A legacy - perpetual subjugation?

What I learned about masculinity from living vicariously through uncles, friends, cousins, and other men in my life is as follows: masculinity is undisputed. It is set in stone, sowed at the roots of trees, cemented in records like birth certificates, property deeds, etc. When a man has a son, he teaches himself to have hope, pride, and wealth. He invites his ancestors, the elders in his community, his brothers, friends, and allies to celebrate and dine on his dime. What he is honoring is not simply the gift of a new life. He is celebrating a name and an idea of a future he believes rests exclusively on the shoulders of a male child. That is; he is glorifying the fact that he has been given a body he can colonize. He starts by marking that body with a name. A name to which the body must become indebted. A name that suggests responsibilities, and a certain way of being. A name that signifies the body's function to its community, and to its father's desires without fully taking into account what it means to live a life of service to others while having nothing to one's self.

### ***What's in a desire?***

A need to revise. A deep yearning to heal from all of the despairs of toxic masculinity. A wish for men temperate enough to welcome difficult conversations about who we are becoming - and fathers who are okay with evolving. Fathers who articulate what they feel without fear of judgment. Fathers who make mistakes and own up to it - fathers whose sentences do not begin and end with: a real man is... We long for brothers and uncles who send hand-written letters covered in stickers and emojis. We desire fathers who hold hands with their sons and watch them cross finish lines - we demand fathers whose words are their bonds - we want fathers whose voices are so soft, they are sweet tales in our ears.

Fathers whose masculinity is a song that embraces itself in its harmonies. Fathers who break the cycle of generational trauma.

***hn. lyonga*** is a transdisciplinary writer and curator of words, notions, and images. He works at the intersection of postcolonial literature, critical race theory, and social transformation. He writes essays and poems about Black Lives, Police brutality, and the many entrapments of western hegemonic structures.

Instagram: [hn\\_lyonga](https://www.instagram.com/hn_lyonga)

# Rubrik: Sex & Flirten

Sex ist politisch!

In dieser Rubrik geht es um Sex. Wir wollen mit den Artikeln dazu beitragen, Sex besser zu machen. Besser im Sinne von weniger gewaltvoll, weniger geprägt durch Übergriffe und Grenzverletzungen, am besten auch noch lustvoller und schöner für alle Beteiligten.

Wir sind uns sicher: Dafür müssen wir lernen, besser miteinander zu kommunizieren. Einen Vorschlag dazu macht Joris Kern im Beitrag „Konsens“.

Gleichzeitig ist Reden nicht alles. Sex und Sexualität sind keine rein individuelle, persönliche Praxis, an der wir herumschrauben und die wir irgendwie verbessern müssen. Sexualität ist auch politisch. Heteronormativität, Geschlechterverhältnisse und die darin existierenden Hierarchien durchziehen Sexualität und sexuelles Begehren. Von Feminist\*innen wird schon seit den 70ern auf den prinzipiell gewaltvollen Kern von Heterosexualität hingewiesen.

Im Zuge der 68er-Bewegung wurden in den 70er Jahren der politische Kern von Sexualität wesentlich stärker thematisiert als heute. Insbesondere queere und feministische Kämpfe haben viel erreicht. Um Sexualität neu zu erfinden und erfüllt leben zu können, waren besonders für Frauen Kämpfe um Selbstbestimmung zentral: feministische Errungenschaften wie Zugang zu Verhütungsmitteln, straffreier (wenn auch weiterhin illegaler und häufig schwieriger) Zugang zu Schwangerschaftsabbrüchen, ein anderer Blick auf sexualisierte Gewalt und Partnerschaftsgewalt wurden in diesen Jahren erkämpft. Aber auch queere Kämpfe um die Anerkennung und Entkriminalisierung von nicht-heteronormativem Begehren erkannten Sex als einen politischen Hebelpunkt.

Durch die Kommerzialisierung und kapitalistische Einhegung in den 90er und 2000er Jahren ist Sex heute vor allem ein weiteres Projekt, in dem wir uns selbst optimieren sollen. Franz Eder (2010) beschreibt die Abkehr von gesellschaftlichen Moralvorstellungen hin zu „neuen Geboten“ und „Anrufungen“:

„Das Sexuelle wurde dabei zu einem Lebensbereich, in dem immer weniger Verbote und moralische Vorschriften existierten, dafür aber neue „positive“ Forderungen und Zwänge etabliert wurden, die es zu erfüllen gilt. Etwa orgasmusfähig zu sein, eine/n gute/n Liebhaber/in abzugeben oder experimentierfreudig an der Steigerung der Lust zu arbeiten.“ (Eder S.171f<sup>7</sup>)

Nach dem Artikel von Lukas Tau „Fragile Erektion“ in Ausgabe 1 haben mir, Ulla, diverse cis männliche Freunde von ihren eigenen Erektionserfahrungen erzählt. Von der Scham und Angst, die damit behaftet ist, nicht dem Bild des potenten Stechers zu entsprechen und von der Erleichterung darüber zu lesen, nicht der Einzige zu sein. Viele meiner Freund\*innen arbeiten an ihren Orgasmen, ihren Blow-Job-Techniken, aber auch an der Erforschung der eigenen sexuellen Lüste und daran, besser kommunizieren zu lernen. Sie arbeiten daran, besonders auch eigene Grenzen setzen zu können, um sich beim Sex vor Grenzverletzungen zu schützen.

Das alles kann sich gut und richtig anfühlen und sind persönlich auch gute Errungenschaften. Gleichzeitig rückt die gesellschaftliche Dimension, rücken Macht- und Herrschaftsverhältnisse aus dem Blick. Unser Begehren ist nicht unschuldig<sup>8</sup>.

---

<sup>7</sup> Eder, Franz (2010): Liberalisierung und Kommerzialisierung der Sexualität in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. in Benkel, Thorsten; Akalin, Fehmi (Hg.) (2010): Soziale Dimensionen der Sexualität, Psychosozial-Verlag, Gießen

<sup>8</sup> Diese Formulierung habe ich meiner Freundin Katharina Debus geklaut. Danke dafür!

Worauf wir stehen, was wir sexy, attraktiv usw. finden, kommt nicht einfach aus unserem innersten Selbst. Es gibt keinen „essentialistischen Kern“ (Torenz, S.25) authentischer Sexualität. Vielmehr ist unser Wollen gesellschaftlich produziert. Mit der Idee eines irgendwie „natürlichen“ Begehrens lässt sich noch der letzte patriarchale Scheiß rechtfertigen: Letztens sagte ein Bekannter zu mir „Ich stehe nunmal auf junge, schlanke Frauen“. Ah ja, nun, da kann man wohl nichts machen. Ein anderer Freund hatte sich gerade auf OKCupid angemeldet und suchte Frauen, die tendenziell 10 Jahre jünger als er selbst waren mit der Begründung: „Junge Frauen passen besser zu mir, Frauen ab 40 gehen nicht mehr feiern.“ Spei. Wie entlernen wir diese verinnerlichte Horrorshow?

Auch in unseren Versuchen, Sex durch Reden besser – also weniger gewaltvoll, lustvoller usw. – zu machen, spielen Hierarchien und Machtverhältnisse eine Rolle. Bei aller Überzeugung, dass Kommunikation und Konsens unabdingbar sind für schöne sexuelle Erfahrungen: was können wir eigentlich sagen? Wo werden der Kommunikation auch Grenzen gesetzt durch eben diese Machtverhältnisse? Wer kann sich vor was schützen? Wenn ich nicht klar genug wusste, was ich (nicht) will, es mich nicht getraut habe zu sagen oder aus anderen Gründen ein Nein nicht möglich war, gibt mir das eine Mitschuld am Übergriff? (Selbstverständlich nicht, aber die Frage stellte ich, Ulla, mir leider dennoch.)

„Konsens ist ein Privileg und es wurde geschaffen für wohlhabende, heterosexuelle, cis, weiße, westliche Männlichkeit ohne Behinderung. Wenn die Gesellschaft manche von uns gelehrt hat, so wenig Platz wie möglich einzunehmen, jede Aufmerksamkeit als schmeichelhaft aufzufassen, und wahrlich dankbar zu sein, dass überhaupt irgendjemand unsere Körper oder Liebe wollen könnte, haben wir nicht immer die Wahl, Ja zu sagen. [...] Wir können Konsens nicht für alle zugänglich machen, wenn wir nicht gleichzeitig diese Strukturen brechen.“ (Jordan Bosiljevac zitiert nach Torenz 2019, S. 56)

Wie tun wir das? Wie bedeutsam ist es, die eigenen Sexualpraktiken zu ändern? Das eigene Begehren zu hinterfragen?

Joris Kern teilt einige Ideen und Erfahrungen aus der langjährigen Workshoppraxis zum Thema Reden und Konsens. Und in „Über Sex reden 2“ spinnen wir, Lukas und Ulla, die Gedanken aus der 1. Ausgabe weiter. Wie immer fragen wir uns: wie weiter? Wie persönlich-individuell ein schönes Sexleben haben und gleichzeitig gesellschaftliche Heteronormativitätsgebote brechen?

# Konsens

Von Joris Kern

Wenn du als Mann diesen Text liest, gehe ich davon aus, dass du nicht einer von denen bist, die Flirten als Beutezug sehen und Sex als Wettkampf, sondern dass du ein Interesse daran hast, deinem Gegenüber mit Respekt zu begegnen. Sonst müsste ich ganz woanders anfangen.

Ich nehme an, du bist schon auf dem Weg, Dinge zu ändern und deine Sozialisation zu hinterfragen. Wo dein Anfangspunkt war, weiß ich natürlich nicht und deswegen kann ich auch mit meinem Text nur ins Blaue hineinschreiben. Was dir nützlich erscheint, nimm mit. Was du Quatsch findest oder dir im Moment nichts bringt, lass stehen. Was du ergänzen möchtest, ergänz für dich, mit Freund\*innen oder in einem neuen Text!

Es geht um konsensuelle Sexualität. Ist das nicht dieser anstrengende neue Anspruch mit ganz vielen Regeln und furchtbar viel Reden, den gute Männer drauf haben müssen um keine bösen Macker zu sein?

In meiner Rolle als Workshopleitung zum Thema sexueller Konsens/ konsensuelle Sexualität für Jugendliche oder Erwachsene ist das ein Bild, was mir in verschiedenen Varianten immer wieder begegnet.

Ich würde es anders formulieren: Konsens ist das Ding, wo alle Spaß haben und alles freiwillig ist, wo alle sich mal so richtig entspannen können und wo man mit sich und dem Gegenüber in gutem Kontakt ist.

## Reden ist `ne feine Sache

Verbalisieren ist davon natürlich ein Baustein. Wenn man über Sex, Gefühle und Bedürfnisse reden kann, ist das eine feine Sache. Dann kann man sich nämlich mitteilen und das Gegenüber weiß woran er\*sie ist. Wenn man Glück hat, kriegt man dann sogar eine ehrliche Reaktion mit der man etwas anfangen kann und selber mehr Klarheit hat. Die meisten Leute haben das aber nicht gelernt und deshalb fühlt sich dieses ganze Gerede erstmal krampfhaft an. Ich erinnere mich an stundenlange Hirnknoten und Suchen nach guten Worten und vorsichtigem Andeuten. Da hab ich mir doch sehr gewünscht, es würde „einfach so“ klappen und schön sein. So hatte es schließlich die Bravo versprochen!

Reden üben hilft. Mit Freund\*innen, Liebesbeziehungen, One Night Stands, allein vor dem Spiegel, abends im Bett und beim Autofahren.

Dabei geht es darum, Worte und Formulierungen auszuprobieren und über seine Gefühle reden zu üben. Netter Nebeneffekt: Beim Reden fallen einem Dinge auf, über die man noch nicht nachgedacht hat oder seine Gefühle noch nicht sortiert hat und deshalb nicht weiß, wie man es ausdrücken soll. Diese Leerstellen kann man sich bei der Gelegenheit gleich mal angucken.

Die gute Nachricht: Man muss das mit dem Reden nicht perfekt draufhaben, damit Konsens funktioniert. Sexueller Konsens (also Einvernehmlichkeit) heißt eigentlich nur, dass alle Beteiligten freiwillig und gern bei der Sache sind. Freiwillig ist etwas natürlich nur dann, wenn es mindestens eine andere genauso akzeptierte Option gibt.

## Opt-In – Opt-Out?

Bei der vorherrschenden linearen Vorstellung von Sex ist es so: Es wird geguckt, geflirtet, geknuscht, gefummelt und dann gevögelt. Da muss eine Person irgendwann Stopp sagen, damit es nicht „automatisch“ weiter geht, und dieses Stopp ist dann auch oft damit verbunden, als komisch angesehen zu werden, jemand Anderem den Spaß verdorben zu haben oder Ängste zu haben, nicht gut genug zu sein. Für Frauen gibt es außerdem noch das Schlampe-Stigma: Einerseits darf sie nicht „leicht zu haben“ sein, andererseits auch nicht „gemein“; also einen Mann zu sehr erregen und dann nicht „zu Ende bringen“, was sie angefangen hat.

In der IT-Welt würde man diese Vorstellung von Sex ein Opt-Out-Setting nennen: Dinge passieren, solange nicht explizit widersprochen wird.

Konsens bedeutet hingegen, Opt-In-Settings zu schaffen. Wozu es keine freiwillige Zustimmung gibt, passiert nicht und Zustimmung kann jederzeit widerrufen werden. Jeder weitere Schritt ist ein Angebot ohne Druck.

Auf welche Art DU dazu beiträgst, aus Kontakt, Flirten und Sex Opt-In-Settings zu machen, liegt an dir und hat damit zu tun, wer du bist und was sich für dich gut anfühlt. Egal, wie du flirtest oder Sex hast, kannst du da regelmäßig hinfühlen: Fühlt sich das hier nach Opt-In oder Opt-out an? Welche Veränderung könnte (wieder) ein Opt-In-Setting daraus machen?

### Im Folgenden kommen verschiedene Vorschläge, ohne Anspruch auf Vollständigkeit:

Man kann kommunizieren, dass man mit einem Nein klar kommt, z.B. in dem man verschiedene Optionen vorschlägt oder seine Wünsche transparent macht, aber die Entscheidung bei der anderen Person lässt. „Ich hab Lust, noch mehr mit dir zu machen, ich könnte mir A oder B vorstellen, wie ist es bei dir?“ „Ich hab große Lust dich zu küssen, darf ich?“ „gefällt dir so... oder so... besser?“

Dazu gehört natürlich eine Haltung, die Neins und Ablehnung als wichtigen Teil einer ehrlichen Aushandlung wertschätzt, die zu einer richtig guten Begegnung oder Verbindung beitragen kann oder eben frühzeitig klärt, dass es nicht passt. Das ist leichter geschrieben als getan, ich weiß! Wir haben alle Angst vor Zurückweisung. Sich im Alltag für Neins bedanken, übt. Sich bei emotionalen Verletzungen gut um sich zu kümmern, auch. Diese Haltung strahlt aus und zieht gute Leute an.

Man kann mit gutem Beispiel voran gehen und frühzeitig selbst undramatisch zu etwas Nein sagen oder eine Pause machen. Das gibt der anderen Person das Signal, dass das selbstverständlich und erwünscht ist.

„Ah, warte, ich will doch kein Bier mehr, bring mir lieber eine Limo mit“ „Jetzt weiß ich grad nichts zu sagen.“ „Darüber muss ich erst nachdenken“, „Ich fühl mal hin, warte“, „Das ist voll schön, aber jetzt brauch ich mal kurz eine Pause“, „ah, hier bin ich kitzelig, lieber nicht“, „das mag ich nicht so gern, magst du vielleicht lieber so?“

Man kann ausdrücklich sagen, dass man möchte, dass man selbst und die andere(n), jederzeit sagen können was sie sich wünschen und was sie nicht mögen oder sogar gemeinsam „Regeln“ aufstellen.

Man kann von sich sprechen und sagen, wie und wann man gefragt werden will und die andere(n) einladen, das auch zu tun.

Man kann jemandem eine „Gebrauchsanweisung“ geben und selbst danach fragen: „Manchmal brauch ich Pausen, um mit dem Fühlen hinterher zu kommen.“ „Manchmal werd ich still. Das ist meistens, wenn ich nicht weiß, was ich will, aber ich merke es manchmal nicht so schnell. Dann freue ich mich, wenn du nachfragst“. „Wie möchtest du gefragt werden, was du magst?“ „Gibt es bei dir Zeichen, dass du dich nicht mehr wohlfühlst, auf die ich achten soll?“

Es gibt tausend kleine Dinge, mit denen man zeigen kann, dass einem ehrlich am Wohlergehen der anderen Person gelegen ist, selbst wenn die Person völlig fremd ist.

Zeigen, dass man gut bei sich ist und auch Unsicherheiten aushält, gehört auch dazu: „Ich finde die Lautstärke hier grad anstrengend, aber ich hab Lust, mich mit dir weiter zu unterhalten“. „ich finds voll schön mit dir und überlege, ob ich dich noch zu mir einladen soll. Ich bin aber ein bisschen unsicher, ob mir das dann vielleicht zu viel ist. Wie geht es dir damit?“

Dir fallen sicherlich auch Sachen ein, auf die ich gar nicht komme. Was passt zu dir?

### **Und was brauchst du?**

In meine Workshops zu Konsens kommen Männer tendenziell, weil sie lernen wollen, „es“ richtig zu machen und nicht übergriffig zu sein. Das freut mich, aber es ist natürlich nur der halbe Spaß. Denn auch Männer sind fühlende Wesen, die beim Flirten und beim Sex über ihre Grenzen gehen oder über deren Grenzen gegangen wird. Da gibt es ja zum Beispiel diese verbreitete heterosexuelle Vorstellung von aktiven und passiven Rollen. Männer wollen immer, können immer und wenn sie „gut im Bett“ und außerdem rücksichtsvoll sind, machen sie's auch ihrer Partnerin immer perfekt. Auf wen muss man also Rücksicht nehmen? Wen muss man nach Wünschen und Grenzen fragen? Männer nicht.

Fast alle Männer und viele Frauen und Non-Binaries aus meinen Workshops kennen aber das Gefühl, sich in der aktiven Rolle zu verlieren, Wünsche oder vermeintliche Wünsche zu erfüllen, aber dabei selbst nicht mehr zu merken, was sie eigentlich möchten. Auch aktive Sexpartner\*innen können Pausen brauchen, die Lust oder emotionale Verbindung verlieren, Grenzen haben oder sich im Performance-Stress benutzt fühlen.

Und auch Männer können und dürfen passiv sein, zuerst kommen, Pausen brauchen, Grenzen formulieren, schüchtern sein oder nicht wissen, was sie wollen.

Wenn Männer verstehen, dass Konsens auch für sie da ist und nicht nur eine neue Form von „Rücksichtnahme“ bekommen Flirt- und Sexsituationen eine neue Dimension von Ebenbürtigkeit und Achtsamkeit. Damit meine ich nicht nur heterosexuelle Begegnungen. Gerade in Szenen, wo Männer Sex mit Männern haben, spielen Vorstellungen von Dauergeilheit und Respektlosigkeit gegenüber Grenzen leider oft eine große Rolle.

### **Stolperfallen**

Vielleicht hast du das mit dem Reden schon voll drauf und stößt auf ein neues Problem: Immer wieder berichten Teilnehmende in Workshops, dass sie selbst die „ganze Fragerei“ doof oder anstrengend finden oder dass Sexpartner\*innen von ihnen sich dagegen wehren.

#### **Die häufigsten Gründe dafür sind:**

a) Fragen wird als besorgte Rücksichtnahme wahrgenommen. Dadurch entsteht ein Machtgefälle, in dem die meist weiblich sozialisierte Person sich nicht ernstgenommen und ebenbürtig fühlt.

Warum fragst du? Fragst du, weil du wissen willst, was der anderen Person Spaß macht und bist selbst gerade gut bei dir? Oder fragst du, weil du dir ein Feedback wünschst und unsicher bist? Fühlst du dich selbst gerade nicht so wohl und du möchtest, dass die andere Person die Führung übernimmt? Brauchst du mehr Kommunikation um dich wohl zu fühlen? Macht es dich an, von der anderen Person zu hören, was sie geil findet? Wie ist dein Tonfall und deine Mimik und Gestik? Fragst du besorgt? Hast du Angst, unbemerkt etwas falsch gemacht zu haben und hoffst auf Absolution?

Stell nicht nur eine Frage, sondern zeig dich, deine Motivation und deine Gefühle dahinter. Vielleicht denkt die andere Person auch, dass du als Mann eh weißt, was du willst, selbstbewusst bist und dass du nur fragst, weil du in ihr ein potentiell Opfer siehst? Zeig dich als ganzer Mensch statt dich hinter einer korrekten Frage zu verstecken.

**b)** Fragen werden so gestellt, dass die Verantwortung auf die gefragte Person abgewälzt wird: „Was willst du?“, „Was soll ich machen?“. Die fragende Person versteckt sich hinter einer Dienstleistungsrolle, die gefragte Person soll für beide entscheiden.

Das ist im Prinzip eine Variante von a) und die Lösung ist: Mach dich transparent, stell dich zur Verfügung, take pride in your fears. Geh davon aus, dass die andere Person genauso unsicher ist wie du, und dich genau so geil findet, wie du sie/ ihn. Du bist kein Roboter. Nur durch Kontakt entsteht Nähe. Wer das gruselig findet ist in guter Gesellschaft und übt sich in Babyschritten ;)

**c)** Die gefragte Person ist nicht daran gewöhnt, auf ihre Gefühle und Bedürfnisse zu achten, fühlt sich überfordert oder in die Ecke gedrängt und reagiert eventuell barsch.

Atme. Sei lieb zu dir. Das hat nichts mit dir zu tun. Vielleicht kannst du erklären, dass Kommunikation für DICH wichtig ist um dich wohl zu fühlen. Vielleicht könnt ihr das Spannungsfeld zum Experimentierraum erklären?

**d)** Der gefragten Person fällt es schwer, bei sich und ihren\*seinen Gefühlen zu bleiben oder von der Sprachebene dorthin zurück zu finden.

Sprechen über Sex kann man in nicht-sexuellen Situationen üben. Durch Gewöhnung wird es auch während dem Sex weniger energieaufwendig und ablenkend.

Man kann auch vor dem Sex Absprachen über nonverbale Kommunikation treffen und Sex nachbesprechen. Die Person, die nicht sprechen will, kann sich dann bemühen, ihre nonverbalen Signale während des Sex sehr klar zu machen, sodass die andere Person trotzdem weiß, woran sie ist.

Wenn Fragen für dich nicht nur politisch korrekte Rücksichtnahme ist, sondern du das brauchst, um dich sicher und wohl zu fühlen, ist es ein absolut legitimes Bedürfnis, auf die dein Gegenüber sich einstellen muss.

Wenn du allerdings damit leben kannst, von der anderen Person ausschließlich non-verbale Signale zu bekommen, du selbst aber gern verbal gefragt werden möchtest, ist es auch die Aufgabe der anderen Person, sich auf deine Regeln einzulassen.

**Konsens ist für alle da. Viel Spaß!**

*Joris Kern gibt seit 2009 Workshops zu sexuellem Konsens und seit 2018 auch Fortbildungen zum Thema für Fachkräfte in der Jugendarbeit.*

*Außerdem ist Joris Mediator\*in. Zwischendurch arbeitet Joris gerade auf dem Bau und genießt es, verschiedene Leben zu haben. Joris Essayband "Konsenskultur - gemeinsam größer denken" erscheint im März im Querverlag.*

[www.kernforschen.net](http://www.kernforschen.net)

# Über Sex reden 2

Mit Ulla Wittenzellner und Lukas Tau

In der letzten Ausgabe haben Lukas und ich (Ulla) angefangen, zu erzählen, wie wir beim Sex mit unseren Partner\*innen reden. Dabei geht es viel darum, zu sagen, was ich will, zu fragen, was du willst usw.

In unserer Erfahrung ist das total wichtig und macht Sex tendenziell besser, aber oft wird Kommunikation beim Sex unserer Meinung nach dennoch ganz schön vereinfacht dargestellt. Warum?

Lukas:

Ich frage mich: Funktioniert Kommunikation über und beim Sex immer? Wenn wir einfach über alles reden, wird dann alles gut?

Mir fällt als erstes der Text „Dirty Talk“ von Rona Torenz in der „Phase2“ Nr. 54 ein, in dem es unter anderem heißt: „Menschen handeln sozial erwünscht. So zu tun als hätten wir alle dieselbe Voraussetzung zum Ja oder Nein sagen, verschleiert das. Menschen können zu schüchtern sein [...] wollen nicht verletzen, die Person nicht verlieren, sie wollen sich rollenkonform verhalten, [...] oder sind ambivalent und wollen das nicht zugeben.“

Zum Äußern von (konkreten) Wünschen heißt es weiter: „Bei vielen Menschen existieren darüber Unsicherheiten, auch in dem konkreten Moment. Sie haben Widersprüche mit dem eigenen Selbstbild, wissen nicht, ob ihr Wunsch legitim, zu viel verlangt oder zu langweilig ist. Und nicht zuletzt wollen Menschen bestimmte Dinge vielleicht einfach nicht preisgeben.“

Zum Beispiel war ich in der Zeit, in der wir enorm viel an der 1. Magazin Ausgabe gearbeitet haben und ich gleichzeitig lohnarbeiten musste, sehr in meinem Kopf unterwegs und die Wahrnehmung meiner Körpergefühle beschränkte sich auf Aufgeregtheit und vor allem Erschöpfung.

Mir kommt es so vor, als ob alle meine Kapazitäten, um in Beziehung zu Menschen zu treten, also mich auf andere einzulassen und mich zu zeigen, belegt und ausgelastet waren. Durch mein Ausgelastet sein hatte ich umso mehr eine Sehnsucht nach Nähe und Sexualität, was Sexualität in dem Fall ein bisschen überladen hat. In den konkreten Situationen war ich mit Sexualität aber überfordert und sehr unsicher. Das ging so 1-2 Monate lang und ich hatte deswegen auch Sorge meiner neuen Liebesbeziehung nicht *gerecht* zu werden und ihr das Gefühl zu geben nicht nahbar zu sein und kein *richtiges* sexuelles Interesse an ihr zu haben. Durch empathische und offene Gespräche mit meiner Partnerin war das dann für sie kein Problem, mich hat es trotzdem gestresst. Ich hatte Bilder und Ansprüche an mich (und an meine Partnerin) im Kopf, wie es *richtig* ist, neu und frisch in einer Beziehung zu sein und auch Sex zu haben. Ich weiß, dass das ein Leistungsgedanke ist, aber ich wollte nicht der sein, der die Beziehung „belastet“. Es war zusätzlich herausfordernd, diese Gespräche zu führen, weil ich so erschöpft war und wenig Zugang zu mir selber hatte. Ich konnte nur noch schwer trennen zwischen (eigenen) Ansprüchen und Bildern und dem, was da vielleicht doch an eigenen Lustgefühlen rumspringt. Das alles hat es für mich nicht einfach gemacht, über Sex zu reden, zu wissen und zu sagen, ob ich gerade Sex möchte oder nicht und wenn ja, wie.

Ich will damit sagen, es braucht auch Zeit und Kapazitäten, um sich mit sich und anderen auseinandersetzen zu können und Gespräche über Sexualität zu führen. Zeit und Kapazitäten zu haben, ist auch eine Frage von Privilegien und Prioritäten – kann ich und will ich?

Was denkst du Ulla?

Ulla:

Ich erlebe Sex oft als krass überladen mit Vorstellungen, wie der sein sollte: Ich soll meine\*n Partner\*in sexuell befriedigen, dabei auch selbst ganz viel Spaß haben, zum Orgasmus kommen, genau wissen, was ich will und irgendwie „gut“ sein (was auch immer das heißt). Und dabei soll ich mich auch noch fallen lassen, ganz bei mir sein und nur das tun, was meinem momentanen sexuellen Begehren entspricht und komplett aus meinem Innersten völlig alleine hervorgebracht wird.

Naja, so ist mein Sex meist nicht. „Menschen wissen nicht immer – ich würde sogar sagen: nicht einmal meistens – was sie in sexuellen Situationen „genau“ wollen. Vielmehr ist Sex eine gemeinsame Koproduktion der Beteiligten. (...) Neue Erfahrungen schöpfen sich auch daraus, dass andere Beteiligte Dinge tun, auf die man eventuell selbst gar nicht gekommen wäre, die man aber toll oder eben nicht so toll findet.“<sup>9</sup> schreibt Rona Torenz – ja, ich hab sie auch als erstes im Kopf gehabt ☺ - im Buch *Ja heißt Ja?* Das entspricht eher meiner Realität. Außerdem gehen beim Sex in mir verschiedene Dinge vor:

Zum Beispiel habe ich ganz unterschiedliches *Wollen* beim Sex: Klar, ich will selber Spaß haben, befriedigt werden. Aber es geht mir ja nicht allein um einen Orgasmus (dann habe ich lieber Solo-Sex, da fällt es mir leichter, ganz bei mir zu bleiben). Es geht mir auch um Verbindung und Nähe und etwas Geteiltes. Deshalb *will* ich, dass auch meinen Partner\*innen gefällt, was wir hier teilen. Auch das macht Sprechen über Sex schwieriger. Ich verbinde viele Unsicherheiten damit z.B. „Wenn ich jetzt sage, ich mag XY, fühlt sich die Person dann davon überfordert? Macht sie etwas, was sie vielleicht gar nicht will, um es mir recht zu machen?“ oder ich versuche vorwegzunehmen, was meinem Gegenüber wohl gefallen könnte und gebe es als meinen eigenen Wunsch aus: „Magst du Oralsex? Ich mach das total gern!“, weil ich möchte, dass mein Gegenüber Gefallen am Sex mit mir findet.

Und neben diesem schönen Wollen – wir haben gemeinsam Spaß – gibt es auch eines, dass eher aus Unsicherheit heraus kommt: Beziehungen sind mit Macht durchzogen und besonders in denen, in denen ich mich unsicher fühle, bin ich oft nicht nur bei meinem sexuellen Wollen. Zum Beispiel ist mein größtes Bedürfnis in einem Moment, mein Gegenüber nicht zu verlieren. Und damit das nicht passiert, bin ich bereit in allen möglichen anderen Bereichen zurückzustecken. Also beispielsweise beim Sex die Lust und das Begehren meines Gegenübers über mein eigenes zu stellen.

Da wird das Reden über Sex dann doch ziemlich komplex. Denn hier ehrlich zu sagen, was ich will, wäre verstörend oder mindestens ungewöhnlich: „Dich glücklich machen“ hört sich ja scheiße an. „Spaß haben, aber nur, wenn dir das auch gefällt“, hm. „Eigentlich weiß ich gar nicht, ob ich gerade Sex will, aber dich zurückweisen traue ich mich auch nicht“. Ehrlichkeit ist halt nicht immer sexy und im Zweifelsfall auch wirklich nicht leicht auszusprechen.

Über Sex reden ist definitiv eine ziemlich komplexe Angelegenheit. Ohne Reden und ohne Konsens geht natürlich gar nicht! Aber so tun, als würde dann alles ganz einfach, stimmt eben auch nicht. Einen Gedanken von Rona Torenz fand ich dazu total erhellend:

„Problematisch ist (...) auch, dass so getan wird, als sei Konsens ein Garant für guten Sex. (...) Das Zustimmungskonzept vermittelt dadurch tendenziell das Bild, dass Sex, der keinen Spaß macht oder nicht gut ist, nicht einvernehmlich sei. Und dass dieser Sex dann durch ein Nein gestoppt und gar nicht stattfinden soll. Das korrespondiert auf problematische Weise mit gesellschaftlichen Vorstellungen von Leistungssex – unser Sexualleben muss immer spaßig, lustvoll und befriedigend sein. Einvernehmlichkeit ist zwar ohne Frage eine Voraussetzung für Sex, den die Beteiligten gut finden – aber einvernehmlicher Sex kann trotzdem keinen Spaß machen, langweilig sein oder sich einfach unschön anfühlen. Wir alle haben auch mal schlechten Sex – und das muss nichts mit fehlender Einvernehmlichkeit zu tun haben. Diese Erkenntnis als Teil des Zustimmungskonzepts zu begreifen und damit auch ein Stück weit den Druck zu nehmen, dass Sex am Ende immer ein Erfolg, im Sinne von befriedigend, sein muss, halte ich daher für eine sinnvolle Ergänzung.“<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Rona Torenz (2019): *Ja heißt Ja? – Feministische Debatten um einvernehmlichen Sex*, Schmetterling Verlag, S. 121  
<sup>10</sup> ebed. S. 122

# Rubrik: Neues aus der Männergruppe

Eine Freundin fasste vor kurzem in Bezug auf einen gemeinsamen Freund sehr treffend zusammen: „Er ist sehr nett und zugewandt, wenn er nur mit uns Frauen unterwegs ist. Sobald andere Männer dabei sind, ist er halt ein ganz normaler Chauvinist.“

Diese Situation ist verdammt gut beobachtet und weist auf ein Thema hin, das in der kritischen Beschäftigung mit Männlichkeit sehr wichtig ist: Männer unter Männern.

Männlichkeit wird ganz zentral in Männerräumen hergestellt. Der Soziologe Michael Meuser fasst es so zusammen: „Einen entscheidenden Anteil daran, dass trotz der Transformation der Geschlechterordnung und der wachsenden Kritik an männlichen Hegemonieansprüchen keine generelle Krise des Mannes sich entwickelt, haben homosoziale Männergemeinschaften.“ (Meuser, 2001, S.13)<sup>11</sup>

Wenn wir Männlichkeit verändern und das Patriarchat abschaffen wollen, spielen Räume, in denen Männer unter sich sind, eine zentrale Rolle. Wie können diese Räume also anders gestaltet werden?

Eine Spur legte bereits Tabs Gehrman in seinem Artikel „Freundschaft und Männlichkeit: Ein patriarchales Duo?“ in der ersten Ausgabe dieses Magazins. Er fragt: „Was wollen wir eigentlich für Freundschaften führen? Aus einer feministischen Perspektive müssen wir uns fragen, welche Männlichkeiten wir darin produzieren wollen und in welchen Aspekten wir uns verunsichern möchten.“ Er fordert cis Männer dazu auf, sich in Männerfreundschaften neu zu begegnen, emotionale Arbeit zu übernehmen und Fürsorge füreinander zu üben, die Muster von männlicher Konkurrenz und Abgebrühtheit zu durchbrechen – Zärtlichkeit als patriarchatszerstörende Kraft. Klingt verlockend. Aber kann das so einfach sein?

In dieser Ausgabe stellt sich Jonas Köpsel im Artikel „Ist M\*RT profeministisch? – Erfahrungen aus einer Therapiegruppe“ die Frage, inwiefern explizit mit patriarchatskritischem Anliegen gegründete Therapie-Männergruppen das Potenzial haben, Geschlechterverhältnisse zu verändern.

---

<sup>11</sup> Schriften des Essener Kollegs für Geschlechterforschung hrsg. von: Doris Janshen, Michael Meuser I. Jg. 2001, Heft II, digitale Publikation: Männerwelten. Zur kollektiven Konstruktion hegemonialer Männlichkeiten

# Erfahrungen aus der autonomen Therapiegruppe

## Ist M\*RT profeministisch?

Von Jonas Köpsel

Seit zwei Jahren bin ich Teil einer autonomen Männer\*Therapie Gruppe, einer sogenannten M\*RT-Gruppe. M\*RT steht für „Männer\* organisieren Radikale Therapie“. Ich möchte euch gerne daran teilhaben lassen – wie ich zu so einer Gruppe gekommen bin, was mich dabei bewegt hat. Ich verstehe mich selbst als profeministisch und habe mich gefragt ob M\*RT einen Beitrag dazu leisten kann, feministische Forderungen zu unterstützen und das Patriarchat abzuschaffen, beziehungsweise - wie der Name sagt – radikale Veränderungen herbeizuführen.

Getrieben wurde ich von Neugier und Sehnsucht nach Austausch über verschiedene Themen. Ich war auf der Suche nach einem Rahmen, in dem ich mich kritisch mit meiner männlichen Sozialisation beschäftigen kann. Wenn ich an meine Motivation für die Teilnahme zurückdenke, erinnere ich mich auch an einen Wunsch nach Intimität in Beziehungen. Intimität, die mir in vielen Lebenssituationen und in Beziehung zu Menschen oft gefehlt hat und oft immer noch fehlt. Mit Intimität meine ich zwar auch verschiedene Formen von körperlicher Nähe, aber auch Zeiten miteinander zu teilen, in denen mensch sich von den Seiten, die einen umtreiben und berühren – mit Ängsten und Sehnsüchten - zeigen und diese beim Gegenüber wahrnehmen kann.

Angesprochen hat mich an M\*RT die Verbindlichkeit – jede Woche und mindestens ein Jahr lang regelmäßige Treffen schienen mir einen Raum zu bieten, um sich aufeinander einzulassen, Vertrauen aufzubauen und miteinander und aneinander zu arbeiten. Zudem war M\*RT aufgrund seiner Verbindungen in die antisexistische Männergruppenszene, insbesondere der 80er und 90er Jahre, interessant für mich - eine Szene, die mittlerweile vom Erdboden verschluckt zu sein schien.

Über einen Bekannten, der vor längerer Zeit schon mal M\*RT praktiziert hat, habe ich von dem Konzept<sup>12</sup> mitbekommen und erfahren, dass es weiterhin aktive M\*RT-Gruppen gibt. Mit ein paar anderen Menschen habe ich mich informiert wie eine Gruppe gestartet werden kann. In der Regel läuft das so: Es geht los mit einer Infoveranstaltung angeleitet durch Menschen aus einem so genannten Starterkollektiv. Auch wir haben Menschen aus dem Starterkollektiv<sup>13</sup> und M\*RT-Interessierte eingeladen.

### Der Anfang

Der Raum ist voll – alle mehr oder weniger aus der links-alternativen-Bubble. Die beiden Anleitenden sind zwei cis Männer um die 50, die schon lange M\*RT praktizieren. Die beiden berichten aus ihren Erfahrungen, wie eine M\*RT Gruppe aufgebaut werden kann und was dabei wichtig ist und leiten Übungen an, in denen ein Eindruck der M\*RT-Praxis vermittelt wird. In der Blitzlichtrunde zu Beginn können alle kurz erzählen wie es ihnen geht. Es wird klar wie aufgeregt viele sind - das ausgesprochen zu hören tut gut und nimmt mir meine eigene Aufregung ein Stück weit. Aufgeregt scheinen auch die Anleitenden, die Händchen haltend dort sitzen, etwas schüchtern sind und sich liebevoll gegenseitig die Bälle beim Reden zuwerfen. Für mich ein total ungewöhnlicher und berührender Anblick.

Einige Monate nach dieser Veranstaltung startet die Gruppe. Wir sind 12 Personen, alle männlich sozialisiert und gelesen – jedoch teils in Auseinandersetzung mit der eigenen Verortung als Mann. Die Gruppe ist prinzipiell offen für Menschen, die trans\* oder nicht-binär sind und in einem (cis-)männlich geprägten Raum lernen wollen. Ich frage mich aber, ob die Hürde für Menschen die sich nicht cis-geschlechtlich verorten sehr hoch ist und andere Räume als passender empfunden werden?<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Infos zu Konzept und Geschichte von M\*RT und Literatur zum Weiterlesen gibt es unter [www.radikale-therapie.de](http://www.radikale-therapie.de)

<sup>13</sup> Unter [www.mrt-maennergruppen.de/kontakt.htm](http://www.mrt-maennergruppen.de/kontakt.htm) gibt es eine Übersicht an Kontaktpersonen für verschiedene Regionen in Deutschland.

<sup>14</sup> Ich würde mich sehr über Perspektiven dazu freuen!

## **Berührt werden**

Gerade die Anfangszeit ist für mich sehr intensiv. Es gibt viel Raum dafür sich auszuprobieren, persönliche Themen zu bearbeiten, aber auch Austauschformate für die gesamte Gruppe zu initiieren. Es entstehen Reibung und Konflikte: Gefühle von Eifersucht auf Freundschaften, die entstehen, Neid, wenn es anderen scheinbar leichter fällt sich auszudrücken in dem, was sie bewegt und Sich-Vergleichen. Oft ist es für mich sehr aufwühlend, Aushandlungen, die ich sonst eher aussitzen würde, zu führen und aus meiner Komfortzone heraus zu gehen. Oft fehlen zu den Gefühlen die Worte, um mich auszudrücken und ich werde sprachlos. Dann hilft es meine Aufmerksamkeit darauf zu lenken, was gerade in meinem Körper passiert. Vielleicht bin ich gerade angespannt, unruhig oder komme ins Schwitzen und kann darüber einen Zugang zu dem finden, was bei mir los ist. Für mich ist es immer wieder total wertvoll, dort Raum zu haben – ein noch diffuses Gefühl auszudrücken, sich damit den Anderen gegenüber greifbar zu machen und sich so auszutauschen.

Ich lerne die Anderen kennen und schätzen. Dies auch gegenseitig zum Ausdruck zu bringen – sich aufeinander zu beziehen – fühlt sich oft erschreckend ungewohnt an und ich merke wie schwer es mir fällt, Wertschätzung zu bekommen und anzunehmen. Besonders spannend war für mich in diesem Kontext auszuprobieren, welche Art der Körperlichkeit mir gut tut. Ich mag es Händchen haltend nebeneinander zu sitzen, danach zu Fragen im Arm gehalten zu werden oder sich in einem schwierigen Moment bei jemandem anzukuscheln.

Mit der Gruppe bin ich gewachsen und lerne dort Gefühle auszudrücken und empathisch zu sein. Die M\*RT-Gruppe ist für mich zu einem Ort geworden, bei dem ich weiß, dass dort Dinge, die mich im Alltag beschäftigen, Raum finden können.

Mir gefällt an M\*RT, dass es ein Männer\*raum ist, in dem viel von dem was in anderen männlich geprägten Räumen, wie ich sie kennen gelernt habe, anders ist. Ich mag das hier eine Haltung des auf Sich-Achtens und kooperative Formen des Umgangs in den Vordergrund gestellt und eingeübt werden. Als Teilnehmender erfährt man sich als abhängig von der Unterstützung anderer, nach der man fragt, und kann sich vor den Anderen verletzlich zeigen und darin gesehen werden. Ich habe den Eindruck, dass M\*RT ein Ort ist in dem mensch lernt, mehr Verständnis füreinander aufzubringen und somit auch auf Dominanz beruhendes Verhalten weniger wird.

## **Kritik an M\*RT**

Eine häufig geäußerte Kritik an Männergruppen ist die, dass in solchen Kontexten Männerbünde entstehen, also Orte an denen männliche Dominanz reproduziert wird und die durch Machtspiele und Kräfteressen gekennzeichnet sind<sup>15</sup>. Männerbünde wirken nach innen identitätsstiftend und stellen einen Ort dar, in dem männliches Verhalten eingeübt wird, zudem wirken sie nach außen ausschließend, da die Zugehörigkeit an ein Mann-Sein gebunden ist und eigene Privilegien nur untereinander geteilt werden.

Als solchen Männerbund habe ich M\*RT zwar nicht kennen gelernt, dennoch sehe ich kritisch, dass im Rahmen der Gruppe auch eine (teils exklusive) Solidarität unter Männern entsteht. Während der Sitzungen und den Aktivitäten, die wir aus Gruppenpraxis heraus anstoßen, entstehen Räume, aus denen Menschen, die nicht männlich positioniert sind, meist ausgeschlossen sind. So führe ich auch viele für mich wichtige Aushandlungen mit cis Männern, bin mit deren Perspektiven intensiver konfrontiert und verbringe auch viel Freizeit mit Menschen aus der Gruppe. In diesem Kontext können leichter auch nahe Freundschaften unter (cis) Männern entstehen, was ich positiv bewerte. Jedoch sehe ich auch problematische Seiten: Ich gehe davon aus, dass Menschen, die sich als Männer verstehen oder als solche gelesen werden im Patriarchat Privilegien besitzen, also Vorteile gegenüber FLINTA<sup>16</sup> genießen, die sie

---

<sup>15</sup> Weitere Kritikpunkte, die hier nicht aufgegriffen wurden, formuliert Cora (2013): Verunsicherte Männlichkeit - Männlichkeit Verunsichern. Zum Potential von Männer-Radikaler-Therapie. In: Binder, Beate (Hg.): Geschlecht –Sexualität. Erkundungen in Feldern politischer Praxis, Berliner Blätter Sonderheft; Nr.62/2013.

<sup>16</sup> kurz für Frauen, Lesben, Inter\*, Non-Binary, Trans\*, Agender

selbst gar nicht wahrnehmen oder mehr oder weniger bewusst ausblenden. Die Gefahr, sich um eine cis-männliche Perspektive zu drehen und unsichtbare Privilegien zu verschleiern, sehe ich auch bei meiner M\*RT -Praxis. M\*RT ist also nicht notwendigerweise gleichstellungsfokussiert! Diese Form der Therapie hat auch problematische Seiten. Um diesen entgegen zu wirken, braucht es meiner Ansicht nach dringend einen Austausch mit FLINTA und eine Auseinandersetzung mit den Themen und Erfahrungen von Frauen und Queers.

M\*RT ist für mich ein Raum, in dem ich mich ein Stück weit von Männlichkeitsanforderungen, die an mich gestellt werden, emanzipieren kann. Ich merke aber auch, dass es mir der Raum M\*RT oft einfach macht – da dort abgesprochen und bewusst andere Regeln gelten als außerhalb des Settings. Ich finde es ziemlich herausfordernd, Haltungen, die ich dort lerne, und im Großen und Ganzen für sehr wertvoll halte, mit in den Alltag zu nehmen. Daran scheitere ich regelmäßig. Das betrifft sowohl meinen Anspruch, im Alltag eine wertschätzende und aufmerksame Kommunikation mit den Menschen um mich herum zu pflegen, als auch eine wohlwollende Haltung gegenüber mir selber einzunehmen und mich nicht durch Selbstzweifel handlungsunfähig zu machen (an denen wäre nämlich auch um ein Haar dieser Artikel gescheitert). Der Balanceakt ist für mich, sich vom Scheitern nicht entmutigen zu lassen und es gleichzeitig als gegeben hinzunehmen, dass ich weder mich selber komplett ändern kann noch durch Therapie das Patriarchat abschaffen kann.

Für mich ist meine M\*RT Praxis ein sehr wertvoller Impuls für eine Haltung und Praxis, in der gute Beziehungen möglich werden. Es ist ein Versuch, bei mir selber anzufangen etwas zu verändern – auf die Suche zu gehen danach, wie wir selber hier und da in und auch außerhalb von Therapie sichere Räume zum Austausch mit anderen schaffen können, um sich über das zu verständigen, was uns Angst und Sorgen macht, wie das gute Leben aussehen kann und wie mensch am Patriarchat kratzen kann.

Ich möchte mich gerne herzlich bedanken für die tolle Unterstützung der Redaktion und der Lektorin, die mir ermöglicht haben meinen ersten Magazin-Artikel überhaupt zu schreiben. Außerdem möchte ich mich bedanken für das wertvolle Feedback und die Ermutigung von Freund\*innen und Menschen aus meiner Therapiegruppe.

***Jonas Köpsel** lebt in Leipzig, neben der Auseinandersetzung mit Männlichkeit beschäftigt ihn aktuell die Frage nach guten Lernräumen für Rassismuskritik. Die autonome Therapiegruppe ist für ihn weiterhin ein wichtiger Kontext.*

# Rubrik: Kritik & Diskussion

Nein, wir wissen auch nicht, wie es nun geht, das Patriarchat abzuschaffen. Und welche Rolle darin Männlichkeit spielt. Oder Männlichkeiten. Und ob nun Geschlecht als Kategorie gänzlich abgeschafft gehört oder verändert werden muss. Aber wir wollen es immer ein Stückchen besser verstehen und uns dazu austauschen! Deshalb freuen wir uns in dieser Rubrik Perspektiven und Thesen vorzustellen, die unsere ergänzen, erweitern, in Frage stellen, negieren...

In dieser Ausgabe schreibt Raphi Maier über die Unmöglichkeit Männlichkeit zu verbessern und plädiert dafür, endlich aufzuhören, Männlichkeit retten zu wollen.

Du oder ihr habt einen Diskussionsbeitrag oder eine Kritik?

Schickt eure Texte gerne an: [boycott-magazin@posteo.de](mailto:boycott-magazin@posteo.de)

## (K)eine Alternative

Von Raphi Maier

### Männlichkeit verbieten, überwinden oder doch reformieren?

„Es gibt Männer. Was tun?“ fragt das Boycott Magazin und benennt gleich zu Beginn das Problem: Männer.

Die zurzeit populäre Antwort auf die Frage „Was tun?“ konstatiert, dass nicht Männlichkeit an sich das Problem sei, sondern nur die traditionelle, toxische Spielart von Männlichkeit. Also ist die Lösung für unser Männerproblem eine „neue“ Männlichkeit. Die neuen Männer sollen emotionaler sein, weniger dominant, vielleicht würden manche sagen, sie sollen weiblicher sein. Aber in jedem Fall sind die modernen Männer immer noch Männer. Doch „kritische“ Männlichkeit als alternatives, sogar feministisches Identitätsangebot für sich als männlich identifizierende Menschen zu bewerben verkennt grundlegende Funktionsweisen von Männlichkeit und die Dimension des damit verbundenen Problems. Ich möchte versuchen in diesem Artikel herauszuarbeiten, was problematisch an „kritischer“ Männlichkeit ist und wie eine andere Antwort auf die eingangs gestellte Frage lauten könnte, die nicht in die Falle der heterosexuellen Zweigeschlechtlichkeit tappt

Zu Beginn werfe ich nochmal einen genaueren Blick auf „kritische“<sup>17</sup> Männlichkeitsangebote:

„Politische Männlichkeit“<sup>18</sup>: Männer sollen sich nicht in Scham und Depression zurückziehen, sondern sollen ihre Privilegien dazu einsetzen, Gutes zu tun.

„Sorgende Männlichkeit“<sup>19</sup>: Männer zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich um ihre Lieben hingebungsvoll kümmern und diese versorgen.

---

<sup>17</sup> <https://kritische-maennlichkeit.de/>

<sup>18</sup> [https://open.spotify.com/episode/17qWyAw691z7RFp1xFqXTg?si=9ztdPCJ2Qa6DIpLRswAaZw&dl\\_branch=1](https://open.spotify.com/episode/17qWyAw691z7RFp1xFqXTg?si=9ztdPCJ2Qa6DIpLRswAaZw&dl_branch=1)

<sup>19</sup> <https://www.maennergesundheit-salzburg.at/caring-masculinities/>

„Pro-feministische Männlichkeit“<sup>20 21</sup>: Männer sollen durch Selbstkritik und *Awareness* männliche Privilegien reflektieren, Stereotype vermeiden und dadurch Ungleichheiten abbauen.

Zusammenfassend werden in verschiedenen und doch sehr ähnlichen Konzepten mehr oder weniger immer wieder folgende Merkmale und Forderungen genannt: Die (linken) modernen Männer sollen die eigenen Privilegien kritisch reflektieren, sich um andere Sorgen, rücksichtsvoll sein, sich verletzlich zeigen, die eigenen Gefühls- und Verhaltensdynamiken reflektieren und verändern, besser kommunizieren, sich solidarisch verhalten, gewaltvolle Sozialisierungsprozesse erkennen, reflektieren und (bestenfalls) zurückweisen, gegen sexistisches Verhalten bei sich und anderen vorgehen etc...

Wenngleich diese Forderungen für ein friedlicheres, freieres und gleicheres Zusammenleben wichtig und richtig sind und gleichsam an alle Menschen gerichtet werden sollten, ist verständlich, warum gerade sogenannte Männer diese bei ihnen oft nicht ausreichend auftretenden Verhaltensweisen verstärkt trainieren und lernen müssen. Soweit, so verständlich.

### **Was ist nicht toxisch an Männlichkeit?**

Was allen alternativen Männlichkeitsvorstellungen gemein ist, ist, dass sie Männlichkeiten sein wollen. Ich frage mich an dieser Stelle, was an diesen Männlichkeiten noch männlich sein soll, wenn die antisozialen und gewaltvollen Eigenschaften durch sozial erwünschte Eigenschaften und Verhaltensweisen ausgetauscht werden.

Vielleicht ist dieser Rückbezug auf Männlichkeit eine Versicherung, dass dieses oft als unmännlich angesehene Verhalten trotzdem noch männlich ist. Vielleicht steckt insgeheim ein kleiner Genuss an den Privilegien, eine versteckte Trägheit zur tatsächlichen Veränderung oder ein noch bestehendes, wenn auch reduziertes (lies: „progressives“, „kritisches“, „politisches“) Commitment mit den Werten und Positionen von traditioneller Männlichkeit dahinter. Eines ist mit Sicherheit dabei: Angst. Angst vor normativer Gewalt. All jene, die die Geschlechterrollenerwartungen (gewollt oder ungewollt) nicht ausreichend erfüllen, riskieren Denunziation, Androhung von Gewalt und Bestrafung für Abweichung in Form von subtiler Abwertung, physischer und psychischer Gewalt bis hin zum Mord. In den aktuellen Verhältnissen richtet sich diese insbesondere auf inter und trans Personen und homosexuell gelesene Männer. Die Angst vor der Gewalt führt von vorauseilendem Gehorsam bis zur Identifikation mit dem machtvollen Ideal, das relative Gewaltfreiheit und Privilegien verspricht. Die innere Struktur von Männlichkeit als prekärem Status, der immer wieder bewiesen werden muss, in dem es, in genereller Abgrenzung zu Weiblichkeit, verschiedene hierarchisch abgestufte Männlichkeitspositionen gibt, bleibt bestehen. Und weil es nicht nur problematische Inhalte sind, die die Männlichkeit ausmachen, sondern auch deren innere Funktionsweise und Struktur, verändert sich zu wenig, wenn nur versucht wird Männlichkeit mit neuen Inhalten zu füllen.

Doch zurück zur Frage, was an „kritischer“ Männlichkeit noch männlich ist. Durch die innere Relationalität im binären Bedeutungsrahmen ist männlich alles, was nicht weiblich ist. Ich möchte diesen Zusammenhang hier kurz ausführen<sup>22</sup> und dann erneut auf die Frage zurückkommen, was zu tun ist:

---

<sup>20</sup> <https://www.jetzt.de/gender/kritische-maennlichkeit>

<sup>21</sup> Was soll „pro“-feministisch überhaupt bedeuten? So als ob sich Männer qua Identität bestenfalls solidarisch und unterstützend „von außen“ zu feministischen Themen verhalten könnten. So als ob Feminismus ein Identitätsmerkmal sei und keine Praxis. Diese Bezeichnung macht feministische Praxis wieder zu einer FLINTA\* (Frauen, Lesben, inter, nicht-binär, agender Personen) Sache.

<sup>22</sup> Diese Ausführungen beziehen sich auf den globalen Norden. Geschlechterideale und -verhältnisse unterscheiden sich an verschiedenen Orten und zu verschiedenen Zeitpunkten und sind somit nicht überzeitlich und universell gültig.

Im vorherrschenden Regime der Zweigeschlechtlichkeit werden Körper anhand bestimmter Merkmale in zwei Gruppen kategorisiert und deren Verhältnis zueinander normiert. Unterschiedliche Arbeiten werden diesen beiden Kategorien fast willkürlich zugewiesen, unterschiedlich gewertschätzt und diese Zuweisung naturalisiert. Alle glauben: Es gibt Mann und Frau. Heterosexualität ist die Norm. Männlichkeit bildet das Negativ der Stereotype über Weiblichkeit und Homosexualität ab. Männlich sein bedeutet also u.a. stark, unabhängig, souverän, vernünftig, aktiv, dominant und unverletzlich zu sein. Und obwohl alle glauben, dieser Zustand sei die „natürliche“ Ordnung, wurden und werden diese Verhältnisse erst durch die ineinander verschränkten gesellschaftlichen Machtverhältnisse hervorgebracht.

Queeren Kämpfen ist es zu verdanken, dass sich an einigen wenigen Orten Männlichkeitsbilder zumindest so weit gelockert haben, dass männliche Homosexualität nicht mehr als Gefahr für die eigene Männlichkeit angesehen wird. Der Glaube an die natürliche Existenz und die gegenseitige Ausschließlichkeit von Männlichkeit und Weiblichkeit bleiben aber in vielen Köpfen erhalten. Denn „[a]uch bei einer Pluralisierung von Männlichkeiten bleibt die Abgrenzung zu Weiblichkeiten grundlegend für eine inhaltliche Fassung von Männlichkeit, so abwegig oder plausibel sie auch scheinen mag.“<sup>23</sup> Alternative Männlichkeitsangebote verbleiben also in der binär-hierarchischen Matrix und die Identifikation mit Männlichkeit geht nach wie vor mit einem Ausschluss – und damit automatisch auch mit einer Hierarchisierung – von Weiblichkeit einher.

Als Beweise für die Geschlechterdifferenz werden, wie so oft, biologische Essenzialismen oder Sozialdeterminismen bemüht. Doch kein Körperteil, kein Hormonspiegel machen einen Körper zu einem geschlechtlichen Körper. Sie werden erst zu geschlechtlichen Körpern gemacht. Macht macht Geschlecht, nicht „die Natur“.

Obwohl die vorherrschenden Machtverhältnisse enormen Einfluss auf psychische Strukturierungen, bewusste wie unbewusste Überzeugungen, Wünsche, Begehren, Körper- und Selbstverhältnisse und Ängste uvm. – also auf unsere Konstitution als Subjekte – haben, sind wir nicht reine Effekte dieser Machtverhältnisse. Isabel Lorey beschreibt das folgendermaßen:

„Ich spreche von Subjektivierungs- und Subjektwerdungspraktiken, weil Subjekte nicht nur subjektiviert sind, im Sinne von: Den Verhältnissen unterworfen. Subjekte bringen diese Verhältnisse und dadurch sich selbst als Subjekte auch mit hervor. In diesem Sinne möchte ich neben dem Begriff der Subjektivierung hinsichtlich der Konstitution von Subjekten auch von Subjektwerdung sprechen. Dieser Begriff soll die prozessuale, beständige Arbeit an sich, um zum Subjekt zu werden, bezeichnen“<sup>24</sup>

Das bedeutet auch, „dass wir obwohl [wir] durch die Verhältnisse konstituiert sind, die wir verändern wollen, die Möglichkeit zur Erfindung und Kreation anderer, neuer Weisen der Subjektwerdung wie auch der Subjektivierung haben, gerade weil wir diese immer wieder mithervorbringen.“<sup>25</sup> Aber dazu später mehr.

### **Wie kritisch ist „kritische“ Männlichkeit?**

Zunächst möchte ich nochmal zur Frage zurückkehren, was zu tun ist.

Auf die Feststellung: „Es gibt doch Männer. Was sollen wir mit denen machen?“ folgt oft die Antwort: „Wir sollten die Männer da abholen, wo sie sind.“

Diese pragmatischen Ansätze „mit dem zu arbeiten, was da ist“, sind gut gemeint und nachvollziehbar. Doch meist schaffen sie es nicht, die grundlegenden Annahmen und Dynamiken

---

<sup>23</sup> Nina Degele, „Männlichkeiten queeren“, in *Unbeschreiblich männlich*, hg. von Robin Bauer, Josch Hoenes, und Volker Woltersdorff (Hamburg: Männerschwarm Verlag, 2007), S. 29–42 (S. 37).

<sup>24</sup> Isabell Lorey, *Immer Ärger mit dem Subjekt* (Wien: transversal texts, 2017), S. 215.

<sup>25</sup> Lorey, S. 219.

zu thematisieren, geschweige denn diese zu untergraben. Einige dieser Grundannahmen, durch welche unsere Geschlechterordnung konstituiert ist, sind: *Von Natur aus gibt es (nur) Männer und Frauen. Frauen und Männer sind grundlegend anders. Männer sind besser als Frauen. Männer und Frauen begehren natürlicherweise einander.* Wenn „kritische“ Männlichkeitsarbeit es schafft, eine oder zwei dieser Annahmen herauszufordern, so scheitern sie meist schon an der nächsten. Inhärente Dynamiken von performierter Männlichkeit sind ein weiteres großes Problem dieser Reformversuche<sup>26</sup>: Binäre, geschlossene Männergruppen, konfliktscheues, kumpeliges Gruppenklima, linke Dudes, die durch die Teilnahme an einer kritischen Männerrunde ihre Beschäftigung mit Feminismus abhaken, Keksfeministen, wohligh warme/feucht fröhliche (Cis-)Männerrunden, die im Selbstmitleid steckenbleiben oder die emotionale Arbeit wieder an nahstehende FLINTAs auslagern, sind nur einige Beispiele dafür. Kritische Auseinandersetzung mit geschlechtlicher, besonders männlicher, Sozialisierung ist unbedingt notwendig, aber eine kritische Männlichkeitsarbeit, die verspricht, dass die Männer Männer bleiben können, führt an der Sache vorbei.

So scheint es gar, als dass diese alternativen Männlichkeiten das Ergebnis von Einverleibungen feministischer Kritiken an Männlichkeit und patriarchalen Strukturen sind. Diese Einverleibungen dienen aber am Ende nur einer Stärkung und Aufrechterhaltung der herrschenden binären Geschlechterordnung.

Schon allein aus diesem Grund ist eine kritische Auseinandersetzung, Reflexion, Arbeit an und mit Männlichkeit, die nicht unbedingt auf das Ziel der Überwindung von Männlichkeit und der Ideologie der natürlichen Zweigeschlechtlichkeit und Heterosexualität hinarbeitet, nicht Lösung, sondern Teil des Problems.

Die Begriffe Männlichkeit, männlich und Mann sind historisch und durch ihre innere Relationalität mit Weiblichkeit immer mit einem binär strukturierten, androzentrischen und gewaltvollen Machtverhältnis verbunden. Kein „positives“ Adjektiv verändert etwas an dieser Tatsache. Und weil die Identifikation mit und der Bezug auf Männlichkeit in unserer Gesellschaft relative<sup>27</sup> Macht und Privilegien mit sich bringen, die auf Ausschluss und Unterdrückung anderer beruhen, verstehe ich nicht, wie sich konfliktfrei positiv auf Männlichkeit bezogen werden könnte.

### **Jenseits von männlich und hetero**

Anstatt neue Männlichkeitsideale mit sozial verträglichen Inhalten zu konstruieren und diesen so gut wie möglich zu folgen, braucht es eine Abkehr von Männlichkeit als Geschlechtsidentität und gesellschaftlichem Ideal. Wie das geht, weiß ich selbst nicht genau. Aber ich weiß, dass diese Abkehr ein Aufbruch ins Ungewisse ist, ein Prozess ohne vorbestimmtes Ende. Für diese Abkehr gibt es leider keine einfache Anleitung. Zum einen, weil geschlechtliche Sozialisation kein einförmiger Prozess ist, der bei allen zum selben Ergebnis führt. Andererseits, weil geschlechtliche Subjektivierung niemals getrennt von anderen Machtverhältnissen passiert und gedacht werden kann. Deshalb kann auch nicht isoliert wirksam dagegen vorgegangen werden.

Es gibt nicht *die* Wahrheit oder *das* Wissen über Geschlechtlichkeit, welches ich hier mit euch teilen könnte. Was ich tun kann, ist, meine Gedanken dazu zu teilen, was es bedeuten könnte zu versuchen Subjektwerdung als immerwährenden, kreativen, überraschenden, lustvollen und nichtlinearen Prozess mehr selbst in die Hand zu nehmen. Diese Zeilen sind als loses Netz von Denkanstößen und Anknüpfungspunkten zu verstehen und möchten nicht, so wie kein Netz das möchte, nach ihren Lücken und Leerstellen beurteilt werden.

Neben den bereits genannten wichtigen Forderungen einer kritischen Auseinandersetzung mit Männlichkeit und geschlechtlicher Sozialisation sollten wir Subjektwerdung selbst bewusster gestalten, die Verhältnisse, in denen wir subjektiviert wurden und werden, verändern, durch das

---

<sup>26</sup> <https://www.akweb.de/ausgaben/662/manner-und-feminismus-die-geschichte-der-linken-mannerbewegung/>

<sup>27</sup> In Abhängigkeit zum Erfolg der Männlichkeitsperformance und anderen Machtverhältnissen.

Zurückweisen von Anforderungen und Privilegien die herrschenden Anerkennungsnormen verraten, binäre Genderperformances verlernen, dissidieren.

Mögliche Ansatzpunkte könnten sein:

Einvernehmlichkeit als Bedingung der Möglichkeit von sexuellem Kontakt erlernen und verinnerlichen; Begehren dezentrieren; Sex queeren<sup>28</sup>; Verantwortung über die eigene Fruchtbarkeit (z.B. thermische Verhütung/siehe Text im Heft) und über Übertragungsrisiken von sexuell-übertragbare Krankheiten (z.B. HPV Impfung) übernehmen; Kosten, die aufgrund unterschiedlicher Körper, Bedürfnisse und Notwendigkeiten in Bezug auf geschlechtliche, sexuelle und reproduktive Gesundheit und Selbstbestimmung (z.B. Verhütung, Menstruationsprodukte, Hormone, HPV Impfung, STD-Tests etc.) entstehen, in solidarischen Netzen teilen; sich queer-feministisch organisieren; geschlechtlich zugewiesene Arbeitsteilung (z.B. Care-Arbeit, Beziehungsarbeit, emotionale Arbeit) reflektieren, aufbrechen und neu verhandeln.

Begriffe, die herrschaftsförmige Differenz markieren, verlernen; neue Worte für Körper, Körperteile und Körperpraktiken, neue Worte für Differenz und Gleichartigkeit erfinden; Namen und Pronomen ändern.

Männerräume und -runden aufbrechen; internalisierte Misogynie und Heterosexismen konfrontieren; lernen, Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen; in queere, kritische Therapie gehen; jegliche Überlegenheitsgefühle verlernen; Abhängigkeit und Verletzlichkeit als menschliche Grundkonstitutionen anerkennen; die als wahr geglaubten Geschlechtsidentitäten als performierte und diskursiv hervorgebrachte anerkennen; es wagen, die inneren Wahrheiten des herrschenden heterosexuellen Regimes der binären Geschlechterdifferenz zu leugnen.

Identitätsdiskurse, die Kohärenz und Essenz verlangen, durchkreuzen; Diskurse über Natürlichkeit von Geschlecht und Sexualität verneinen und bekämpfen; den eigenen Ausdruck veruneindeutigen.

Was es für eine nachhaltige Veränderung braucht, sind ein Wille zur Veränderung und ein Verständnis darüber, dass Männlichkeit an sich ein Problem ist. Aber es braucht auch Räume, in denen Mensch nicht mehr zum Mann gemacht wird und nicht mehr männlich sein muss.

Bis dahin: Hört auf Männlichkeit reformieren oder retten zu wollen.

***Raphi Maier** forscht zu Männlichkeit, Homonegativität, queerer Subjektivierung und gibt sexualpädagogische Workshops für Jugendliche und Erwachsene. Raphi ist eine ableisierte, weiße, nicht-binäre Person mit akademischer Bildung und lebt und liebt in Wien.*

---

<sup>28</sup> z.B. Beatriz Preciado, *Kontrasexuelles Manifest* (Berlin: b-books Verlag, 2004).

# Rubrik: Interview

In unserem Magazin stellen wir in jeder Ausgabe Personen im Interview vor - Personen, die sich auf unterschiedlichen Ebenen mit Männlichkeit befassen, die wir inspirierend finden und die interessante Perspektiven aufzeigen.

Für dieser Ausgabe haben wir mit Baella van Baden-Babelsberg und Frau Dr. Lore Logorrhöe gesprochen. Beide waren Teil der Redaktion der Tuntentinte und „Bewohner\*innen“ der „Homolandwochen“.

Die Tuntentinte ist eine Zeitschrift, die zwischen 1994 und 2003 in gedruckter, 2004 bis 2006 als Tuntentinte extrakt und danach bis 2010 in digitaler Form, in unregelmäßigen Abständen, erschien. Hervorgegangen ist die Zeitschrift aus den „Homolandwochen“, ein zwei Mal jährliches Treffen von schwulen linken Autonomen, und diente der Dokumentation und zur Vor- und Nachbereitung. Zudem diente die Tuntentinte der linksalternativen und linksradikalen Schwulen-Bewegung, in der BRD und darüber hinaus als Diskussions- und Vernetzungsmedium. Themen, die dort verhandelt wurden, waren unter anderem: homosexuelle NS-Opfer, Homofeindlichkeit in der Linken und allgemein der Gesellschaft, sexualisierte Gewalt, Patriarchat, Erotik und Pornografie, Antisemitismus, Pädosexualität, Freund\*innenschaft, Wohnformen und später auch Identitätspolitik.

Dabei ging es immer auch um ein gemeinsames Ringen um Utopien, um Bewegungsmomente, Enttäuschungen und Konflikte, um das eigene Begehren, politisches Arbeiten an einer anderen, besseren Gesellschaft und um das gemeinsame Feiern.

Ein großes Danke an Baella und Lore für das sehr persönliche Gespräch. Es hat mich, Lukas, sehr berührt und noch lange beschäftigt.

Der Autor, Aktivist und Softwareentwickler Andreas Hechler hat, Anfang 2022, mit der Unterstützung von Lukas Tau alle Ausgaben der Tuntentinte digitalisiert und online gestellt: <https://tuntentinte.noblogs.org/>

## Tuntentinte – „...ein ganzes Universum!“

Von Lukas Tau mit Baella van Baden-Babelsberg und Frau Dr. Lore Logorrhöe

Lukas: Was kann ich mir unter der Tuntentinte vorstellen?

Baella van Baden-Babelsberg:

Die Tuntentinte hat als „Reader“ der Landwochen in den 1990er Jahren angefangen. Ursprünglich war das nur eine Ansammlung von Protokollen aus den Arbeitsgruppen unserer Treffen auf dem Land. Die Landwoche – wir nannten sie später „Homolandwoche“ – entstand damit ungefähr zeitgleich mit der Bewegung der schwulen Autonomen in der Bundesrepublik. Hier trafen sich Schwule aus links-autonomen Projekten, um sich über ihre Projekte und das, was sie in ihren politischen Zusammenhängen taten, auszutauschen.

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Die Idee war, sich an einem Ort auf dem Land zu treffen. Schwule Städter gingen also extra aufs Land, um nicht von der Stadt abgelenkt zu werden. Wobei ja viele zuvor aus der Provinz geflüchtet waren, um in irgendeine Großstadt zu

ziehen, wo es eine bestehende schwule Subkultur gab. Dass die Treffen auf dem Land stattfanden, war übrigens wichtig, damit die Leute abends nicht einfach in die (Party-)Szene abhauen konnten

Es gab Auseinandersetzungen darum, wie viel Party und wie viel Politik auf den Treffen stattfinden sollte. Da die Homolandwoche verschiedenen Zwecken diente, war das auch ein struktureller Konflikt. Es gab den Anspruch politisch zu arbeiten. Und gleichzeitig war das ein Ort für Schwule, die sonst keine schwulen Netzwerke hatten. Schwule, die zwar gut eingebunden waren in eine links-autonome oder links-alternative Szene, sich da aber einsam fühlten. Dadurch war es auch ein Heiratsmarkt und eine große Party.

Baella van Baden-Babelsberg:

„Heiratsmarkt“, naja. „Geheiratet“ wurde ja nun nicht, auf jeden Fall nicht für längere Zeit. Bei den Landwochen gab es verschiedene AGs zu Themen, die uns wichtig waren, und natürlich Spaziergänge in der Natur. Wir haben auch kleine, *trashige* Filme gedreht, berühmt war auch das homoländische Krocket-Spiel, es gab Foto-Lovestories und einmal auch eine Diaporama-Show, also eine Dia-Projektion mit Vertonung, mit einer ziemlich abstrusen Geschichte, „Homoland 4 Kilometer“. Das Thema Sexualität hat auf den Landwochen immer eine Rolle gespielt: Wie offen findet die statt? Wer hat mit wem Sex? Gibt es nur Zweier-Verbindungen oder kann man auch mal Sex in der Gruppe haben?

Es gab auch eine breite Diskussion über so genannte „Kuschelräume“. Eine Fraktion wollte die Möglichkeit schaffen, dass wir uns auch körperlich begegnen und nicht nur immer reden. Die Kritik war, Homoland sei total verkopft und Sex finde nur zurückgezogen im Privaten statt. Andere waren gegen Kuschelräume, weil sie meinten, das würde Menschen ausschließen, die eher zurückhaltend oder gehemmt sind. Am Ende gab es keinen „Kuschelraum“, sondern ein „Matratzenzimmer“, mit dem alle leben konnten, also einen Raum „ohne Kuschelzwang“. Was wir alles für Diskussionen geführt haben (*lacht*)!

Lukas:

Da fällt mir ein Zitat zu ein, das ich in einer der Tuntentinte gelesen habe: „die Kuschelrunde ist ein politischer Weg“.

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Alles, was man machte, erfuhr eine politische Überhöhung, weil das ganz zentral war für die eigene Identität. Muss ja alles politisch legitimiert werden und einfach nur sexuellen Bedürfnissen nachzugehen, wäre ein bisschen zu profan gewesen.

Lukas:

Es gab also erst die Homolandwochen und aus denen ist die Tuntentinte entstanden?

Baella van Baden-Babelsberg:

Es gab diese Woche irgendwo auf dem Land mit den Protokollen aus den Arbeitsgruppen. Der Begriff „Homoland“ kam erst später auf. Am Anfang hat eine Person aus der so genannten „AG Papiere“, die sich nur „die Redakteurin“ nannte, die Protokolle gesammelt, kopiert und rumgeschickt. Diese Sammlung war dann die erste Ausgabe der Tuntentinte, die Nr. 00, erschienen im November 1994.

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Die Landwochen dienten auch als Vernetzungstreffen. Bei der Tuntentinte ging es darum, nicht nur während Homoland, sondern auch dazwischen die Möglichkeit zu haben, sich eingebunden zu fühlen und sich auszutauschen und dann vielleicht auch eine Kontinuität der einzelnen Landwochen herzustellen. Es ging auch darum, Themen zu besprechen und zu diskutieren, die dann wieder aufgegriffen wurden.

Baella van Baden-Babelsberg:

Zunächst wurde die Tuntentinte nur an die geschickt, die auf einer Landwoche waren. Ich glaube, die Auflage von der Ausgabe Nr. 00 war maximal 50 Exemplare.

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Später, als sie dann gelayoutet wurde, lag die Tuntentinte auch in den schwulen Buchläden, Infoläden und anderen Szene-Orten aus. Das war wichtig, um eine Öffentlichkeit herzustellen in der alternativen Szene, um schwule Präsenz zu zeigen und um Leuten die Möglichkeit zu geben, Kontakt aufzunehmen.

Lukas:

Warum, denkt ihr, war das für linke, organisierte, schwule Männer wichtig, sich mit anderen linken, schwulen Männern zu treffen?

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Weil es in den linken Strukturen nicht so viele Schwule gab und weil diese Strukturen homophob waren. Viele waren frustriert von der heterosexuellen Dominanz und der Homophobie der linken Szene, aber auch von dem Mainstream und der Angepasstheit der schwulen Kommerz-Subkultur. Sie suchten deswegen nach alternativen Orten.

Baella van Baden-Babelsberg:

Ich lebte zu der Zeit in Hamburg. Dort gab es eine linksradikale Szene, die in meiner Wahrnehmung vor allem aus sehr mackerigen, heterosexuellen Typen bestand. Wir wollten uns zum einen von der bürgerlichen schwulen Szene abgrenzen, aber auch von diesen linken heterosexuellen Mackern. Es ging uns um schwule Sichtbarkeit. Hier, schaut her, uns gibt es! Unser Tunten-Sein haben wir auch als Provokation innerhalb der linken Szene verstanden, zumindest hat unser Auftreten immer auch zu Verunsicherung geführt. Das hat uns großen Spaß gemacht, weil viele damit überhaupt nicht klar kamen, aber keine Angriffsfläche hatten.

Die Landwoche war besonders wichtig für schwule Linke aus kleineren Orten. Zweimal im Jahr in einem linken schwulen Zusammenhang zusammenkommen, war für viele total bedeutsam! Aus dem gleichen Grund war die Tuntentinte auch so wichtig: um sich auch zwischen diesen Treffen aufeinander zu beziehen und sich verbunden zu fühlen. Das war meist eine besondere und schöne Atmosphäre dort. Wenn ich von dort zurückkam, bin ich immer erstmal in ein emotionales Loch gefallen. Ich erinnere mich noch, wie ich in Hamburg in der S-Bahn saß, allein, auf dem Weg zu meiner Wohnung, zurück von einer Landwoche, und ich sah diese ganzen Kleinfamilien und vereinzelt Menschen und dachte: das ist doch scheiße hier, was bin ich froh, dass ich meinen Zusammenhang habe! Die Tuntentinte war für mich da so etwas wie eine Vergewisserung, dass wir gemeinschaftlich an einer Utopie für eine bessere Gesellschaft arbeiten. (zu Frau Dr. Lore Logorrhöe) Wie ging es dir damit, kannst du da was mit anfangen, du warst ja in Berlin zu der Zeit?

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Ja, ich habe damals im Tuntenhaus gewohnt. Irgendwann ist auch die Redaktion der Tuntentinte nach Berlin umgezogen. Berlin hatte zu der Zeit ohnehin eine ziemliche Dominanz innerhalb der linken Szene. Dadurch habe ich mich in Berlin schon am richtigen Ort gefühlt.

Lukas:

In welchem Tuntenhaus? Ich hab vor Kurzem gelesen, dass es nicht nur das eine Tuntenhaus gab.

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Ich bin nicht so alt, dass ich im ersten Tuntenhaus in der Bülowstraße gewohnt habe. Das Haus entstand Anfang der 1980er. 1990 gab es das zweite Tuntenhaus in der Mainzerstraße, in dem war ich auch noch nicht dabei. Ich bin Mitte der 1990er in das Tuntenhaus gezogen, das es heute noch in der Kastanienallee gibt. Das war da schon nicht mehr besetzt, sondern hatte einen Vertrag bekommen.

Baella van Baden-Babelsberg:

Im Mai 1995 wurde die Tuntentinte Ausgabe Nr. 03 zum ersten Mal von der Berliner Redaktion, produziert. Die Ausgaben Nr. 00 und Nr. 01 kamen aus Frankfurt, die Ausgabe Nr. 02 hat W. aus der Kneipe „Schwule Sau“ in Hannover gemacht. Die folgenden Ausgaben kamen aus Berlin und wurden immer liebevoller layoutet, mit viel Spaß am Design. Ich bin ab der Nummer 12 zum Thema „Cocooning“, also „Wie wollen wir wohnen und leben?“, persönlich voll eingestiegen – also als Herausgeberin. Dass wir außerdem ein „Institut zur Beschleunigung und Verzögerung der Zeit“ und das Radio „radioAton“ betrieben, war, denke ich heute, eine Art Selbstvergewisserung, dass wir bedeutend sind mit dem, was wir da machen. Wir haben immer mit Namen und Pseudonymen gespielt, was einerseits sehr viel Kreativität freisetzte, uns andererseits aber auch Schutz vor Angriffen bot. Zunehmend kam das

Bedürfnis auf, uns über den Kreis der Landwochen hinaus sichtbar zu machen. Und wir wollten neue Teilnehmer für die Landwochen finden.

Lukas:

Was waren die Themen in der Tuntentinte?

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Wir sind irgendwann zu thematischen Ausgaben übergegangen. Wir haben auf den Landwochen immer eine AG Tuntentinte gemacht, bei der wir gefragt haben, welche Themen diskutiert werden sollen. Eines dieser Themen war „sexualisierte Gewalt und Umgang mit Tätern“. Für mich war diese Ausgabe ein Highlight in der Geschichte der Tuntentinte. Die Ausgabe wurde dann auch in der darauffolgenden Landwoche diskutiert und gab die Gelegenheit, eine Kommunikation herzustellen, die sonst nicht zu Stande gekommen wäre. Andere Themen blieben oft etwas akademisch. Das war beim Thema sexualisierte Gewalt anders. Es war ein wahnsinnig heißes Eisen. Konflikte rund um das Thema kochten immer wieder hoch, eine Landwoche ist dadurch fast gesprengt worden.

Lukas:

Das Thema war eigene Täterschaft und eigene Betroffenheit?

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Eigene Täterschaft spielte fast keine Rolle. Es ging um sexualisierte Gewalterfahrungen, also Opfererfahrungen. Und es ging um die politische Haltung zur Pädö-Debatte. Einige Gruppen, die an Landwochen teilnahmen, hatten sich sehr solidarisch mit Pädö-Gruppen gezeigt und andere wiederum sehr solidarisch mit Betroffenen von pädosexueller Gewalt.

Ob es auch Täter auf den Landwochen gab? Schwer zu sagen. Zumindest musste eine Person eine Landwoche verlassen, da ihr Täterverhalten vorgeworfen wurde.

Baella van Baden-Babelsberg:

Die Landwoche, auf der das 1996 passierte, war mit 40 Personen eine der größten Landwochen überhaupt, als die Landwochen begannen, waren wir nur etwa 15 Leute. Ich erinnere mich noch an das Plenum dieser großen Landwoche, bei dem wir gar nicht alle in den Raum reinpassten, sondern noch in den Nebenzimmern saßen. Ausgelöst wurde die Debatte dadurch, dass jemand vorher am Lagerfeuer davon erzählt hatte, dass er jemanden „vernascht“ hätte. Ich erinnere mich noch an diesen Ausdruck: „vernascht“.

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Die betroffene Person war minderjährig. Wie alt genau, war nicht klar. Der Beschuldigte hatte deshalb auch innerhalb der linken Szene seines Heimatortes schon Probleme bekommen und suchte dann auf der Landwoche Solidarität, bekam sie aber nicht. Daran zeigte sich auch, dass einigen das Thema vertraut war, zum Teil aus eigener Betroffenheit. Andere wiederum hatten sich damit noch überhaupt nicht auseinandergesetzt und haben da ziemlich rumgeeiert. Das hatte auch soziale Sprengkraft. Die gemeinsame Vertrauensbasis ist für einige verloren gegangen. Für die einen, weil sie sich nicht mehr sicher waren, ob die Landwoche für sie noch ein sicherer Ort war und für die anderen, weil der Raum, um sich auseinanderzusetzen und auch Fragen stellen zu dürfen, für sie irgendwie verschwunden war.

Baella van Baden-Babelsberg:

Der Beschuldigte musste zwar abreisen, aber das Thema kochte weiter. Ich habe damals ein Radioprojekt auf Homoland gemacht, die „Homoland-Nachrichten“. Das Thema sexuelle Gewalt kam in den täglichen Nachrichtensendungen immer wieder vor. Wenn ich mir diese Sendungen heute anhöre, kommen mir immer noch große Zweifel daran, wie wir damals miteinander umgegangen sind. Während der Woche ist einer langsam abgedreht. Wir waren damals einfach zu viele und damit überfordert, auf ihn einzugehen. Am Ende der Woche ist die Person dann mit einer anderen zusammen im Auto abgereist und hatte einen schweren Unfall mit Totalschaden. Wie durch ein Wunder kamen sie dabei nicht ums Leben.

Das Thema sexualisierte Gewalt durchzieht eigentlich alle Ausgaben der Tuntentinte in irgendeiner Form. Und nicht nur die Tuntentinte. Es gab im Juni 1995 auch eine Pädö-Debatte in der INTERIM, der Zeitschrift der autonomen

Bewegung. Wir haben die Ausgabe Nr. 10 produziert: „Homoland, wie weiter?“ Das war die Ausgabe zu sexualisierter Gewalt. Wir hatten auch vorher schon einen Fall im Umfeld. Eine Person hat sich selbst als pädophil geoutet und wollte damit einen Umgang finden, hat aber sofort viel Konfrontation bekommen. In der INTERIM wurde das hoch und runter diskutiert.

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Man muss dazu sagen, dass die Debatte über sexualisierte Gewalt durch die feministische FrauenLesben Bewegung ausgelöst wurde. Sie forderten diese Auseinandersetzungen ein. Viele bei der Landwoche waren im losen Kontakt zur FrauenLesben Bewegung und haben das als einen Ort gesehen, an dem sie sich noch am ehesten wiedergefunden haben in ihren linken Zusammenhängen. Hier gab es Diskussionen um Sexualität, Geschlechterrollen und Patriarchat. Viele Schwule versuchten die Positionen, die in der FrauenLesben Bewegung erarbeitet wurden, in die eigene Szene hineinzutragen.

Ich fand es sehr gut, dass es diese Auseinandersetzungen in der Schwulenbewegung gab. Homoland und Tuntentinte gehörten zu den wenigen Orte in der schwulen Szene, wo überhaupt über Pädophilie diskutiert wurde. Seit der sogenannten „Sexuellen Revolution“ gab es eine gewisse Solidarität von Teilen der links-alternativen Szene mit der Pädo-Bewegung. Die gab es später auch in Teilen der Schwulenbewegung. Diese Solidarität ist dann Mitte der 1990er Jahre aufgekündigt worden, aber ohne, dass da eine weitreichende Auseinandersetzung stattgefunden hätte. Bis heute ist die Debatte ein Phantom, die, besonders wenn man sich mit älteren Schwulenbewegten unterhält, unaufgearbeitet herumschwirrt. Diese mangelnde Auseinandersetzung hat auch dazu geführt, dass es keinen Umgang mit den strukturellen Gründen sexualisierter Gewalt in der schwulen Szene gegeben hat oder gibt.

Lukas:

Wie war eigentlich eure Verbindung zum (pro)feministischen Männerrundbrief<sup>29</sup>, also auch thematisch? Der erschien ja zur gleichen Zeit.

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Der Männerrundbrief war ganz klar ein heterosexueller Rundbrief. Schwule wurden zwar immer ganz lieb erwähnt, aber waren auch immer ganz klar das Andere.

Baella van Baden-Babelsberg:

Es gab kaum Verbindungen zwischen uns und den Männer-bewegten Kreisen. In den 1990er Jahren ging es ja viel um Abgrenzung. Wer hat die radikaleren Konzepte? Ich denke, wir waren uns gegenseitig irgendwie suspekt. Es gab immer wieder Auseinandersetzungen um die „Tunte“ als eine ganz eigene Form von Militanz und als Infragestellung von Männlichkeit. Während einer Landwoche gab es Konflikte zwischen schwulen linken Mackern und militanten Tuntentuten. Auch da ging es um die Auseinandersetzung mit Männlichkeit.

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Ein Problem dabei war, dass Männlichkeit ganz klar auch begehrt wurde.

Baella van Baden-Babelsberg:

Ja, das war sehr ambivalent. Eine Tunte war cool, aber alles andere als sexuell begehrt. Es gab ja auch Tuntentuten in der Kommerz-Szene.

Lukas:

Was sind Tuntentuten?

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Tunte-Sein wird von den Polittuntentuten als eine Form politischer Auseinandersetzung und Provokation verstanden. Es gibt sicherlich noch andere Aneignungsweisen von Tunte-Sein, aber der Tuntentutenbegriff, auf den sich die Landwoche bezogen hat, war einer, der aus einer politischen schwulen Bewegung entstanden war, wo Tunte-Sein immer hieß, politisch mit dem eigenen Schwul-Sein in die Offensive zu gehen, das Schwul-Sein nicht zu verstecken, sondern

schwulenfeindliche Klischees aggressiv aufzugreifen. Manchmal auch zu provozieren, indem man bestimmte Klischees von Femininität aufgreift und die karikiert. Es geht auch ums Verwirren.

Baella van Baden-Babelsberg:

Politische Tunte ist auch nochmal was Anderes als Drag. Es geht dabei auch immer um eine Auseinandersetzung mit männlichen und weiblichen Rollen.

Lukas:

Nochmal kurz zurück zu der Aussage, dass Männlichkeit begehrt wurde. Wurden Männer begehrt oder Männlichkeit? Lässt sich das überhaupt trennen?

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Ich denke, Männlichkeit von cis Männern wurde begehrt. Trans\* Männer kamen nicht vor auf den Landwochen, das war damals noch kein Thema.

Baella van Baden-Babelsberg:

Überhaupt nicht, leider. Trans\* Männer hatten wir damals überhaupt nicht auf dem Schirm.

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Aber es ging um trans\* Frauen oder trans\* Personen, die sich unwohl gefühlt haben in einer männlichen Identität. Die wurden geachtet, aber ob die auch im gleichen Maße begehrt wurden, bezweifle ich. Es gab einige, die im „Kuschelraum“ bzw. im „Matratzenzimmer“ durchaus ankamen. Ich kann mich erinnern, dass sich eine Person immer mehr als trans\* identifiziert hat, die auch eine Diskussion auf der Landwoche eingefordert hat über Schönheitsnormen und Männlichkeitsnormen. Es war nicht leicht, darüber zu reden. Es war allen klar, dass es eigentlich als moralisch richtig galt, traditionelle Männlichkeit nicht so begehrenswert zu finden, die große Mehrheit der dort versammelten schwulen Männer aber genau das tat.

Baella van Baden-Babelsberg:

Es ging in den Diskussionen damals eigentlich nur ums Begehren und nicht um geschlechtliche Identität. Von heute aus betrachtet empfinde ich das als ein sehr großes Manko. Die Diskussion, die jene trans\* Person einforderte, wurde einfach nicht geführt.

Lukas:

Was war eure Utopie von einer besseren Gesellschaft?

Baella van Baden-Babelsberg:

„Homoland“ war für mich immer auch die Utopie einer Gesellschaft, in der wir nicht vereinzelt leben, sondern in größeren Zusammenhängen, in denen wir uns wesentlich intensiver aufeinander beziehen. Eine Gesellschaft, in der Sexualität und Identität keine Ausschlusskriterien sind. Diese Utopie platzte für mich auf der Homolandwoche 1996 mit diesem Desaster um den Tätervorwurf. Die Utopie, die ja im Wesentlichen daraus bestand, dass wir uns aufeinander beziehen, achtsam sind, uns gegenseitig wahrnehmen und darum ringen, wie wir miteinander umgehen wollen, war mit einem Schlag gestorben. Ich bin weiter zu den Landwochen gefahren und die Tuntentinte haben wir auch weiter gemacht aber das Gefühl einer Utopie war weg. Damit war irgendwie die Luft raus. Ich habe mich gefragt, warum ich das überhaupt alles mache.

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Ich würde sagen, unser Bemühen war der Versuch, das utopische Potenzial der schwulen Emanzipation hinüberzuretten in eine Zeit, in der die Schwulenbewegung auf eine Weise sehr erfolgreich war, weil sie immer mehr in der Mitte der Gesellschaft ankam. Dabei ging aber auch etwas verloren, was ursprünglich eine utopische Idee der Schwulenbewegung war, nämlich die Gesamtgesellschaft zu verändern. Und dieser Phantomschmerz vom Verlust der Utopie einer gesamtgesellschaftlichen Veränderung, diese Trauerarbeit, die wurde zum Teil auf der Homolandwoche und in der Tuntentinte geleistet.

Baella van Baden-Babelsberg:

Der französische Philosoph Guy Hocquenghem zählte zu den radikalen Vertretern einer Theorie, die besagte, dass eine Gesellschaft, die Homosexualität nicht nur toleriert, sondern als Lebensweise voll und ganz akzeptiert, eine radikal andere, neue Gesellschaft sein wird und dass es deshalb Aufgabe der Schwulen ist, nicht die Muster der heterosexuellen Gesellschaft zu kopieren, mit Homo-Ehe und Bla, sondern eine ganz eigene Kultur zu schaffen. Aber das Gegenteil war der Fall. Die Schwulen kamen immer mehr im Mainstream an und die Utopie einer anderen Gesellschaft hatte sich damit erledigt. Vielleicht auch, weil der Philosoph das Schwulsein idealisierte? Na ja, und dann kam 1989 die so genannte Wende, „so genannt“, weil damit meist was Positives ausgedrückt werden soll. Ja, es war eine Wende, aber nicht nur positiv. Von heute auf morgen lösten sich die ganzen linken Zusammenhänge auf und die Entsolidarisierung nahm ihren Lauf. Heute gibt es in meiner Wahrnehmung viele Einzelkämpfer\*innen, kaum noch größere Zusammenhänge. Für mich sind die vielen ganz anderen „Familien“ abhanden gekommen.

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Ich denke, jede Utopie erfährt an irgendeinem Punkt ihre Entzauberung. Das mag für jeden und jede ein unterschiedlicher Zeitpunkt sein und an unterschiedliche Erfahrungen geknüpft sein. Für dich war es auf der Landwoche mit dem Tätervorwurf. Für mich war das gar nicht so einschneidend. Ich hatte ganz andere enttäuschende Momente. Jede Utopie ist auch eine Idealisierung und kommt irgendwann in der Realität an. Ich bin der Ansicht, dass gegenseitige Achtsamkeit in einer Gruppe, die ziemlich beliebig zusammengewürfelt ist und wo es nicht so viel Kontinuität gibt, nur bis zu einem gewissen Grad verwirklicht werden kann. Das utopische Moment gelingt darin manchmal. Auf eine harte Probe gestellt, zeigt sich im Alltag dagegen, dass zusätzlich andere Dinge wichtig sind: beispielsweise soziale Strukturen, in denen die Leute eingebunden sind, wo sie aufgefangen werden. Darüber haben wir damals aber nicht viel nachgedacht, wie die gesamte autonome Szene sehr wenig über Kontinuität, Struktur und Organisation nachgedacht hat. Wir waren ja eher so Spontanitätsfetischist\*innen.

Baella van Baden-Babelsberg:

Stimmt. Wir haben auch nie über unsere soziale Herkunft gesprochen. Bei denen, die sich am meisten autonom gaben, habe ich später festgestellt, dass sie aus wohlhabenden Elternhäusern kamen, also ganz anders sozial abgesichert waren.

Lukas:

Es ist immer ein Problem, sich seine Abhängigkeiten einzugestehen und die zu formulieren. Innerhalb der bürgerlich-männlichen Gesellschaft sowieso, aber vielleicht nochmal besonders oder zumindest spezifisch in einer Szene, die sich autonom nennt. In diesen Zusammenhängen zu formulieren, dass mensch ein Bedürfnis nach Zusammenhalt und Verantwortung hat, die weiter geht als zum Beispiel politische Aktionen und Events zu machen oder zweimal im Jahr zusammen zur Homolandwoche zu fahren, ist vielleicht besonders schwer. Oder was denkt ihr?

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Da hat die autonome Frauen-Lesben-Szene einiges geleistet. Sie haben da den Finger in die Wunde gelegt und klar gemacht, dass wir immer abhängig sind und dass diese Vorstellung von Autonomie etwas sehr Männlich-Patriarchales ist. Sie haben sich anders organisiert, hatten andere Gruppenzusammenhänge. Ihr Auftreten auf Demos hat deutlich gemacht, dass es andere Arten der Militanz gibt. Es ging ihnen immer auch um Nachsorge und Nachbearbeitung von dem, was kollektiv erlebt wurde. Das fand in anderen autonomen Szenen nicht statt, also in der gemischten und männlichen autonomen Szene.

Lukas:

Dazu fällt mir ein Transparent ein, das auf einem der Autonomie-Kongresse der 90er Jahren hing und von Teilen der FrauenLesben Bewegung dort aufgehängt wurde. Auf dem Transparent stand: „Autonomie ist selbstgewählte Abhängigkeit!“ Ich finde das sehr erhellend.

Mit Blick auf Heute und Damals, was hat sich verändert, was braucht es oder hätte es gebraucht?

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Linke Bewegungen organisieren sich heute ganz anders. Zum Teil spielen andere Fragen eine Rolle. Zum Beispiel waren Diskussionen um Rassismus damals längst nicht so wichtig wie heute. Wissen um und Angebote für Trans\* und andere Geschlechtsidentitäten waren auch noch auf einem ganz anderen Stand. Heute ist es wahrscheinlich

einfacher geworden, in linken Zusammenhängen offen schwul oder auch trans\* zu sein und sich innerhalb dieser Szene zu vernetzen, ohne noch eine Schnittmengenszene zu brauchen. Die schwule Szene hat sich verändert, hat sich differenziert. Dadurch ist es auch nicht mehr so einfach, sie pauschal zu kritisieren, wie es damals noch gemacht wurde.

Baella van Baden-Babelsberg:

Ich finde es schwierig, diese Frage zu beantworten, weil sie immer eine Frage der eigenen Lebensweise ist. Das Thema Schwul-Sein als eine Identität in einer autonomen Szene interessiert mich persönlich heute nicht mehr. Mir geht es jetzt um andere Dinge. Trotzdem ist es schade, dass diese Utopie geplatzt ist. Gleichzeitig bleibt sie in mir lebendig. Ich bin immer noch auf der Suche nach einem Zusammenhang, der verbindlich ist, mir aber auch Freiraum lässt.

Was ich immer vermisst habe und was wir nicht geschafft haben, ist, Kontinuität herzustellen. Es gab eine anti-bürgerliche schwule Bewegung auch schon mal vor uns. Einen richtigen Kontakt dahin gab es aber nicht. Deswegen machen wir auch immer wieder die gleichen Fehler. Die nächste Generation muss sich wieder neu ausprobieren, was auch ok ist. Aber wenn ich da heute draufschau, hätte es vielleicht auch anders gehen können. Und jetzt kommst du und fragst plötzlich nach, nach 25 Jahren. Ich habe einerseits Schwierigkeiten, mich überhaupt noch zu erinnern und gleichzeitig das Gefühl, dass mir alles noch gegenwärtig ist. Das war eine ganz, ganz tolle Zeit, die ich überhaupt nicht missen möchte. Wir hatten kurz, auf dem Weg hierher zum Interview, das Thema Scheitern, und wenn es jetzt ums Scheitern geht...

Lukas:

...ganz kurz, diese Ausgabe hat zwar den Schwerpunkt „Scheitern“, aber das Interview mit euch wollte ich nicht deswegen machen.

Baella van Baden-Babelsberg:

...da ist vieles auch ins Leere gelaufen. Trotzdem: Der Weg war auch damals schon das Ziel. All die Sachen, die wir miteinander erlebt haben, bleiben wichtig, auch wenn wir jetzt alle auf unseren eigenen Inseln unterwegs sind.

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Ich finde den Aspekt der Weitergabe sehr schön! Mir ist es wichtig, eine gewisse Kontinuität herzustellen, ein kulturelles Gedächtnis zu bewahren, um zu gucken, wo wiederholt sich was und warum. Deshalb sitze ich hier.

Erschrocken bin ich von dem, was immer gleich geblieben ist. Dass bestimmte Probleme immer noch nicht gelöst sind! Die Schwulenbewegung – und auch andere Bewegungen – haben immer daran gekrankelt, dass es keine Verbindung zwischen den Generationen innerhalb der Bewegung gab. Es ist aber wichtig, dass wir miteinander ins Gespräch kommen!

Lukas:

Wenn ihr jetzt 25 Jahre zurückgehen würdet, würdet ihr es nochmal machen?

Baella van Baden-Babelsberg:

Ja klar! Aber mit dem Wissen, das ich heute habe, würde ich es anders machen. Ich wäre sehr viel selbstsicherer. Ich würde noch mehr gestalten und intensiver in den Kontakt zu den anderen gehen. Ich glaube, ich würde so eine Landwoche nutzen, um Menschen zu finden, mit denen ich Kunstprojekte entwickeln könnte, die intervenieren und den gesellschaftlichen Konsens infrage stellen. Auch die Tuntentinte hatte das Potential dazu. Im Nachhinein war sie für mich eigentlich auch so etwas wie ein Kunstprojekt, das ja später seine Fortsetzung im Online-Magazin [www.etuxx.com](http://www.etuxx.com) fand, das es von 2000 bis 2006 gab. Zu einer Zeit, als das Internet laufen lernte. Das war Avantgarde (*lacht*).

Frau Dr. Lore Logorrhöe:

Frei nach Samuel Beckett würde ich sagen: Nochmal machen, nochmal scheitern, besser scheitern.

# Welcher Care-Typ bin ich?

Der Psychotest von Friederike Beier

Finde heraus, wie du wirklich tickst und wie viel Care-ness in dir steckt!

Zähle die Punktzahl deiner Antworten zusammen und erfahre die Lösung auf der nächsten Seite.

## 1. Du hast schlimmen Liebeskummer. Was machst du?

- a) Ich betrinke mich mit einer guten Freundin und mache irgendwas (oder mich selbst) kaputt.
- b) Ich rede mit meinen männlichen Freunden darüber und weine mich aus. Anschließend geht es mir schon viel besser. Bald werde ich mich nochmal mit meiner\*m Ex treffen und die Beziehung angemessen reflektieren.
- c) Liebeskummer? Darüber hilft mir die nächste Person bei Tinder zum Glück hinweg.

## 2. In deinem Freund\*innenkreis hat bald jemand Geburtstag. Du...

- a) ... organisierst eine Überraschungsparty im Freund\*innenkreis und besorgst die Snacks.
- b) Wirklich? Normalerweise bekomme ich das erst auf der Geburtstagsparty mit.
- c) ... nimmst dir vor, bald ein Geschenk zu organisieren.

## 3. Wie viel Zeit verbringst du in deinem Leben mit Kindern (die nicht die eigenen sind)?

- a) Kinder? Auf so einen Kleinfamilienscheiß habe ich keinen Bock.
- b) Viel. Ich passe regelmäßig auf die Kinder meiner Freund\*innen und Mitbewohnis auf oder biete ihnen andere Unterstützung an.
- c) Wenig. Ab und zu spiele ich mit meinen Nichten und Neffen.

## 4. Der Vater deines besten Freundes ist gestorben. Du...

- a) ...bist am Start, hörst viel zu und hilfst mit, die Beerdigung zu organisieren.
- b) ...gehst mit ihm einen Abend lang saufen.
- c) ...sprichst ihn nicht drauf an. Er scheint das mit sich auszumachen.

## 5. Mit wem redest du regelmäßig über deine Gefühle?

- a) Mit (m)einer Freundin. Sie checkt mich und kann mich aufbauen.
- b) Mit meinen nahen Beziehungen und Freunden und mit meiner\*m Therapeut\*in.
- c) Höchstens betrunken oder bei meinem letzten OkCupid-Date.

## 6. Wie hältst du es mit der Hausarbeit?

- a) Ich habe in meiner WG einen Putzplan und ein Repro-Plenum eingeführt, damit die Arbeit gut unter allen verteilt wird.
- b) Ich putze nur widerwillig, weiß zwar, dass es notwendig ist, muss aber manchmal dazu aufgefordert werden.
- c) Mich stört der Dreck nicht so. Wenn Feministinnen in der Nähe sind, mache ich schon mehr als sonst.

**7. Ein Freund von dir hat Corona. Was tust du?**

- a) Ach du scheiße. Ich bin froh, dass ich den Freund schon länger nicht gesehen habe und verschiebe das nächste Treffen vorsichtshalber sechs Wochen nach hinten.
- b) Ich melde mich mal und frage, wie es ihm geht. Ansonsten bleibe ich auf Abstand.
- c) Ich bin während seiner Quarantäne für meinen Freund da, schicke jeden Tag lustige Memes und bringe regelmäßig Essen vorbei.

**8. Hast du oder willst du Kinder?**

- a) Ich hab zwar eins, aber ich hab keinen Bock drauf und mit der Mutter nichts mehr zu tun.
- b) Ich bin mir unsicher, aber habe dafür doch noch ewig Zeit.
- c) Nein und deswegen habe ich das in meiner Beziehung geklärt und eine Vasektomie machen lassen.
- d) Ja klar. Und ich helfe sogar öfter beim Windelwechseln.
- e) Ich will keine, aber mein\*e derzeitige\*r Partner\*in weiß das nicht und glaubt, da wäre Spielraum.
- f) Ich hab' schon eins, für das ich als (sozialer) Vater Verantwortung übernehme.

**9. Wie werden in deinen romantischen Beziehungen oder Affären Gefühle oder Bedürfnisse thematisiert?**

- a) Ich rede darüber, wenn es sein muss, aber die Initiative geht selten von mir aus.
- b) Wir nehmen uns regelmäßig Zeit, um über unsere Gefühle zu sprechen. Mir ist das total wichtig und es hat mir und meinen Beziehungen immer gut getan.
- c) Bisher lief es auch ohne zu reden super ;)

**10. Hast du schon mal jemanden gehostet (nicht mehr auf Nachrichten reagiert)?**

- a) Ja, aber ich bin nicht stolz drauf.
- b) Dauernd. Dann ist doch klar, dass ich kein Interesse mehr habe.
- c) Nein. Wenn ich weniger oder keinen Kontakt mehr möchte, dann kommuniziere ich das klar.

**11. Ein Freund von dir war sexuell übergriffig. Wie verhältst du dich?**

- a) Das kann ich mir nicht vorstellen. Mein Freund würde das niemals tun.
- b) Ich stelle mich auf die Seite der Betroffenen und gründe je nach Bedarf eine Unterstützer\*innen oder eine Täter-Gruppe. So oder so konfrontiere ich meinen Freund.
- c) Ich ent-friende den Täter auf facebook, insta und tiktok.

**12. Welche Rolle spielt Care-Arbeit in deiner Politgruppe und deinem Freund\*innen-Kreis?**

- a) Wir setzen uns damit theoretisch auseinander und haben schon Silvia Federici gelesen.
- b) Uns ist soziale Reproduktion in Theorie und Praxis sehr wichtig, weshalb das Thema viel Raum hatte. Mittlerweile klappt es auch mit weniger reden gut.
- c) Keine große. Wir wollten uns nach der nächsten Demo oder Party damit auseinandersetzen.

## **Auflösung**

**Frage 1:** a) 5 Punkte, b) 10 Punkte, c) 0 Punkte

**Frage 2:** a) 10 Punkte, b) 0 Punkte, c) 5 Punkte

**Frage 3:** a) 0 Punkte, b) 10 Punkte, c) 5 Punkte

**Frage 4:** a) 10 Punkte, b) 5 Punkte, c) 0 Punkte

**Frage 5:** a) 5 Punkte, b) 10 Punkte, c) 0 Punkte

**Frage 6:** a) 10 Punkte, b) 5 Punkte, c) 0 Punkte

**Frage 7:** a) 0 Punkte, b) 5 Punkte, c) 10 Punkte

**Frage 8:** a) 0 Punkte, b) 5 Punkte, c) 10 Punkte, d) 5 Punkte, e) 0 Punkte, f) 10 Punkte

**Frage 9:** a) 5 Punkte, b) 10 Punkte, c) 0 Punkte

**Frage 10:** a) 5 Punkte, b) 0 Punkte, c) 10 Punkte

**Frage 11:** a) 0 Punkte, b) 10 Punkte, c) 0 Punkte

**Frage 12:** a) 5 Punkte, b) 10 Punkte, c) 0 Punkte

### **0-25 Punkte: Der fürsorgebefreite Macker**

Gespräche über Gefühle meidest du mehr als Corona-Viren. Nur mit viel Alkohol gibst du Gefühle zu und nur gegenüber Menschen, mit denen du schläfst oder mal geschlafen hast. Hausarbeit findest du reaktionär und gegen die bürgerliche Kleinfamilie hetzt du, wann immer es geht. Gleichzeitig übernimmst du keinerlei Sorgeverantwortung in deinem Umfeld. Hast du schon mal darüber nachgedacht, dass es wegen Menschen wie dir so wenig Gegenmodelle zur Kleinfamilie gibt? So wird das nie was mit der besseren Gesellschaft.

Menschen sind aufeinander angewiesen und das autonome Subjekt ist kein Zeichen von Stärke, sondern eine neoliberale, bürgerliche und patriarchale Ideologie. Um davon wegzukommen, raten wir viele Stunden Therapie, eine große Portion Selbstreflexion und coole FLINTAS als Vorbilder. Wenn du dann bereit bist Verletzlichkeit zu zeigen und Verantwortung zu übernehmen, warten viel Nähe und innige Beziehungen auf dich. Es ist noch nicht zu spät!

### **30-85 Punkte: Der Care-less Profeminist**

Du hältst dich für besonders fürsorglich und pro-feministisch, aber Care-Arbeit machst du vor allem dann, wenn Feministinnen in der Nähe sind. Du leidest gerne still und leise oder weinst dich bei deiner Freundin aus. Nähe macht dir insgeheim viel Angst und warum man regelmäßig über Gefühle reden sollte, erschließt sich dir auch nicht so richtig. Über Kinder machst du dir nicht viele Gedanken, sehnst dich aber heimlich nach der Geborgenheit einer Kleinfamilie. Du magst zwar ein netter Typ sein, aber leider bist du Teil des (patriarchalen) Problems, wenn du emotionale Care-Arbeit an Frauen outsourct und deine männlichen friends in ihrer scheinbaren Autonomie bestätigst. Es wäre schön, wenn du den Feminismus weniger vor dir hertragen und mehr leben würdest. Großartig, wenn du dich mit Theorien der Sozialen Reproduktion auskennst, aber in deiner Praxis ist noch viel Luft nach oben.

## 90 Punkte und mehr: Der Care-Bär

Herzlichen Glückwunsch! Du bist eine lebende Care-Utopie. Von dir können auch noch viele FLINTAS etwas lernen. Wir zweifeln allerdings, ob es dich wirklich gibt. Wahrscheinlich hast du nur die sozial erwünschten Antworten angekreuzt. Falls nicht, melde dich gerne ;)

Du hast deine Bedürfnisse und Gefühle auf dem Schirm und traust dich auch Konflikte anzusprechen. Gleichzeitig übernimmst du regelmäßig Sorgeverantwortung für andere und hast immer ein offenes Ohr. Deine friends kennen und schätzen deine Fürsorglichkeit und emotionale Reflexionsfähigkeit. Allerdings bist auch du im Patriarchat aufgewachsen und trägst es weiterhin in dir. Hast du auf dem Schirm, dass dein Helfer-Komplex auch ziemlich raumeinnehmend sein kann? Hast du schon darüber mal nachgedacht, dass du extrem viel Anerkennung für deine Fürsorglichkeit bekommst, nur weil du ein Mann bist? Viele FLINTAS bekommen dafür keine Care-Bär-Auszeichnung. Und denk daran, dass dein\*e Gegenüber echte Menschen sind und nicht immer so umsorgt werden wollen, wie du gelesen hast, dass es richtig ist. Bedürfnisse sind vielfältig und individuell.

***Friederike Beier** hat schon unzählige Psycho-Tests gemacht und dabei selten etwas über sich gelernt. Sie ist der Meinung, dass eine Auseinandersetzung über Care-Arbeit in einem kritischen Männermagazin nicht fehlen darf und hofft auf mehr Brüche in dem Bild einer autonomen und fürsorgebefreiten Männlichkeit. Sie ist Politologin und arbeitet in Theorie und Praxis zu sozialer Reproduktion und Feminismus.*

<https://politologinnen.org/friederike-beier/>

# Rubrik: Beziehungen

Liebe, Familie & Freund\*innenschaft

In der Rubrik *Beziehungen* befassen wir uns mit verschiedenen Themen um zwischenmenschliche Beziehungen.

Männlichkeit geht häufig mit der Unfähigkeit einher, Emotionen zuzulassen und zu erkennen, Nähe einzugehen und sich verletzlich zu machen. Darunter leiden Männer und alle, die mit Männern in Beziehungen treten wollen.

Wie brechen wir diese Strukturen auf? Strukturen, die von frühkindlichem Alter in uns eingeschrieben werden?

Im Text „Bye Bye Daddy Cool“ schreibt Sebastian Thrul über seine Erfahrungen als Vater und die Brüche, die Männlichkeit durch die Übernahme von Carearbeit für sehr kleine Kinder erfährt, und wie schwer sich Strukturen dennoch ändern lassen.

Gerade in Liebesbeziehungen treten uns Geschlechterverhältnisse wie unter einem Brennglas verdichtet entgegen. Hier ist einiges in Bewegung. Die Ansprüche und Ideen, was Männer in eine Liebesbeziehung einbringen sollten, haben sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Nur bleibt die Realität dahinter leider oft zurück

Johanna Montanari beschreibt im Artikel „Heteropessimismus – Auf der Suche nach neuen Formen“ die frustrierenden Erfahrungen als heterosexuelle Frau in kapitalistischen Vereinzelungslogiken. Und im Artikel „Girl meets Boy – kritisches Vorwärtsstolpern in Heterobeziehungen“ geht Ulla Wittenzellner auf neue Männlichkeits- und alte Machtstrukturen in Liebesbeziehungen ein.

# Bye-bye, Daddy Cool? - ein Versuch, mein Scheitern als cooler Vater zu begreifen

Von Sebastian Thrul

Vergangenen Sonntag haben wir eine Fahrradtour gemacht, mein Sohn neben mir auf seinem eigenen Fahrrad, meine Tochter im Anhänger und meine Frau hinter uns. Es hat in Strömen geregnet und ich war innerhalb von kürzester Zeit durchnässt. Zum Glück war es ein warmer Sommerregen, so war die Fahrt relativ angenehm. Dass wir als Kleinfamilie komplett unterwegs sind, ist ungewöhnlich für uns. Ich arbeite unter der Woche recht viel und meine Frau übernimmt weitgehend die Versorgung der Kinder. Deshalb bin ich am Wochenende meistens allein mit den beiden Kindern unterwegs, um Zeit mit ihnen zu verbringen und um meiner Frau zumindest etwas Abstand von den beiden zu ermöglichen.

Nach einiger Zeit auf Feldwegen sind wir an eine vielbefahrene Straße gekommen. Mein Sohn ist fast 6 und braucht noch etwas Hilfe beim Überqueren von Straßen. Wir stehen also da und schauen links und rechts und links. Ich weiss nicht genau, wie es dazu kommt, aber obwohl von links ein Auto kommt, fährt mein Sohn plötzlich los. Ich spür Panik in mir aufsteigen, die sofort zu Wut wird. «Sapperlot!», schrei ich ihm nach. (Eine der vielen merkwürdigen Erfahrungen am Vater Werden ist die Infiltration des eigenen Wortschatzes durch eigentlich längst vergessene Begriffe aus der eigenen Kindheit). Er hält kurz inne, steht dabei mitten auf der Strasse, während das Auto heranrast. Dann fährt er schnell weiter und kommt auf der anderen Seite an. Die trennende Strasse zwischen uns macht mir noch mehr Angst. Was, wenn er zurückzufahren versucht? Ich fahre so schnell wie möglich zu ihm, nachdem weitere Autos zwischen uns hin- und hergefahren sind. «Hey, was war das denn?», fahr ich ihn wütend an. Da bricht es aus ihm heraus und er weint stossartig. Ich küsse sein weiches Gesicht und sage ihm, dass es mir leid tut. Meine Frau ist inzwischen zu uns aufgeschlossen und sieht mich ernst und wütend an.

Meine Gefühlslage ist in diesem Moment sehr komplex. Ich schäme mich vor ihr, dass ich nicht besser auf unseren Sohn aufgepasst habe. In unserer Beziehung hat sich eine Dynamik entwickelt, in der sie vor allem ängstliche Gefühle in Bezug auf das Wohlergehen der Kinder erlebt, ich dagegen eine mutige Rolle einnehme, in der ich den Kindern viel zutraue. Diese Aufteilung führt häufig zu Konflikten, in denen sie mir vorwirft, nicht gut genug auf die Kinder aufzupassen und ich ihr vorwerfe, die Kinder zu sehr zu schützen. Ist ja klar, dass so eine Situation genau dann zustande kommt, wenn sie dabei ist, denke ich wütend. Die Scham und der Unwille gegen die vermeintlichen Vorwürfe meiner Frau überwiegen zunächst. Währenddessen reisst sich mein Sohn ganz abrupt zusammen, hört auf zu weinen und sagt, er will weiterfahren. Es bricht mir fast das Herz, wie ich an ihm beobachten kann, dass er seiner Verletzlichkeit zunehmend weniger Ausdruck verleiht. Mir war schon vor einiger Zeit klar geworden, wie früh die männliche Sozialisation greift, als er vierjährig angefangen hat, vor seinen Kindergarten-Freunden die Milchflasche zu verstecken, mit der ich ihn beim Abholen in Empfang genommen habe. Bloss nicht wie ein Baby wirken! Ich fühle mich hilflos und weiss mir nicht anders zu helfen, als mit ihm weiterzufahren. Während den nächsten Minuten glaube ich die wütenden Blicke meiner Frau im Nacken zu spüren. Um die loszuwerden halte ich an und sage, dass ich was trinken muss. Was zuerst als ein mehr oder weniger bewusstes Schauspiel eigener Betroffenheit angelegt war, um ihr zu signalisieren, dass sie mich in Ruhe lassen soll, wandelt sich auf einmal in wirkliche Betroffenheit. Mir wird plötzlich klar, was gerade beinahe passiert wäre. Mir drängen sich Bilder auf, wie mein kleiner Sohn von dem Auto erfasst wird. Ich muss schlucken, mir kommen die Tränen. Darf ich jetzt weinen? Muss ich nicht stark sein, um meinen Sohn nicht zu verunsichern und meine Frau in Ihrer Sorge zu bestätigen? Ich starre in den Wald, um mir nicht anmerken zu lassen, dass ich gleich in Tränen ausbreche. Während ich um Kontrolle ringe, sag ich mit brechender Stimme, dass wir jetzt weiterfahren. Ein paar vereinzelte Tränen laufen mir die nächsten Minuten über die Wangen und werden direkt vom Regen weggewaschen.

Ich befinde mich in einer sehr intensiven Ausbildung zum Psychoanalytiker. Eine der wichtigsten Erfahrungen aus der theoretischen und praktischen Beschäftigung mit der Psychoanalyse ist die

Verwurzelung von Schwierigkeiten Erwachsener in der frühen Kindheit. Bevor ich Vater geworden bin und mich in meine eigene Analyse begeben hab, dachte ich, ich hätte eine große innere Distanz zu männlichen Idealen wie Stärke, Härte und emotionaler Distanziertheit. Als ich im Laufe meiner beginnenden Vaterschaft zunehmend gemerkt hab, wie tief solche Ideale auch in mir verwurzelt sind, habe ich mich auf die Suche nach Erklärungen gemacht. Ich wollte versuchen zu verstehen, warum ich immer wieder daran scheitere, meinem grösstenteils unbewussten Ideal eines coolen Vaters gerecht zu werden. Wenn ich darüber nachdenke, verstehe ich den Begriff der Coolness bewusst doppeldeutig. Einerseits merke ich immer wieder, dass ich im Zusammensein mit meinen Kindern heftigen Gefühlen wie Angst, Wut und teilweise auch Verzweiflung ausgesetzt bin. Ich bin also oft alles andere als abgeklärt und «cool». Diese Gefühle kann ich nicht einfach ausschalten. Nun werden viele Leser\*innen zu Recht sagen, dass ich das gar nicht können muss, ganz im Gegenteil. Dem stimme ich zu. Gleichzeitig merke ich, dass ich mich immer wieder dabei beobachten kann, wie ich mich innerlich nach diesem Ideal ausrichte und bewerte. Andererseits werde ich aber auch dem Ideal des «coolen» feministischen Vaters nicht gerecht, der die Versorgung der Kinder zumindest zu gleichen Teilen mit seiner Partnerin übernimmt. Es gibt in unserer Familie eine klare Arbeitsteilung, in der ich vor allem einer Lohnarbeit nachgehe und das Geld nach Hause bringe, und meine Frau wesentlich mehr Reproduktions- und care-Arbeit übernimmt als ich. Ich merke, wie wir die Rollenverteilung der Generation unserer Eltern zumindest teilweise in sehr relevanten Strukturen wiederholen. Zugespitzt könnte man sagen, ich scheitere ständig, sowohl an meinem tief verwurzelten patriarchalen Anspruch, ein emotional abgeklärter Mann zu sein und zu bleiben, und gleichzeitig am Ideal des feministischen Vaters, der tradierte patriarchale Strukturen und Werte hinter sich gelassen hat. Ich will versuchen, mit diesem Scheitern unter Einbezug eines für mich hilfreichen psychoanalytischen Modells produktiv umzugehen.

Babys schreien viel und man findet nicht immer den Grund dafür. Oft schreien sie nachts, wenn man selbst müde ist und eigentlich nicht mehr kann. Eltern sollten dann idealerweise diese affektiv extrem aufgeladenen und anstrengenden Situationen aushalten und für das Baby erträglich machen. Der britische Psychoanalytiker Donald Winnicott<sup>30</sup> hat geschrieben, dass es so etwas wie das Baby gar nicht gibt und damit auf die grenzenlose Abhängigkeit des Babys von seiner primären Bezugsperson angespielt. Das Baby an sich ist aufgrund dieser Abhängigkeit alleine gar nicht denkbar, sondern kann nur als Einheit mit einer versorgenden Person gedacht werden. Dabei geht es neben der Versorgung mit Nahrung und Wärme insbesondere auch um die tiefe emotionale Abhängigkeit. Dem Baby fehlt zunächst der psychische Apparat, um seine inneren und die von aussen eindringenden Reize zu verarbeiten. Es ist also dazu genötigt, die entstehenden inneren Anspannungszustände durch Schreien und Weinen nach außen zu tragen, damit jemand anders stellvertretend damit umgeht und die Situation beruhigt. Dabei geht es weniger um manifeste Befriedigung von Bedürfnissen, als vielmehr um ein Aushalten unlösbarer Situationen. Die versorgende Person ist dabei mit der Notwendigkeit konfrontiert, die eigenen Bedürfnisse und teilweise sogar das eigene subjektive Erleben den Bedürfnissen des Babys zu opfern. Traditionellerweise wird gesellschaftlich davon ausgegangen, dass der Umgang mit diesen unlösbaren Situationen von Müttern zu tragen sei. Aber wie kommt das eigentlich? Dass Mütter die Kinder im Körper tragen und stillen können, setzt ja keineswegs automatisch voraus, dass sie auch die emotionale Versorgung von Babys umfassend übernehmen müssen. Was sind die psychischen Gründe für die fehlende Beteiligung von Vätern in der frühen Kindheit? Warum versuchen Männer krampfhaft, vermeintliche Tugenden wie Stärke und emotionale Teilnahmslosigkeit aufrecht zu erhalten, was bei der Versorgung von Babys schlichtweg unmöglich ist?

Das klassische psychoanalytische Modell der frühkindlichen Entwicklung geht erstmal davon aus, dass eine Familie aus Mutter, Vater und Kind besteht. So weit, so heteronormativ. Die psychoanalytische Theorie läuft immer Gefahr, durch ihre Beschreibungen einer konservativen Lebenswelt genau diese zu reproduzieren. Gleichzeitig ist die Fokussierung auf alte und bestimmt auch teilweise überholte Formen des Zusammenlebens in Familien ihre Stärke. Es ist eindrücklich, wie wirkmächtig solche tradierten Vorstellungen von Weiblichkeit/Mütterlichkeit und Männlichkeit/Väterlichkeit im individuellen, unbewussten Erleben trotz bewusst anderer Werte oft sind. Ich werde darauf zurückkommen.

Um den Faden der klassischen psychoanalytischen Theorie wieder aufzugreifen: In ihr wird davon ausgegangen, dass aufgrund der rein mütterlichen Versorgung des Säuglings in den ersten besonders prägenden Lebensmonaten eine intensive Identifikation mit dem weiblichen Gegenüber stattfindet, fast

wie eine Art psychische Verschmelzung. Diese Art von undifferenziertem Erleben führt zu einem Erleben eigener sogenannter Protogynität bei jedem Säugling – ein Zustand, in dem das Baby eins mit der Mutter ist, sich nicht als getrennt und damit als diffus «weiblich» wahrnimmt. Irgendwann in den ersten Jahren der psychischen Entwicklung des männlichen Kindes kommt dann der Punkt, an dem die körperliche Differenz zur Mutter in sein Bewusstsein dringt. Die Erkenntnis, so basal anders und getrennt von der umfassend versorgenden Mutter zu sein, kann von heftigen Gefühlen wie Angst, Verzweiflung und Neid begleitet sein. Zeitgenössische Psychoanalytiker\*innen<sup>31</sup>, die sich mit Männlichkeit auseinandersetzen, sprechen deshalb von einem unbewussten Gefühl von Mangel und Verlust als Basis der männlichen Geschlechtsidentität. An diesem Punkt der frühkindlichen Entwicklung des Jungen kommt in der klassischen Theorie zum ersten Mal der Vater zum Zug. Er bietet sich dem männlichen kleinen Kind als alternative Identifikationsfigur an. Dadurch wird die Mutter zur Anderen, insbesondere wenn der Vater traditionell mütterlich konnotierte Werte wie beispielsweise emotionale Wärme in sich ablehnt und dem Sohn nicht zur Verfügung stellen kann. Damit wird potentiell der Grundstein für die spätere Verachtung des gesamten Erfahrungsschatzes der frühen Kindheit im Jungen gelegt. Wünsche nach emotionaler Abhängigkeit und Gefühle von Hilflosigkeit werden mit frühen Erfahrungen in einem weiblichen Raum assoziiert und umfassend abgelehnt, um eine stabile männliche Identität entwickeln zu können. Dabei gibt es nur einen Haken: Einmal gebahnte Identifikationen können nicht einfach aufgegeben werden, insbesondere dann nicht, wenn sie in der besonders prägenden frühen Kindheit entstanden sind. Sie werden lediglich zurückgedrängt in das unbewusste Erleben. Und so bleibt natürlich jeder Junge und jeder spätere Mann angewiesen auf emotionale Nähe und Versorgung. Was verloren geht, beziehungsweise abgelehnt wird, ist der bewusste Zugang zu diesen Bedürfnissen und ein adäquater Umgang damit. Das hat weitreichende Konsequenzen. So meiden viele Männer Situationen, in denen ihre emotionale Abhängigkeit und Bedürftigkeit sichtbar werden könnte, intuitiv wie der Teufel das Weihwasser, nur um sie dann unbewusst zu reproduzieren. Die psychoanalytisch orientierte Sozialpsychologin Ann-Madeleine Tietge<sup>32</sup> beispielsweise hat mehrere Interviews mit heterosexuellen Paaren tiefenhermeneutisch ausgewertet, die bewusst ein heteronormatives Beziehungsmodell in Frage stellen. Sie kommt zu dem Schluss, dass der bewussten Intention zum Trotz auf unbewusster Ebene dabei häufig eine Mutter-Sohn-Dynamik reproduziert wird, in der die männlichen Partner Freiheit und Unabhängigkeit für sich beanspruchen und ihre Partnerinnen eine verständnisvolle, mütterliche Rolle ihnen gegenüber einnehmen.

Ich lese die eingangs beschriebene Situation unter diesen Vorzeichen. An dem Punkt, an dem in einer bedrohlichen Situation Panik in mir aufsteigt, komme ich innerlich in Kontakt mit einer frühkindlichen Lebenswelt von affektiver Überforderung. Die Hilflosigkeit und Bedürftigkeit kann ich mir nicht eingestehen, sie wird sofort in Wut verwandelt, zuerst auf meinen Sohn und dann auf meine Frau. Später dringt die Panik dann wieder mehr ins Bewusstsein, aber dann dränge ich sie bewusst zurück. Keine Schwäche zeigen, Du musst der Starke sein. Wie sich innerpsychische Dynamik und äußere Anforderungen der männlichen Sozialisation verschränken, kann ich an meinem eigenen alltäglichen Funktionieren als Mann beobachten.

Was lässt sich aus diesen Überlegungen schlussfolgern? Ich gehe davon aus, dass es tatsächlich eine große Relevanz für die psychische Entwicklung von Jungen hat, was sie für frühe Erfahrungen mit Bezugspersonen welchen Geschlechts machen. Wenn Väter präsenter in der Versorgung ihrer Babys sind, müssen sie zwangsläufig emotionale und ökonomische Unterstützung in Anspruch nehmen. Diese Art von Care-Arbeit lässt sich nicht anders bewältigen. Eva Kittay<sup>33</sup>, eine feministische Philosophin, spricht davon, dass die versorgende Person emotional umfassend bedürftiger Menschen selbst in einen Zustand sogenannter sekundärer Abhängigkeit kommt. Der Mythos der männlichen Autonomie zerbricht am Wickeltisch. Damit sind wichtige politische Forderungen verbunden. Um auf mein eigenes Beispiel zurückzugreifen: Ein zentraler Grund für unsere «klassische» Aufteilung der Care-Arbeit ist der geschlechtsabhängige Einkommensunterschied. Meine Frau erhält als Erzieherin nach fünfjähriger Ausbildung und mit langjähriger Berufserfahrung einen Lohn, der schlicht lachhaft ist. Das hat viel damit zu tun, dass mütterlich konnotierte Tätigkeiten nach wie vor gesamtgesellschaftlich ökonomisch entwertet

---

<sup>31</sup> S. z.B. M. Diamond: Masculinity and its Discontents: The Male Psyche and the Inherent Tensions of Maturing Manhood

<sup>32</sup> A.-M. Tietge: Make Love, Don't Gender!? Heteronormativitätskritik und Männlichkeit in heterosexuell definierten Partnerschaften

<sup>33</sup> E.F. Kittay: Love's Labor - Essays on Women, Equality and Dependency

werden. Gleichzeitig gibt es neben diesen externen Bedingungen wichtige intrapsychische Gründe, warum Männer sich aus der frühen Versorgung von Kindern raushalten. Ökonomische Anreize wie extra Elternzeit für Väter führen aktuell eher dazu, dass junge Familien in den zwei Monaten, die ihnen in Deutschland dann zusätzlich zur Verfügung stehen, beispielsweise gemeinsam auf Reisen gehen. Das ist sicher auch schön, trägt aber nicht dazu bei, dass Väter mehr alltägliche Care-Arbeit übernehmen. Aus meiner Sicht wäre es wünschenswert, wenn Männer sich ihren eigenen Wünschen nach emotionaler Nähe mehr stellen und dem nachgehen, was sie davon abhält, in allen möglichen Beziehungen verantwortungsvoll mit diesen Bedürfnissen umzugehen. Wie ich versucht habe an meinem eigenen Beispiel zu zeigen, reichen die Wurzeln der Idealisierung von Unabhängigkeit und Stärke tief. Deshalb ist nicht zu erwarten, dass pure Willenskraft und Strenge mit Männern relevante Veränderungen auf psychischer Ebene zur Folge haben werden. Im Endeffekt wiederholt die Vorstellung von Anstrengung und Selbstdisziplinierung dabei nur das männliche Ideal der Selbstüberwindung. Ohne Verständnis wird es nicht gehen. Und damit ist vor allem auch die Einsicht der Männer und Väter selbst in die grundlegende Abhängigkeit von anderen gemeint. Psychotherapie kann dabei zwar helfen, ist aber kein Allheilmittel und steht aus ökonomischen Gründen auch bei weitem nicht allen Menschen zur Verfügung. Wo sie zur Verfügung steht, ist sie oft darauf ausgelegt in möglichst wenig Sitzungen das Verhalten zu verändern. Hier lassen sich ökonomische Forderungen nicht von der individuellen Verantwortung trennen. Es müssen auf politischer Ebene Räume erkämpft werden, in denen alle Menschen, aber eben auch Männer sich nicht mit einer gnadenlosen Verwertungslogik konfrontiert sehen und in denen sich Veränderungsprozesse entfalten dürfen. Und gleichzeitig ist jeder einzelne selbst dafür verantwortlich, sich in diesen Räumen seiner eigenen Bedürftigkeit zu stellen und sie anzunehmen, um dann wiederum verantwortungsbewusst damit umgehen zu können.

Wie bin ich also weiter mit der eingangs beschriebenen Situation umgegangen? Während wir weiter durch den Regen gefahren sind, habe ich nachgedacht. Einige der Gedanken, die mir gekommen sind, finden sich in diesem Text wieder. Mir sind nochmal die Tränen gekommen, als mir klargeworden ist, wie groß mein Anteil an den Schwierigkeiten meines Sohnes ist, seine Verletzlichkeit wirklich zu zeigen. Männliche Sozialisation findet nun mal vor allem in der Herkunftsfamilie statt. Als wir am Spielplatz, unserem Ziel, angekommen waren, habe ich zuerst mit meinem Sohn geredet. Ich habe ihm davon erzählt, wie ich geweint hab, weil ich so Angst um ihn hatte und dass er, seine Schwester und seine Mama die liebsten Menschen für mich sind. Ich habe mich nochmal entschuldigt und habe ihm erklärt, wie bei mir manchmal Angst zu Wut wird. Danach habe ich mit meiner Frau darüber geredet, wie viel Angst uns die Situation gemacht hat. Wir haben uns umarmt und gemeinsam überlegt, wie ich die Kinder in solchen Situationen besser schützen kann. Uns ist klar geworden, wie viel Glück man haben muss, um ein Kind ohne größere Verletzungen groß zu ziehen. Ich habe mich bei ihr dafür entschuldigt, dass ich es ihr so oft zuschiebe, unvermeidbare Angst und Hilflosigkeit im Zusammensein mit den Kindern auszuhalten. Das ist sicherlich alles nicht optimal gelaufen, aber es ist das, was mir in der Situation möglich war. Und so bleibt meine ambivalente Beschäftigung damit, ein «cooler» Vater sein zu wollen ein offener Prozess, den ich Tag für Tag neu aushandle.

**Sebastian Thrul** ist Psychiater und Psychoanalytiker in Ausbildung in Basel und Freiburg. Er leitet die Sprechstunde für Transidentität und Geschlechterfragen der Psychiatrie Baselland und spricht im podcast «New Books in Psychoanalysis» mit Autor\*innen neuer psychoanalytischer Literatur über ihre Bücher. In Texten und Vorträgen verknüpft er seine leidenschaftliche Beschäftigung mit der Psychoanalyse mit seinen Erfahrungen als Vater.

# Heteropessimismus: Auf der Suche nach neuen Formen

Von Johanna Montanari

Vor einiger Zeit gab es eine englischsprachige Debatte, die es meines Wissens nach nicht in den deutschsprachigen Kontext geschafft hat und die ich hier aufgreifen will. Im Oktober 2019 veröffentlichte die Autorin Indiana Seresin auf dem US-amerikanischen Online-Magazin The New Inquiry den Artikel „On Heteropessimism: Heterosexuality is nobody’s personal problem“<sup>34</sup>. Seresin erfindet darin den Begriff Heteropessimismus, womit sie den emotionalen Zustand heterosexueller Menschen bezeichnet, die Bedauern, Scham und Hilflosigkeit angesichts der eigenen Heterosexualität empfinden. Als Reaktion auf ihren Artikel wurde Heteropessimismus auch von weiteren Autor\*innen diskutiert, bei denen der Begriff Resonanz fand.

Seitdem ich Seresins Artikel gelesen habe, geht mir der Begriff nicht mehr aus dem Kopf. Ich frage mich, wie uns der Begriff dabei helfen kann, neue Formen zu finden, Beziehungen zu führen.

Seresin argumentiert in ihrem Artikel, dass viele heterosexuelle Menschen jegliche Hoffnungen, etwa auf eine gleichberechtigte Liebesbeziehung, aufgegeben hätten. Heteropessimismus ermögliche, sich „präventiv gegen die allgegenwärtige Schrecklichkeit der heterosexuellen Kultur sowie den scharfen Einbruch des alltäglichen romantischen Schmerzes zu betäuben“<sup>35</sup>.

Auch ich kenne das Gefühl gut, hartnäckigen Pessimismus in Bezug auf das eigene (heterosexuelle) Liebesleben zu empfinden. Ich bin oft pessimistisch, was Beziehungen und Familiengründung insgesamt angeht. Ich habe Angst davor, dass Freund\*innen mit zunehmendem Alter eine weniger große Rolle spielen, es schwieriger wird, das Leben mit anderen zu teilen. Heterosexualität kommt mir einsam vor, nicht nur als Single, sondern auch als Paar oder als Familie. Als heterosexuelle Single-Frau hatte ich das Gefühl, meine emotionalen Bedürfnisse erst los werden zu müssen, um „cool genug“ für Dating zu sein. „Ich bin richtig schlecht darin, Single zu sein“, dachte ich oft, schämte mich und zog mich zurück.

Seresin spricht davon, dass Heteropessimismus es vermeiden will, anhänglich und emotional zu erscheinen. Heteropessimismus, sagt Seresin, würde dabei trotz der oberflächlichen Ablehnung normative Formen der Heterosexualität sogar stabilisieren. Heteropessimist\*innen würden sich zwar vielleicht lautstark darüber beschweren, heterosexuell zu sein, jedoch keinesfalls mit neuen Liebesformen experimentieren. Heteropessimistisch seien damit zum Beispiel Frauen, die sich bei ihren lesbischen Freundinnen ausheulten, wieviel leichter es doch wäre, homosexuell zu sein.

Seresin beschreibt, dass Heteropessimismus oft als antikapitalistische Position formuliert werde, nämlich als Ablehnung der Heteropaars als Konsumeinheit. Längst seien es im zeitgenössischen Kapitalismus jedoch Individuen, die aufgefordert seien, zu konsumieren. „War in der Vergangenheit das Paar die primäre Verbrauchereinheit, so ist diese heute zusammengebrochen oder genauer gesagt durch eine neue Dyade ersetzt worden, die einzelne Person und ihr Telefon,“<sup>36</sup> schreibt sie und erwähnt eine Werbekampagne von Tinder, die das Single-Dasein als die beste Lebensform feiert. Seresin schreibt außerdem: „Heteropessimismus hat dazu beigetragen, diese individualisierende Wende zu stimulieren, nicht nur, indem er der Hetero-Paar-Form ihre Attraktivität entzogen hat, sondern weil die Unzufriedenheit mit Heterosexualität, obwohl sie als universell verkauft wird, immer auf der Ebene des Individuums zu wirken scheint.“<sup>37</sup>

Wenn ich Seresin richtig verstehe, ist dem Heteropessimismus nicht zu trauen, weil er einzig und allein individualisierende Unzufriedenheit hervorbringt. Heteropessimismus verhindert also sozialen Wandel gerade dadurch, dass Personen dauerhaft präventiv enttäuscht sind. Ich fühle mich ertappt, aber auch gefangen. Ich will

---

<sup>34</sup> <https://thenewinquiry.com/on-heteropessimism/>

<sup>35</sup> “[Heteropessimism’s] structure is anticipatory, designed to preemptively anesthetize the heart against the pervasive awfulness of heterosexual culture as well as the sharp plunge of quotidian romantic pain.”

<sup>36</sup> “If the couple was the primary consumer unit of the past, today this has collapsed, or more accurately been replaced by a new dyad, the individual consumer and her phone.”

<sup>37</sup> “Heteropessimism has helped stimulate this individualizing turn, not just by draining the hetero couple form of its appeal but because dissatisfaction with heterosexuality, despite being sold as universal, always seems to operate on the level of the individual.”

nicht dauerhaft präventiv enttäuscht sein, sondern Patriarchat und normative, binäre Geschlechtervorstellungen kritisieren und trotzdem Liebesbeziehungen eingehen – nur wie?

Wie wir dem Heteropessimismus entkommen können, sagt Seresins Artikel nicht, aber ich zerbreche mir darüber, seitdem ich den Artikel gelesen habe, den Kopf. Die nahe liegende Lösung, nämlich sich individuell von Heterosexualität zu verabschieden, scheint mir, zumindest in der akuten Pessimismus-Situation, keine Option zu sein. Ich will nicht meiner Sexualität, sondern meinem hartnäckigen Pessimismus entkommen, dem ich unterstelle, sich auf alle Liebes- und Lebensformen auszubreiten. Ich will raus aus der Individualisierung, die mit dem Heteropessimismus (und vielleicht nicht nur mit ihm, sondern mit Düsternis im Allgemeinen) einhergeht.

Was mir bisher schon geholfen hat, war die bewusste Entscheidung, Intimität und Zärtlichkeit eine Priorität in meinem Leben einzuräumen, und zwar trotz meiner emotionalen Bedürfnisse, die ich auch weiterhin als Herausforderung empfinde. Ich will für mein Wollen eintreten, meinem Begehren Platz in meinem Leben machen. Inzwischen bin ich zu folgender Überzeugung gelangt: Ich kann eine heterosexuelle Beziehung führen oder nicht, Datingapps nutzen oder nicht – dem Heteropessimismus entkomme ich nur, wenn ich meine Bedürfnisse, mein Begehren und meine Sexualität liebevoll willkommen heiße, zusammen mit der Verletzlichkeit, die damit einher geht. Dabei ist mir wichtig, gleichzeitig das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, das Patriarchat abzuschaffen (wie den Kapitalismus übrigens auch).

Heteropessimismus als Begriff kann uns vielleicht sogar etwas darüber sagen, wie das Patriarchat funktioniert. Ich denke, das Patriarchat funktioniert nicht über einzelne Menschen (etwa: alle cis Männer), sondern enthält Verhaltensmuster, Bilder, Ängste, Strukturen, die durch uns alle durchgehen, auch wenn wir ganz unterschiedlich positioniert und privilegiert sind. Es ist Teil der heutigen Mechanismen des Patriarchats, zu denken, um cool zu sein, müsste ich alle Bedürfnisse und Verletzlichkeiten von mir abschneiden. Die Scham darüber, emotional bedürftig zu sein, ist Teil des Patriarchats. Manche kommen weniger in Kontakt mit ihr als andere (etwa da sie durch ihre privilegierte Position gewohnt sind, dass für sie gesorgt wird), doch eigentlich betrifft sie uns alle.

Ich deute das Phänomen Heteropessimismus deswegen als Zeichen einer Sehnsucht, nämlich der Sehnsucht, aus dem Patriarchat auszusteigen zu können, ohne sich dabei verletztlich zu machen. Der Wunsch ist, mit all dem nichts mehr zu tun zu haben. Doch wir können nicht aus dem Patriarchat aussteigen, indem wir uns isolieren. Das Patriarchat schaffen wir nur gemeinsam ab. Wir brauchen uns.

Heterosexualität kann mit einer Vielzahl an Bildern auffahren, wie wir angeblich zu sein hätten, ob als Single, Paar oder Familie. Diese Bilder können Orientierung geben, aber auch den Möglichkeitsraum sehr, sehr eng erscheinen lassen, darin etwas Eigenes zu finden, insbesondere wenn wir politische Ansprüche an uns selbst oder unsere heterosexuelle Beziehung stellen.

Wir machen uns verletztlich, wenn wir unser Wollen, unsere Bedürfnisse und unser Begehren in die Welt hinaus tragen, je nach unserer Positionierung manche mehr als andere. Aber auch wenn wir das nicht tun, auch wenn wir uns isolieren, sind wir verletztlich, gerade dann, auch wenn Heteropessimismus uns etwas Anderes vorgaukelt. Heteropessimismus entsteht aus real gemachten Erfahrungen und möglicherweise sogar realistischen Einschätzungen der Welt. Zu gucken, in welchen Ecken, Rissen, Spalten wir trotzdem Verbundensein pflanzen und wachsen lassen können, ist eine fragile Angelegenheit.

Um dem Heteropessimismus zu entkommen, schlage ich vor, Beziehungen zu führen: nicht die eine heterosexuelle Liebesbeziehung oder das unabhängige Single-Leben, sondern ein Leben in Verbindung mit Anderen und in Verbindung mit uns selbst. Dafür brauchen wir die Zuversicht, dass wir keine heteronormativen Beziehungen führen müssen, dass wir eigene Bedeutung geben können. Und dass wir dafür genau richtig sind, so wie wir jetzt gerade sind. Das wichtige dafür ist, in Interaktion zu gehen und dazu zu stehen, wer wir sind und was wir brauchen. In Verbindung mit anderen und uns selbst zu sein, ist Voraussetzung für ein widerständiges Leben, das sich der Heteronorm genauso wie der Single-Norm und der Einsamkeit widersetzt. Gemeinsam können wir unserem Tun und Handeln Sinn geben, eigene Maßstäbe entwickeln, aus der Norm fallen und trotzdem nicht daran scheitern.

**In „Unsere eigenen Spielregeln. Für eine Kultur, wie wir sie uns wünschen“ habe ich mehr zum Thema Verletzlichkeit geschrieben. Der Text ist ein Kapitel in „Kultur und Politik im prekären Leben“, ein Buch, das 2020 bei Neofelis erschienen ist.**

*Johanna Montanari arbeitet journalistisch vor allem zu queer-feministischen und gesellschaftspolitischen Themen. An der HU Berlin wirft sie im Rahmen ihrer Doktorarbeit eine postkoloniale Perspektive auf den Öffentlichkeitsbegriff und forscht dafür in Amman, Jordanien. Ihre Lieblingsthemen sind Visionen spinnen, Verbündete finden und Widersprüche in Bewegungen verwandeln.*

# Girl meets Boy – kritisches Vorwärtsstolpern in Heterobeziehungen

Von Ulla Wittenzellner

Ich liebe Männer. Dabei denke ich mir als Feministin manchmal, es gibt doch wirklich keinen guten Grund, Liebesbeziehungen mit cis Männern zu führen (apropos Heteropessimismus). Ich finde mich oft in misslingenden Beziehungen und anstrengenden Beziehungsdynamiken wieder, die auch meinen Freund\*innen bekannt sind. Diese Dynamiken liegen an cis Männern und Männlichkeit. Aber natürlich nicht allein. Sie liegen auch nicht allein an mir. Woran dann?

Ich denke, dass Männlichkeitsideale und bestehende Machtgefüge eine wichtige Rolle darin spielen.<sup>38</sup>

## Moderne Beziehungen?

Ich habe an meine Beziehungen einen Anspruch: Ich will Beziehungen auf Augenhöhe führen. Ich will Beziehungen, in denen sich beide zuständig für das Gelingen der Beziehung fühlen, in denen Care Arbeit gleich verteilt ist, in denen Kommunikation (zumindest häufig) funktioniert und in denen keine Nähe-Distanz-Spielchen gespielt werden. Langjährige feministische Kämpfe haben es mir ermöglicht, diese Bedürfnisse ernst zu nehmen und mich nicht einfach nur in Abhängigkeit von Männern zu verstehen. Abhängig von deren Liebe, deren Anerkennung und dem patriarchalen Blick, der mir als Frau eine Aufwertung gibt.

Nun ist es so, dass die cis Männer, mit denen ich bisher Liebesbeziehungen geführt habe, sich als (pro)feministisch verstehen. Sie versuchen, ihre Rolle und ihre Verhaltensweisen in patriarchalen Verhältnissen zu reflektieren und Geschlechterhierarchien abzubauen. Ich als moderne, emanzipierte Frau gehe nicht einfach in die Rolle der Kümmerin und nehme emotionale Unfähigkeit nicht einfach hin.

Na, dann ist ja alles gut, oder? Moderne cis Frau, die emanzipiert ist, moderne cis Männer, die sich um alles mit kümmern wollen und sich selbst reflektieren können, das muss doch die perfekte Beziehung ergeben!

Nun, ganz so einfach ist es, zumindest meiner Erfahrung nach, nicht.

## Geschlechterhierarchien in Beziehungen

Im Zine *Können wir jetzt über was anderes reden* (siehe Boykott #01) wird beschrieben, dass bestimmte Geschlechterstereotypen und -sozialisationen auch in linken, emanzipatorischen Kreisen weiterhin gelten und in Liebesbeziehungen zu anstrengenden und nervigen Dynamiken führen. Diese Beobachtung ist nicht neu, aber leider immer noch aktuell. Oft geht das Bemühen der cis Männer eben doch nur so weit, wie es keine unangenehmen Kompromisse oder tatsächliche Abgabe von Kontrolle und Souveränität bedeutet. Aber dazu lest am besten das Zine! Ich will vor allem auf einen anderen Punkt eingehen: das Machtgefälle in Heterobeziehungen.

Wir sind nicht gleich. Als cis Frau<sup>39</sup> in einer Heterobeziehung habe ich andere Voraussetzungen als mein Partner. Zwar äußern sich patriarchale Strukturen und Heteronormativität in Beziehungen nicht so offensichtlich, wie noch vor 50 Jahren und mit Sicherheit haben Feminist\*innen Rechte erkämpft, die

---

<sup>38</sup> Dieser Text, die Gedanken und Ideen darin sind nicht nur meinem Kopf entsprungen. Wie eigentlich immer entstehen und entwickeln sie sich im Austausch, durch die klugen Anmerkungen und Gedanken meiner Freund\*innen, Kolleg\*innen und (Ex-)Beziehungspartner. Besonders möchte ich hier Johanna Montanari, Katharina Debus und Sarah Klemm erwähnen. Vielen Dank an euch alle!

<sup>39</sup> Ich schreibe im Folgenden von cis Frauen und cis Männern. Inwiefern das Gesagte für trans\* und nicht-binäre Personen zutrifft, weiß ich schlicht nicht. Die Literatur und Forschungen, auf die ich mich beziehe, sprechen über cis-hetero Beziehungen

einen Unterschied machen. Dennoch sind unsere Beziehungen (wie unsere Gesellschaft) heute nicht einfach frei von diesen Strukturen. Ich meine damit Jahrhunderte lang gewachsene und gefestigte patriarchale Strukturen und patriarchale Deutungen, die auch heute in Beziehungen und im Dating Relevanz haben. Lange Zeit waren cis Frauen extrem abhängig von ihren männlichen Partnern. Auch wenn das nicht für alle Frauen heute noch so gilt ist die damit verknüpfte Struktur und Deutungsweise nicht einfach verschwunden. „Die Frage danach, wie erfolgreich sich Machtmechanismen durchsetzen können, ist unter anderem daran geknüpft, ob und wie verborgen sie agieren können.“<sup>40</sup> Dating und Beziehungen sind auch heute patriarchal strukturiert: Wer gilt beispielsweise bis zu welchem Alter als attraktiv? Wer kann ohne größere Gefahr vor übergriffigem Verhalten flirten und Sex haben? Wer kann verschiedene Partner\*innen oder viele in Folge haben? Wer erfährt (ja, auch heute noch) einen Stempel „zu leicht zu haben“ zu sein, oder gilt als Schlampe? Wer kann (bis wann) relativ gefahrlos Kinder bekommen? Ohne die eigene körperliche Gesundheit aufs Spiel zu setzen? Ohne die eigene sozio-ökonomische Situation und Karriere zu gefährden? Für Menschen mit Kindern: Wer kann sich aus einer Beziehung lösen? Für wen geht welche Belastung im Kümmern damit einher? Für wen bedeuten Kinder ein Risiko auf Armut oder Altersarmut zuzusteuern? Aber auch grundsätzlich: wer gilt (besonders ab einem gewissen Alter) auch ohne Beziehung als wertvoll?

Für Frauen besteht auch heute noch ein wesentlich größerer Druck, eine Liebesbeziehung zu führen, als für Männer. Heterosexuelle Frauen erfahren Bestätigung *als Frauen* in erster Linie durch (heterosexuelle) Liebesbeziehungen, also durch die Anerkennung durch Männer. Liv Strömquist beschreibt in ihrem famosen Buch *Der Ursprung der Liebe*<sup>41</sup>, dass dies ein zentraler Motor für Frauen sei, sich überhaupt in Beziehungen zu begeben, obwohl es ihnen emotional ohne Liebesbeziehungen eigentlich besser ginge. Das mag sich individuell anders anfühlen. Selbstverständlich ist ein unerfüllter Wunsch nach Beziehung auch für Männer schmerzhaft. Die gesellschaftliche Stigmatisierung, wenn keine Liebesbeziehung besteht, ist aber nicht vergleichbar.

Die Anforderung, in einer Liebesbeziehung zu sein, wirkt auf mich. Trotz allen Widerstands und aller Reflexion über deren patriarchalen Kern merke ich deutlich die Erleichterung, die ich erfahre, wenn ich in einer Liebesbeziehung bin. Diese Erleichterung kommt nicht unbedingt aus der Beziehung selbst. Eine meiner Liebesbeziehungen war in weiten Teilen schrecklich. Ich war noch nie einsamer und habe nie stärker an mir und meinem Selbstwert gezweifelt. Trotzdem verschaffte mir die Tatsache des In-Beziehung-Seins an sich enorme Erleichterung. Wovon? Von der permanent angetragenen und internalisierten Anforderung, salopp gesagt, keine alte Jungfer zu werden.<sup>42</sup>

Fatal ist an diesen Bedingungen: Sie lassen sich nicht einfach reflektieren und dann sind sie weg. Gesellschaftliche Hierarchiegefüge durchwirken Beziehungen und löst sich nicht einfach auf. Ganz im Gegenteil bringen moderne Verhältnisse weitere Dynamiken hervor, die dieses Gefälle erneut bestärken. Und hierin spielt Männlichkeit eine zentrale Rolle.

### **Männlichkeit: Dominanz durch Distanz**

Eva Illouz<sup>43</sup>, auf die sich auch Strömquist bezieht, analysiert, dass Männer heute Dominanz und Souveränität (und damit Männlichkeit) in Heterobeziehungen über emotionale Distanziertheit herstellen. Das bedeutet beispielsweise, sich nicht emotional auf eine Partnerin einzulassen oder keine

---

<sup>40</sup> Torenz, Rona (2019): Ja heißt Ja? Feministische Debatten um einvernehmlichen Sex, Schmetterling Verlag, Stuttgart

<sup>41</sup> Strömquist, Liv (2018): Der Ursprung der Liebe, avant-verlag, Berlin

<sup>42</sup> Mir ist der antiemanzipatorische Inhalt solcher Aussagen und Denkweisen sehr bewusst. Sie spielen aber trotz aller Reflexion und Auseinandersetzung eine Rolle für mich. Leider. In ihrer Show Nanette spricht Hannah Gadsby über eine Beziehung, die Picasso mit einer 17-jährigen jungen Frau hatte, als er selbst 46 Jahre alt war. Seine hanebüchene Aussage, warum das passen würde, sei folgende gewesen: er sei in seinen besten Jahren gewesen und sie sei in ihren besten Jahren gewesen. Als die Anfang 40-jährige Hannah Gadsby vor Wut fast schreit: »I'm in my prime!« (»Ich bin in meinen besten Jahren«), musste ich gleichzeitig lachen und weinen. Vor Erleichterung, endlich so einen Satz zu hören, und vor Scham, die Idee, es ginge seit spätestens Anfang 20 ohnehin nur bergab, so internalisiert zu haben.

<sup>43</sup> Illouz, Eva (2012): Warum Liebe weh tut – Eine soziologische Erklärung, Suhrkamp, Berlin

dauerhaften und verbindlichen Beziehungen einzugehen. Diese Männer betonen ständig ihr Bedürfnis nach Autonomie und Freiheit – und ich möchte hinzufügen: Kontrolle.

Ein Beispiel: In einer meiner Ex-Beziehungen bat ich meinen Partner darum, ein Wochenende bei mir zu bleiben, statt zu seiner Affäre zu fahren. Er begann mit einer ausgiebigen (und sehr suggestiven) Befragung, warum ich das wolle und ob hier versteckte Eigentumsansprüche geltend gemacht würden. Abschließend sagte er: »Ich bleibe schon da. Aber ich will es dir nicht zu leicht machen, mich mit solchen Ansprüchen einzuschränken.« Seine Reaktion hat einen bitteren Geschmack hinterlassen. Gebraucht hätte ich eine einfühlsame Bejahung unserer Nähe und unserer Beziehung, auf deren Grundlage es mir gelingen könnte, auch mit Eifersucht und Verlassensängsten besser umzugehen. Bekommen habe ich ein gnädiges Zugeständnis, dass seine emotionale Autonomie und das Machtgefüge in der Beziehung untermauerte. Die Bitte überhaupt zu formulieren, war mir nicht leichtgefallen. Ich machte mich damit verletzlich, zeigte den Wunsch nach Nähe und gab ihm die Macht, diese zu gewähren oder zu versagen. Nicht nur in dieser Situation habe ich gelernt, mir den Wunsch nach emotionaler Nähe und Verbindlichkeit zu verbieten. Einerseits, weil es weniger verletzend ist, von vornherein nichts zu wollen, als zu wollen und nichts zu bekommen. Andererseits, weil es cooler ist.

### **Männlichkeit: Coolness statt Verletzlichkeit**

Unabhängigkeit und Kontrolle sind zentrale Ideale in Männlichkeitsbildern. Diese Ideale gelten weiterhin für Männer, aber darüber hinaus auch für alle anderen Geschlechter. Unabhängigkeit und Unverletzbarkeit gelten als erstrebenswert und liebenswert. Verhaltensweisen von Männern sind im Patriarchat immer statushöher und mit mehr Prestige versehen als Verhaltensweisen von Frauen: »Aus diesem Grund [...] müssen Frauen ihr Begehren verschweigen und die Distanziertheit der Männer und ihren Drang nach Autonomie imitieren.« (Strömquist, 2019, S.55) So werden sie selbst als attraktiv und begehrenswert wahrgenommen. Das bedeutet auch, sich den Wunsch nach Beziehungen, nach Nähe und Geborgenheit zu versagen oder ihn zu verschleiern. Stattdessen sollten wir alle coole Singles sein, die glücklich über diesen als Freiheit und Unabhängigkeit propagierten Zustand sind. Oder wir sollten auch in Beziehungen nicht zu abhängig von der Liebe und Zuneigung des\*der Partner\*in, nicht zu sehr Klette sein.

Auch ich sehe mich ungern zu sehr in Abhängigkeit von einem Mann und möchte selbstständig und cool sein. Genau das wird ja auch von mir erwartet. Cool und unabhängig zu sein, zählt in meinem Umfeld als attraktiv und liebenswert (im Sinne von ›der Liebe wert sein‹, also geliebt zu werden). Im Umkehrschluss werden Menschen, die unselbständig, bedürftig und verletzlich sind/wirken, in diesem Umfeld als unattraktiver wahrgenommen.

### **Dynamiken**

In meiner Erfahrung ergeben sich aus dem Macht-Ungleichgewicht und den Idealen der Unabhängigkeit (vielleicht einigen bekannte) fatale Beziehungsdynamiken, die ich hier kurz skizzieren will.

### **Das Nähe-Distanz-Gezerre**

In vielen meiner Beziehungen stellte sich immer wieder die Frage: Wer will wieviel Nähe? Wer braucht mehr Freiraum?

Ich habe diese Dynamik bei mir selbst und bei befreundeten Personen häufig so erlebt: Ich bin verunsichert und möchte die Bestätigung, geliebt zu werden und ›gut genug‹ zu sein, von meinem\*r Partner\*in erhalten, der\*die sich aber durch die ständige Einforderung dieser Bestätigungen belästigt und unter Druck gesetzt fühlt. So distanziert er\*sie sich weiter und ich brauche die Bestätigung noch mehr. Ein Teil dieses Prozesses ist Beziehungsdynamiken *an sich* geschuldet. Ich habe auch Heterobeziehungen geführt, in denen ich die Person war, die mehr Distanz brauchte und Forderungen nach Nähe durch meinen Partner als überfordernd oder nervig erlebte. Was in der gleichen Dynamik mündete: Sein Wunsch nach Zeit-Verbringen und Zuneigung; bei mir Aufkommen von Genervtheit und das Gefühl, mir werde zu viel abverlangt; Streitereien, wie oft wir uns sehen sollten, wie schnell auf

Textnachrichten zu antworten sei; mein Rückzug und weitere Distanzierung; sein erhöhtes Bedürfnis nach Nähe und Bestätigung usw. Und damit verbunden auch die Frage, wer ›Problemgespräche‹ einfordert: in diesem Fall mein Partner. (Dies lag auch an der enormen emotionalen und kommunikativen Kompetenz dieser Person.)

Ein Grund für das Gefühl, die\*der Partner\*in sei unnahbar und emotional unzugänglich, liegt in Beziehungsdynamiken. Ein anderer Teil ist vergeschlechtlicht. Und in Heterobeziehungen verknoten und verstärken sich diese Ebenen. Meiner Beobachtung nach befinden sich in Heterobeziehungen oft Frauen in der Rolle der Person, die mehr Nähe und Bestätigung einfordert, was meiner Meinung nach mit dem oben beschriebenen Machtgefälle und statushöheren Männlichkeitsidealen zusammenhängt.

### **Reden ist Gold?**

In meinen Umfeldern gilt das Credo, über gute Kommunikation sei alles zu lösen. Es gibt ein Problem? Da müsst ihr mal drüber reden. Ich glaube, dass diese Idee reale Ungleichheitsverhältnisse ausblendet. Die Norm, unabhängig und unverletzbar zu sein, führt meiner Meinung nach dazu, dass in Beziehungen der Kern von Problemen häufig nicht thematisiert werden kann: die Hierarchien in einer Beziehung, die sich aus unterschiedlichen, persönlich und strukturell begründeten Bedürfnissen und Abhängigkeiten ergeben. Das wiederum verhindert die Suche nach tatsächlichen Lösungen. Zum Beispiel wurde in meinen Beziehungen häufig über Kommunikation geredet: wie sie schief-lief, was wir anders besprechen sollten, was wann gesagt werden sollte usw. Das ist auch enorm wichtig, war aber eigentlich ein Stellvertreter-Konflikt, um über den Kern des Problems nicht zu sprechen: die bestehende Diskrepanz unterschiedlicher Bedürfnisse nach Nähe bzw. Distanz, nach Autonomie und Geborgenheit. Weil es aber im Ideal der Unabhängigkeit nicht gestattet ist zu bedürftig zu sein, wurde statt zu sagen ›Es verletzt mich, dass du mich heute Abend nicht sehen willst‹, darüber gesprochen, wann wir diese Absprache hätten treffen sollen.

In meinen Beziehungen führte das dazu, dass ich Ängste und Wünsche nicht formulierte und sie mir oft selbst nicht eingestand, um cool und selbständig zu wirken.

### **Emanzipatorische Beziehungspolitiken**

Zudem bewege ich mich in einer Szene, in der es normative Vorgaben gibt, wie Liebesbeziehungen zu führen seien. Liebesbeziehungen sollten demnach nicht-monogam sein, Eifersucht und Exklusivität sollten nicht vorkommen. Liebesbeziehungen gelten als vergänglich und von eher kurzer Dauer. Ein solches Umfeld erleichtert ein Sprechen über Verunsicherungen, Ängste oder Eifersucht nicht gerade.

Die grundsätzlich guten Ideen, Beziehungen weniger exklusiv zu gestalten, offen darüber zu kommunizieren und sich nicht allein durch Liebesbeziehungen und die Bindung an eine\*n Partner\*in zu definieren, wurden in meinen Beziehungen häufig zu einem fatalen Korsett.

Denn diese eigentlich emanzipatorischen Beziehungspolitiken spielten in meiner Erfahrung existierenden Dominanzstrukturen und Geschlechterhierarchien in die Hände. Kapitalistische Vereinzelungspolitiken und neoliberale Marktlogiken haben die Räume von Dating, Sex und Beziehung längst durchdrungen. Patriarchale Machtgefälle bestehen weiter. Männlichkeitsideale von Autonomie, Distanz und Unabhängigkeit gelten für alle. In diesem Setting braucht es enorm viel Reflektiertheit, Wohlwollen, emotionale und kommunikative Kompetenzen um Beziehungen zu führen, in denen nicht einfach Herrschaftsverhältnisse weitergetragen und durch neue Konzepte verschleiert werden.

Wie aber kann ich Beziehungen leben, die nicht auf Konkurrenz und Coolnesslogiken beruhen?

Ich will mich nicht in der Konkurrenz einrichten, mich auch noch diesen Normen unterwerfen und mich aus FOBO<sup>44</sup> auf niemanden wirklich einlassen.

---

<sup>44</sup> Mit FOBO "Fear Of a Better Option" wird die Idee/Beobachtung beschrieben, dass sich Personen nicht auf Beziehungen einlassen, da es jemand besseres, passenderes geben könnte.

## Mutige Verletzlichkeit

Ich denke, wir müssen mutig verletzlich sein! Ich möchte mich hart verknallen und krass lieben! Das bedeutet nicht, dass sich mein\*e Partner\*in immer im gleichen emotionalen Zustand befinden muss. Vielmehr will ich Beziehungen, in denen nicht alles immer genau deckungsgleich sein muss und trotzdem gut sein kann. Beziehungen in denen wir die Hierarchien und Ungleichheitsverhältnisse, die unsere intimen Beziehungen durchziehen, verstehen und ernst nehmen. Beziehungen, in denen wir trotzdem nicht zu Feind\*innen, sondern zu Verbündeten werden.

Werden Trennungen dann weniger weh tun? Nein, wahrscheinlich nicht.

Werde ich weniger unglücklich über die unerwiderte Liebe sein? Nein, vermutlich auch nicht.

Ich hoffe aber, dass ich einerseits mir selber besser begegnen kann. Freundlicher mit meiner eigenen Verletzlichkeit und meinem eigenen Wollen werde. Und andererseits, dass ich anderen besser begegnen kann. Mein Wollen und meine Verletzlichkeit zeigen darf statt sie verstecken zu müssen. Ich wünsche mir Beziehungen, die der Unabhängigkeits- und Coolnessanforderung Wohlwollen, gegenseitige Verantwortungsübernahme und *commitment* entgegensetzen. Ob die monogam oder poly sind, ein Leben lang oder ein paar Wochen bestehen, ist dabei nicht der zentrale Punkt. Ich möchte ob in RZB<sup>45</sup> oder als Single auf (auch freundschaftliche) Beziehungen bauen können, statt mich irgendwie allein durchzuschlagen und dabei auch noch Unabhängigkeit und Stärke zu mimen. Ich will mich nicht durch Distanziertheit vor Verletzung schützen. Ich will Beziehungen, in denen meine und deine Verletzlichkeit und mein und dein Wollen Platz haben dürfen.

**Dieser Artikel ist eine stark gekürzte und überarbeitete Version des Artikels: „Boy meets Girl – Kritisches Vorwärtsstolpern in Heterobeziehungen“ im Buch Doppe, Holtermann (Hrg.): Vom Zweifeln, Scheitern und Ändern – Kritische Reflexionen von Männlichkeiten. Unrast Verlag, Münster.**

*Ulla Wittenzellner arbeitet seit vielen Jahren forschend und (sich selbst und andere) bildend zu Geschlechterverhältnissen und verzweifelt regelmäßig an ihnen. Mal mit Freude, mal mit Wut versucht sie, der Gesamtscheiße etwas entgegenzusetzen.*

*Ulla Wittenzellner ist Teil des Boykott Redaktionsteams*

---

<sup>45</sup> kurz für Romantische Zweierbeziehung

# Rubrik: Antifeminismus

Beim Thema Geschlechtergerechtigkeit wurde viel erreicht. Die Kämpfe von Frauen und Queers rütteln am Patriarchat. Das ist fantastisch und das sollten wir feiern!

Gleichzeitig gibt es noch einiges zu tun. Wer sich für Gleichberechtigung, für vielfältige Lebens- und Lebensweisen einsetzt, kriegt oft recht vehemente Gegenwehr. Und um die, die diese Gegenwehr betreiben, geht es in dieser Rubrik. Unser Autor Andreas Hechler nennt sie „ViVos“ – Virile Vollpfosten, die in aller Unterschiedlichkeit vor allem die Annahme eint, Männer seien die eigentlich Unterdrückten dieser Gesellschaft. Sie stemmen sich gegen Selbstbestimmung, Gleichberechtigung und die Akzeptanz vielfältiger Lebensweisen.

Ein besonders großes Aufregertema, das breite Anschlussfähigkeit an die sogenannte Dominanzgesellschaft zeigt: Sprache.

In dieser Ausgabe bespricht Andreas Hechler, warum geschlechtergerechte Sprache fälschlicher Weise „gendern“ genannt wird.

Viel Spaß beim Lesen!

# Virile Vollpfosten #2

## Argumente gegen antifeministische Klassiker

Von Andreas Hechler<sup>46</sup>

### Vivo

*Wortart:* Substantiv, maskulin

*Aussprache:* ['vi:fo]

*Bedeutung:* Kurz für ‚viriler Vollpfosten‘. Anhänger eines Männlichkeitsfetischs. Trotz Unterschieden im Detail teilen alle V.s spektrenübergreifend Grundannahmen, die im Kern darauf hinauslaufen, Männer als die zentrale unterdrückte Gruppe unserer Zeit zu definieren.

*Beispiel:* - Vivos sind eine Kreuzung aus schamlosen Profiopfern, fantasierten Marginalisierten und Knalltüte vor dem Herrn.

*Grammatik:* Singular: der Vivo, Plural: (die) Vivos

In der vorangegangenen Ausgabe (Boycott Nr. 1) wurde der Auftakt zur Reihe „Virile Vollpfosten – Argumente gegen antifeministische Klassiker“ mit den beiden Vivo-Argumenten „Fast alle tödlichen Arbeitsunfälle treffen Männer“ und „Jungen sind die Bildungsverlierer“ gemacht. Sie wird an dieser Stelle mit einem weiteren antifeministischen Argument und dessen Widerlegung fortgeführt.

„Gendern ist unästhetisch/falsch/totalitär/bringt nichts/...“

### Die Kurzfassung

Vivos haben eine Obsession mit Sprachpolitik und ihre Beiträge zu diesem Thema sind vermutlich deutlich zahlreicher als die aus queerfeministischen Kontexten. Dabei suggerieren sie einerseits, ‚Gender‘ sei eine Sache, mit der manche etwas zu tun haben und andere nicht, und andererseits, ‚Gendern‘ sei eine Tätigkeit, die man nach Lust und Laune praktizieren könne oder eben auch nicht. Ersteres ist ein uralter patriarchaler Trick, der das Männliche als Norm setzt, letzteres ist falsch. Man kann nicht nicht Gendern, sondern lediglich unterschiedlich. Feminist\*innen und Queers reagieren oft notgedrungen auf die genderpolizeilichen Interventionen von Vivos, damit der Quatsch nicht unwidersprochen bleibt, würden sich aber gerne wichtigeren Dingen zuwenden.

### Die Langfassung

Obwohl selbst in deutschen Nachrichtenredaktionen zunehmend mit einem Glottisschlag gesprochen wird („Bäc-ker-in-nen“)<sup>47</sup>, möchte ich entgegen der Wahrnehmung vieler Menschen eine eher negative Bilanz ziehen, was emanzipatorische Fragen und Diskurse rund um geschlechtergerechte Sprache betrifft. Meine Kritik bezieht sich insbesondere auf die Verwendung und das Verständnis des ‚Genderns‘. Im Kern argumentiere ich, dass rechte Framings so erfolgreich gesetzt werden konnten, dass sie selbst teilweise in emanzipatorischen Kreisen übernommen wurden.

---

<sup>46</sup> Ich danke René\_ Rain Hornstein, Mart und fink für die wertvollen Anmerkungen.

<sup>47</sup> Ohne Glottisschlag würde es ‚Bäc-ke-rin-nen‘ heißen. Der Glottisschlag ist in der deutschen Sprache keineswegs neu (Osterei, beinhalten, umarmen, Erdbeereis, ...) und muss von daher auch nicht ‚extra‘ erlernt werden.

**Die Theorie des Framings erklärt, wie sich Menschen ihre Alltagserfahrungen begreifbar machen und mit Sinn ausstatten. Dabei wird davon ausgegangen, dass erlebte Ereignisse und Phänomene immer (zumeist unbewusst) in bereits bestehende Deutungssysteme/Frames eingeordnet und innerhalb dieser interpretiert werden. Über Sprache und die jeweils adressierten Frames (von ‚Bevölkerungsexplosion‘ über ‚Schwangerschaftsabbruch‘ und ‚Genderismus‘ bis hin zu ‚Überfremdung‘) können Assoziationen geweckt, Meinungen gelenkt und Handlungen bestimmt werden.**

Es soll hier weniger um eine Begründung gehen, warum es sinnvoll ist, geschlechtergerecht zu sprechen und zu schreiben. Die affektiv begründeten Interventionen von Vivos (Lesbarkeit, Ästhetik, kompliziert, grammatikalisch falsch, Screenreader versagen, war schon immer so, bringt keine Verbesserungen für Frauen, geht an den wirklichen Problemen vorbei, Willkür, Norm, Vereinheitlichung, Elfenbeinturm, Narzissmus, hat nichts mit Biologie zu tun, Bevormundung, Zwang, Staatsideologie, dogmatisch, undemokratisch, 1984, totalitär, Umerziehung, PC, kultureller Marxismus, chinesische Kulturrevolution, ...) lösen bei mir ein Gefühl zwischen Lachen und Weinen aus; Lachen, weil die Struktur der Argumentation so dumm wie langweilig ist; Weinen, weil sich immer wieder viele Menschen affektiv von derartigen Pseudoargumenten erreichen lassen, die [an anderer Stelle](#) vielfach widerlegt wurden.

Es ist Vivos meines Erachtens in größeren Teilen der deutschen Gesellschaft gelungen, den Begriff ‚Gender‘ zu besetzen und so zu tun, als sei ‚Gender‘ ein Ding, eine Sache, mit der manche etwas zu tun haben und andere nicht, und analog dazu als sei ‚Gendern‘ eine Tätigkeit, die man nach Lust und Laune praktizieren könne oder eben auch nicht. Die derzeit neueste Ausgeburt dessen ist der Begriff ‚Gendersprache‘.

Dem ist entgegen zu halten, dass Sprache schon immer gegendert ist – jede Sprache ist ‚Gendersprache‘ (wenn man diesen eher fragwürdigen Begriff benutzen möchte).

Wer generisches Maskulinum („Bäcker“) schreibt, gendert.

Wer generisches Femininum („Bäckerinnen“) schreibt, gendert. #MännerSindMitgemeint

Wer mit Sternchen („Bäcker\*innen“), Unterstrich („Bäcker\_innen“), Doppelpunkt („Bäcker:innen“), großem I („BäckerInnen“), Schrägstrich („Bäcker/inn/en“) oder Beidnennung („Bäckerinnen und Bäcker“) schreibt, gendert.

Zu sagen, ein Text sei nicht bzw. jetzt ‚gendert‘, ist immer falsch. Man kann nicht nicht ‚Gendern‘, das ist unmöglich; zumindest, solange ‚Gender‘ eine gesellschaftliche Bedeutung hat. Die Frage ist demnach nicht, *ob* man gendert, sondern lediglich *wie*.<sup>48</sup>

So zu tun, als hätten die einen etwas mit Gender/Geschlecht zu tun und die anderen nicht, ist ein alter, patriarchaler Trick, der das Männliche als die Norm setzt. #gähn Vivos haben dabei diese Macht der Norm(alität) im Rücken, stellen sich selbst als gottgegebene Natur dar und alles andere als Abweichung. Dabei ist das generische Maskulinum der feuchte Traum von Vivos und sichert männliche Macht und Souveränitätsvorstellungen ab, *eben weil* es nicht generisch (also allgemeingültig), sondern partikular ist und lediglich eine ganz bestimmte Gruppe meint, nämlich Männer.

Gender ist schon immer da. Von daher kann man nicht *für* oder *gegen* ‚Gender‘ sein.

Was man infrage stellen kann, ist die Bedeutung von Geschlecht bzw. Gender im Allgemeinen. In einer Gesellschaft, in der Geschlecht keine Bedeutung mehr hat, wäre die zuvor getroffene Aussage („Gender ist schon immer da“) falsch. Das wäre die Apokalypse für Vivos und von daher kämpfen diese mit Zähnen und Klauen *für* Gender, aber eben für ein ganz bestimmtes, sehr rigide verstandenes und eng gefasstes Gender. #DennSieWissen(Nicht)WasSieTun

---

<sup>48</sup> Substantivierte Partizipien bzw. sogenannte ‚Verlaufsformen‘ – ‚Backende‘ – rufen keine binär männliche oder weibliche Form im Wort auf, sondern eine Tätigkeit – übers Geschlecht erfährt mensch nichts. Von daher werden sie von manchen Menschen als Form des Nicht-Genderns verstanden oder auch als Möglichkeit, Texte und Sprache zu entgendern. Jedoch zeigt Katrin Kusterle in ihrer Studie [Die Macht von Sprachformen](#) von 2011 auf, dass auch Verlaufsformen männliche Assoziationen auslösen.

Es gibt ein zweites Framing, das immer wieder von Vivos bemüht wird, das meiner Einschätzung nach nicht ganz so erfolgreich ist wie das Erstgenannte, aber dennoch Wirkung entfaltet: Die Behauptung, es ginge Feminist\*innen und Queers *nur* um Sprache und nicht um die ‚wirklich wichtigen‘ Dinge.

Dies ist eine starke Verengung und verfälschende Darstellung feministischer und queerer Anliegen. Natürlich geht es *nicht nur* um Sprache, *sondern auch* um alle anderen Fragen, die für ein gutes Leben für alle Menschen weltweit von Bedeutung sind. Das kann die Überwindung des Kapitalismus, die dekoloniale Abwicklung des globalen Nordens, eine gerechte Verteilung von Care-Arbeiten oder disability justice sein (zumindest den linken Feminist\*innen und Queers geht es darum). Und all das hängt *auch* mit Sprache zusammen. #It'sComplex

Diese Behauptung ist im Übrigen ein gewichtiger Grund dafür, warum eine ganze Reihe von feministisch bewegten Menschen überhaupt gar nicht mehr über das Themenfeld [Sprache und Geschlecht](#) sprechen bzw. schreiben möchten.

Faktisch handelt es sich bei diesem Manöver von Vivos um eine grandiose Projektion einerseits und ein vergleichsweise erfolgreiches Dethematisieren der eigenen Anliegen andererseits. Vivos haben nämlich sehr genau verstanden, dass Sprache einen erheblichen Einfluss auf uns als Menschen und Gesellschaft hat. Daher kommen ihre Besessenheit mit dem Thema und ihr verbissener Kampf. Insbesondere die [Neue Rechte](#) betreibt im Rahmen ihrer [Metapolitik](#) fast nichts anderes, als Framings für faschistische Politik zu erfinden und diese im Rahmen einer langfristigen Strategie diskurspolitisch zu etablieren.

Dies erklärt, warum die genannten Kreise immer wieder beeindruckend viel Energie mobilisieren und den Genderstern als ihr ganz eigenes Stalingrad begreifen. Ihnen geht es darum, feste Grenzen zu errichten, im physisch-materiellen Sinne wie auch im symbolisch-linguistischem Bereich. Dazu gehört auch die autoritäre Kontrolle von Sprache. Den rechten Kulturkrieger(Inne)n geht es um die [kulturelle Hegemonie](#), und dafür spielen sie Gender-Polizei. Denn wer wüsste besser als die Neue Rechte, dass aus Worten Brandsätze werden können?

So kann man nur müde lächeln, wenn Vivos verlautbaren, dass mit einem Sternchen \_\_\_\_\_ [Auswahl: die echten Probleme nicht angegangen würden / keiner einzigen Frau geholfen sei / nicht eine Frau auf einem Vorstandsposten landet / keine Frau einen Euro mehr in der Tasche haben / nicht eine Vergewaltigung weniger stattfindet].

Dass Vivos in ihrem beschämenden Nichtwissen(wollen) das mit Transgeschlechtlichkeit, Nichtbinarität, Intergeschlechtlichkeit und Frauen nicht verstanden haben (oder bewusst verdrehen), wird an dieser Stelle nicht weiter ausgeführt. #AberEsIstPeinlich

**Es stimmt, dass ‚Gendersprache‘ autoritär von oben aufgezwungen wird.**

**Mir passiert dies seit mittlerweile über einem viertel Jahrhundert. Bereits in der Schule wurde bei meinen Texten oft eine geschlechtergerechte Schreibweise verhindert, ich bekam dafür Punktabzug.**

**Bis heute versuchen Verlagshäuser und Medienschaffende meine Texte an ein generisches Maskulinum anzupassen. Immer wieder – das letzte Mal vor einem Jahr (2020) bei einem Text zum Thema Intergeschlechtlichkeit! #KeinWitz**

**Ich bin kein bedauerlicher Einzelfall, sondern ich kenne kaum jemanden, der\*die nicht ähnliche Geschichten erzählen kann.**

**Aber erzählt wird von Vivos immer und immer wieder das eine Mal, wo angeblich irgendwo vorgeschrieben wurde, dass jetzt – uiuiui, jetzt kommt's – mal mit großem 'I' oder Sternchen geschrieben werden musste.**

**Um nicht missverstanden zu werden: Wenn das tatsächlich stimmt – Zweifel sind angebracht – ist das meines Erachtens kritikwürdig. Sich diese Einzelfälle – hier stimmt der Begriff tatsächlich mal – selektiv herauszugreifen und über die ganz reale tausend- und millionenfach stattfindende autoritäre Bevormundung mit dem generischen Maskulinum zu schweigen, ist nicht nur unredlich, sondern Teil einer rechten und sexistischen wie trans- und interdiskriminierenden Strategie. Diejenigen, die Sprache und Gesellschaft autoritär kontrollieren wollen, werfen es anderen vor und lenken so von ihren eigenen politischen Interessen ab.**

## Fazit

Diejenigen, die das Framing von ‚Gendern‘ als einer Tätigkeit, die man machen oder bleiben lassen könne, übernehmen, führen – teilweise ungewollt – die Trennung und Hierarchisierung in Norm(alität) (= cis Männer) und Abweichung (alle anderen Geschlechter) fort. #nichtcool

Dass Vivos das nicht verstehen (wollen) – geschenkt. Auch wenn man ihnen von Zeit zu Zeit sagen kann, dass sie mit ihrer Gender-Scheiße endlich mal aufhören sollen. Alle anderen sollten sich diesem Unsinn verweigern. Wenn ‚Gendern‘ als Begriff genutzt wird, dann für alle Formen des Genderns, also auch das generische Maskulinum.

Generell scheint mir das aber kein tauglicher Begriff zu sein und ich plädiere für andere Begriffe. ‚Geschlechtergerechte(re) Sprache‘ könnte einer sein, es gibt sicherlich weitere.<sup>49</sup> Dabei geht es nie um begriffliche Festlegungen, sondern um eine Auseinandersetzung mit dem Wechselverhältnis von Sprache und sozialer Wirklichkeit in dem Bemühen, auch in der und durch Sprache zu Gerechtigkeit, der Abbildung realexistierender Vielfalt und der Erweiterung von Vorstellungswelten beizutragen.

Ansonsten ist das beste Mittel gegen Antifeminismus queere und feministische Politik – in der Ökonomie, der Forschung, der Wissenschaft, dem sozialen Bereich, der Architektur, den Parlamenten, auf der Straße, [... lange Aufzählung ...] und nicht zuletzt *auch* in der Sprache. 😊

**Andreas Hechler** interessiert die Verbindung der kleinen mit den ganz großen Fragen, dem Individuum und der Gesellschaft, dem Alltag und der Herrschaft, der Therapie und der Revolution, der Psyche und der Macht. Mehr unter: [andreashechler.com](http://andreashechler.com)

---

<sup>49</sup> Weshalb ich ‚Geschlecht‘ für einen besseren Begriff als ‚Gender‘ halte, würde hier zu weit führen, wird aber sicherlich noch mal aufgegriffen.

# Rubrik: Medizinisches

In jeder Ausgabe findet ihr ein kleines Infopaket zu medizinischen Themen. In dieser Ausgabe geht es um Verhütung. Im Artikel „Deine Fruchtbarkeit, deine Verantwortung“ werden verschiedene Verhütungsmethoden für Menschen mit Spermien vorgestellt und die thermische Verhütung ausführlich beschrieben.

Und für die, die das mal ausprobieren wollen, ist direkt eine Nähanleitung für einen *slip chauffant* im Heft.

Viel Spaß beim Lesen und Nähen!

## Deine Fruchtbarkeit, deine Verantwortung

### Thermische Verhütung als Methode für Menschen mit Spermien

von Masl Richter, Raphi Maier, Nicolas Klant, Jannik Böhm

Eine Frage ganz konkret an dich: Welche Methoden zur Schwangerschaftsverhütung<sup>50</sup> für Menschen, die Spermien produzieren, kennst du? Vasektomie und Kondom? Diese Antwort werden wahrscheinlich die Allermeisten nennen. Und sie ist nicht falsch. Aber auch nicht vollständig. Denn neben diesen populären Methoden gibt es sehr talentierte Underdogs, die leider viel weniger berühmt sind, obwohl sie teilweise schon seit Jahrhunderten angewendet werden. Dieser Beitrag will das ändern und über eine dieser Verhütungsmethoden aufklären. Es geht um die sogenannte thermische Verhütung. Zunächst aber erstmal back to the basics, damit ihr die Wirkungsweise der populären und der weniger bekannten Methoden versteht.

### Woher kommen eigentlich Spermien?

Damit ein Fötus im Uterus heranwächst, muss eine Spermienzelle mit einer Eizelle im Eileiter verschmelzen. Das Spermium hat zu diesem Zeitpunkt bereits eine lange Reise hinter sich. In den beiden Hoden werden pro Sekunde ca. 1000 neue Spermien produziert. Doch bevor sie bereit für ihre Reise sind, reifen sie für etwa drei Monate in den beiden Nebenhoden. Diesen Prozess nennt man die Spermatogenese. Nach diesem Reifungsprozess gelangen die Spermien durch den Samenleiter zur Prostata. Bei einem Samenerguss wird nun die Samenflüssigkeit, angereichert durch Sekrete der Bläschendrüsen, der Prostata und der Cowperschen Drüsen durch die Harnröhre geleitet<sup>51</sup>.

Auch nach einer Vasektomie kann übrigens ejakuliert werden. Denn trotz einer riesigen Menge von durchschnittlich etwa 100 bis 300 Millionen Spermien in einem einzigen Ejakulat, machen Spermien nur ca. 2% des Volumens aus.

---

<sup>50</sup> Verhütung bedeutet in diesem Beitrag die Verhütung von Schwangerschaften.

<sup>51</sup> Weiterführende Informationen zur Anatomie und Reproduktionsvorgängen bei Menschen mit Penis empfehlen wir die Broschüre „wie geht's – wie steht's?“ der BZgA oder <https://firstlove.at/mein-koerper/>

## Verhütung: ein kleiner Überblick

Der Wunsch Schwangerschaften zu verhindern ist vermutlich so alt wie die Menschheit selbst. Erste überlieferte Versuche zur Verhütung stammen aus der Zeit 3000 v.C. Von Fischblasen über Gedärme, Krokodil-Dung bis hin zu Watte oder Tuch wurde Einiges als Barriere zwischen Uterus und Spermien ausprobiert - oft wohl nur mit mäßigem Erfolg. Allerdings gilt noch heute: weltweit sind aktuell ca. 48% aller Schwangerschaften ungewollt. 61% der ungewollten Schwangerschaften enden mit einem Schwangerschaftsabbruch<sup>52</sup>.

Moderne Verhütungsmethoden basieren auf sehr unterschiedlichen Wirkprinzipien. Auch das Kondom bildet z.B. eine Barriere zwischen Spermien und Uterus. Was in der Theorie gut klingt, funktioniert in der Praxis oft nicht so gut. So kommt es mit dem Kondom zu verhältnismäßig vielen ungewollten Schwangerschaften.<sup>53</sup> Die Vasektomie hingegen zählt zu den chirurgischen Methoden. Hier werden die beiden Samenleiter durchtrennt und nach ca. 2-6 Monaten ist eine dauerhafte Unfruchtbarkeit gegeben. Beinahe alle weiteren Verhütungsmittel müssen durch Menschen mit Gebärfähigkeit angewendet werden. Neben der Kupfer- oder Hormonspirale, die in den Uterus eingesetzt werden (die sog. intrauterin-pessare Methoden), zählen dazu auch sog. natürliche Methoden, wie beispielsweise die symptothermale Methode<sup>54</sup>. Aber auch alle hormonellen Methoden, wie die Pille, der Ring, das Pflaster und so weiter fallen darunter.

Egal wie die Hormone zu sich genommen werden, handelt es sich dabei um stark wirksame pharmazeutische Produkte und einen empfindlichen Eingriff in biologische Prozesse, welche mit Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, erhöhtes Thrombose- und Herz-Kreislauf-Erkrankungsrisiko und verringerte Libido, einhergehen können.

Geforscht wird zu Methoden für Menschen mit Spermien schon ähnlich lange wie für Menschen mit Uterus. Die hormonelle Verhütung für Menschen mit Hoden existiert beispielsweise bereits und wird angewandt. Bisher hat allerdings kein Produkt Marktreife erlangt. Von Gels zum Einreiben über Injektionen bis hin zu Tabletten sind unterschiedliche Anwendungsschemata grundsätzlich möglich.<sup>55</sup>

Eine andere Herangehensweise wurde von Klemens Bimek erfunden. Seine Erfindung ist ein Kippschalter, der in den Samenleiter eingebaut werden kann und den Spermien den Weg versperrt. Der Kippschalter kann, um die Fruchtbarkeit (vorübergehend) wiederherzustellen, auf Wunsch ganz einfach eingeschaltet werden. Eine ähnliche Herangehensweise wird von *RISUG* oder dem sog. *Vasalgel* gewählt. Ein Gel, welches in die beiden Samenleiter injiziert wird, bildet einen undurchdringbaren Pfropfen für Spermien. Das Gel kann durch eine weitere Injektion wieder verflüssigt werden und die Fruchtbarkeit ist anschließend wieder gegeben. Ähnlich unbekannt, obwohl teils seit Jahrhunderten angewendet und auch bereits in der evidenzbasierten Erforschung: pflanzliche Mittel. Kurkuma, Ackerminze, Papaya, Essenzen des Niembaums oder sogar die Baumwollpflanze enthalten kontrazeptive Wirkstoffe.

Eine kürzlich publizierte Masterthesis der Münchner Designstudentin Rebecca Weiss sorgte für Aufsehen und internationale Beachtung<sup>56</sup>. Sie stellt ein Verhütungsmittel Namens *COSO* in Aussicht, das die thermische Methode (siehe unten) mit Hilfe von Ultraschallwellen anwendet. Alle diese Methoden haben gemein, dass sie nicht oder nur sehr begrenzt erhältlich sind. Außerdem gibt es noch keine ausreichende wissenschaftliche Evidenz. Eine Marktzulassung ist daher frühestens in fünf bis zehn Jahren zu erwarten.

---

<sup>52</sup> Jonathan Bearak u. a., „Unintended pregnancy and abortion by income, region, and the legal status of abortion: estimates from a comprehensive model for 1990–2019“, *The Lancet Global Health*, 8.9 (2020)

<sup>53</sup> Der Pearl-Index (Beurteilungsmaßstab für die Wirksamkeit von Verhütungsmitteln: je geringer, desto wirksamer) des Kondoms wird mit bis zu 12 angegeben. Dies liegt vor allem an Anwendungsfehlern. Zum Beispiel machen sich die wenigsten Menschen mit Penis die Mühe Kondome in einer passenden Größe zu kaufen. ([www.mysize.ch](http://www.mysize.ch))

<sup>54</sup> Bei der symptothermalen Methode werden mehrere Faktoren wie die Konsistenz des Zervixschleims, Ziehen in der Brust und weitere Symptome dokumentiert. Daraufhin können die unfruchtbaren Tage ermittelt werden. An diesen können potentiell befruchtende Sexpraktiken ausgeübt werden, ohne weitere Verhütungsmethoden anzuwenden. Die Methode verlangt einiges an Disziplin und eignet sich nur bei relativ regelmässigen Tagesabläufen, da zum Beispiel durchzechte Partynächte und -tage die Symptome verfälschen.

<sup>55</sup> <https://www.betterbirthcontrol.org/>

<sup>56</sup> <https://rebecca-weiss.de/coso>

Aber es ist nicht alle Hoffnung verloren. Im Folgenden stellen wir euch eine wirksame und leicht anwendbare Methode vor: die thermische Verhütungsmethode.

## WTF ist thermische Verhütung?

Wie die Entstehung von Eizellen, folgt auch die Entstehung von Spermien einem Hormonzyklus. Dieser Zyklus dauert ca. 60-70 Tage und die Spermienproduktion findet in den Hoden statt. Die Hoden liegen außerhalb des Körpers, da die Spermienproduktion eine Temperatur benötigt, die etwas niedriger ist als die Körpertemperatur. Wenn die Temperatur der Hoden systematisch und über längere Zeit um mindestens 2° C erhöht wird, stoppt die Spermienproduktion. Dieser Effekt ist zu Verhütungszwecken nutzbar – wie genau erklären wir euch noch. Je stärker die Hoden erwärmt werden, desto kürzer muss die Wärmeanwendung sein, um das erwünschte Ergebnis zu erreichen. Nach Beendigung der regelmäßigen Wärmeanwendung erholt sich die Spermienproduktion nach ca. 2-9 Monaten wieder vollkommen<sup>57</sup>. Als einzige Nebenwirkung wird eine leichte und harmlose Verkleinerung der Hoden beobachtet.

Grundsätzlich kann zwischen zwei Arten der Anwendung unterschieden werden: einerseits kann der Temperaturanstieg durch die körpereigene Wärme erfolgen, andererseits können externe Wärmequellen dazu genutzt werden.

## Heizen mit Eigenwärme

Schon in den 60er Jahren forschte der US-Amerikaner John Rock, der an der Entwicklung der Anti-Babypille für Menschen mit Uterus beteiligt war, an der thermischen Verhütungsmethode für Menschen mit Hoden. In den 70er Jahren wurde in Frankreich in feministischen Gruppen die Anwendung der thermischen Verhütung mithilfe der eigenen Körpertemperatur aufgegriffen. Vor allem die Forschungsbeiträge von Roger Mieusset und Jean-Claude Soufir sind für diese Anwendungsmethode wichtig. Sie entwickelten das sogenannte *Thermische Verhütungsprotokoll* (CMT). Aktuell gibt es ein paar selbstorganisierte Gruppen in Frankreich (z.B. ARDECOM, Garçon) und Deutschland (z.B. Kollektiv Unverhütbar aus Leipzig), die sich für die Verbreitung dieser Methode einsetzen<sup>58</sup>. Bei dieser Anwendungsmöglichkeit werden die Hoden nach oben in den Bauchraum, genauer gesagt in den Leistenkanal, geschoben. Dort müssen sie dann fixiert werden. Das ist vollkommen schmerzfrei. Die Fixierung kann zum Beispiel mit einem sogenannten *slip chauffant* (zu Deutsch etwa: heizende Unterhose), einem Jockstrap (ein Suspensorium ohne Hartschale) mit Loch, durch das der Penis und der „leere“ Hodensack geführt werden, passieren. Der Stoffring um das Loch hält die Hoden im Leistenkanal. Eine Anleitung zum Nähen eines *slip chauffant* findet ihr hier im Heft oder im Internet<sup>59</sup>.

Eine andere Möglichkeit die Hoden im Leistenkanal zu halten, ist der sog. *Andro-Switch* von Thoreme<sup>60</sup>. Durch diesen Silikonring werden ebenfalls der Penis und der Hodensack hindurchgeführt und der Ring nah an den Körper gezogen. Die gerillte Oberfläche sorgt dafür, dass der Ring nicht abrutscht und die Hoden wieder „herausfallen“<sup>61</sup>. Da bei dieser Methode der Temperaturanstieg nicht so stark ist (ca. 1,5-2 °C) sollte die thermische Verhütung mithilfe der Körpertemperatur die ganze Wachzeit oder mindestens 15 Stunden am Tag angewandt werden.<sup>62</sup>

---

<sup>57</sup> Y. X. Liu, „Temperature control of spermatogenesis and prospect of male contraception“, *Frontiers in Bioscience*, S2.2 (2010) Roger Mieusset, „Temperature and testis“, *Encyclopedia of Reproduction* (2018)

<sup>58</sup> So auch die Autor\*innengruppe dieses Textes. Weiterführende Informationen von uns zu diesem Thema gibt es auf [www.thermische-verhuetung.info](http://www.thermische-verhuetung.info)

<sup>59</sup> Thomas Bouloù, „Tutoriel Remonte-Couilles: Modèle Jockstrap“, <https://youtu.be/io9frNy31Ts>.  
<sup>60</sup> „Thoreme“, [www.thoreme.com](http://www.thoreme.com).

<sup>61</sup> Video zur Funktionsweise des Andro-Switch: <http://www.contraceptionmasculine.fr/landro-switch-en-video/>

<sup>62</sup> Am 10.12.21 hat die französische Arzneimittelbehörde den Verkauf von Andro-Switch vorläufig gestoppt. Als Begründung wurde das Fehlen der (nur durch sehr kostspielige Zulassungsverfahren zu erlangenden) CE-Zertifizierung angegeben.

## Heizen mit Hilfsmitteln

### Wasserbaden

Bereits in den 30er Jahren hat die Ärztin Martha Vögeli in Indien Anwendungsprotokolle zu thermischer Verhütung mit regelmäßigem Sitzbad in sehr warmem Wasser (bis zu 48°C oder 45°C für 45 Minuten) entwickelt. Die Erkenntnisse über das Hodenbad hat sich in den 80er Jahren eine Gruppe von Züricher Autonomen zu Nutze gemacht und eine Studie bzw. auch eigene Laborstrukturen aufgebaut<sup>63</sup>. Derzeit wird an der Wasserbadmethode vermehrt an chinesischen Universitäten geforscht.

### Wärmepad

Eine andere Möglichkeit die Hoden zu erwärmen, ist die externe Wärmeanwendung durch ein Wärmepad/-kissen. Die Unterhose mit dem Namen *SpermaPause*<sup>64</sup> hat ein eingenähtes Fach für ein solches trapezförmiges, handflächengroßes Wärmepad, welches durch einen kleinen, auf Hüfthöhe verstaute Akku betrieben wird. Da das Wärmepad die Hoden stärker erwärmt, als es mithilfe der eigenen Körpertemperatur möglich ist, muss die Anwendung nicht so lange erfolgen. Vier Stunden pro Tag werden als Minimum empfohlen.

## Wirksamkeit und Verlässlichkeit

Klingt erstmal alles ziemlich easy, oder? Aber mal ernsthaft, wirkt das wirklich?

Die Studienlage<sup>65</sup> zur thermischen Verhütung ist relativ gut, bisher fehlen allerdings umfassende klinische Langzeitstudien. Daher konnte noch kein Pearl-Index<sup>66</sup> errechnet werden. Mögliche sehr selten auftretende Nebenwirkungen sind nicht erfasst und die Reversibilität für einen Zeitraum, der über vier Jahre hinausgeht, ist nicht erforscht. Bisher wurden in verschiedenen Studien 539 Ovulationszyklen bei 50 Paaren beobachtet, die potenziell schwanger werden können und ausschließlich mit der thermischen Verhütungsmethode verhütet haben. Dabei kam es zu nur einer einzigen ungewollten Schwangerschaft. Die Person gab später jedoch an, den Ring sieben Wochen lang nicht getragen zu haben.

Die zuvor vorgestellten Methoden können komplementär angewandt werden. Zum Beispiel haben wir die Erfahrung gemacht, dass es sinnvoll ist, immer einen *AndroSwitch* oder *slip chauffant* dabei zu haben, falls mal keine Steckdose in der Nähe ist. Zum Beispiel beim Wandern oder Reisen.

Den Anbieter\*innen des Wärmepads zufolge kann die Anwendung für einen Tag unterbrochen werden, ohne dass die verhütende Wirkung verloren geht. Die Reversibilität der Methode ist aktuell bei maximal vier Jahren ununterbrochener Nutzung belegt<sup>67</sup>. Ob mensch die Methode richtig anwendet und nach ca. 2-3 Monaten ununterbrochener Nutzung die Verhütungsschwelle unterschritten worden ist, kann relativ leicht mithilfe eines Spermigramms<sup>68</sup> kontrolliert werden. Es wird empfohlen während des Verhütungszeitraumes ca. alle 3 Monate ein Spermigramm zur Kontrolle der Unfruchtbarkeit zu machen. Eine allgemeingültige Verhütungsschwelle für die Kombination der verschiedenen relevanten Spermienparameter (z.B. Anzahl pro ml, Motilität, Anzahl der normal geformten Spermien) gibt es aktuell noch nicht. Bisherige Studien legen bezüglich der Spermienanzahl nahe, dass eine Anzahl von weniger als 3 Millionen Spermien pro Milliliter eine bessere verhütende Wirkung hat als die

---

<sup>63</sup> Deren Studienergebnisse findet ihr unter folgendem Link:

<https://unverhuetbar.noblogs.org/files/2021/07/Zuricher-Hodenbader-PDF.pdf>

<sup>64</sup> „Jemaya Innovations“, [www.jemaya-innovations.com](http://www.jemaya-innovations.com).

<sup>65</sup> CW: Die Forschungen, die wir zitieren, sprechen von Männern und Frauen. Wir distanzieren uns von diesen Naturalisierungen.

<sup>66</sup> Der Pearl-Index ist der Beurteilungsmaßstab für die Wirksamkeit von Verhütungsmitteln.

<sup>67</sup> J. C. Soufir und R. Mieusset, „Guide pratique d’une contraception masculine hormonale ou thermique“, *Andrologie*, (2012).

<sup>68</sup> Bei einem Spermigramm wird die Samenflüssigkeit auf deren Qualität, wie die Anzahl lebender Spermien, deren Beweglichkeit usw. untersucht. Krankenkassen übernehmen die Kosten im Falle der Überprüfung der Verhütungssicherheit in der Regel nicht.

Anwendung eines Kondoms<sup>69</sup>. Aktuell besprechen Expert\*innen jedoch einen Wert von weniger als 1 Million Spermien pro Milliliter Ejakulat als Ziel für gut wirksame Verhütungsmittel für Menschen mit Spermien<sup>70</sup>.

Uns ist es noch wichtig zu betonen, dass die thermische Verhütung nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen schützt. Deswegen ersetzt diese Methode nicht regelmäßiges Testen und die Verwendung von Kondomen.

## Gesellschaftliche Einordnung oder warum weiß ich nichts davon?

Für Menschen mit Spermien gelten Kondom und Vasektomie als die einzigen wirksamen Verhütungsmittel. Die Vasektomie ist dabei oft an das Erreichen eines bestimmten Alters (in Österreich die Vollendung des 25. Lebensjahres) gekoppelt und muss medizinisch mit einer abgeschlossenen Familienplanung argumentiert werden. Tatsächlich ist es verdammt schwer Ärzt\*innen zu finden, die eine Vasektomie bei kinderlosen Menschen unter 35 durchführen. All das stärkt den Glauben an die Alternativlosigkeit des Kondoms.

“Komm schon, das Kondom ist unpraktisch, unsexy und das Überziehen stört den Flow beim Sex. Und außerdem fühlt es sich für mich ohne Kondom viel besser an.” So oder so ähnlich argumentieren viele Menschen mit Spermien. In dieser Argumentation wird die eigene Lust über die körperliche Integrität der anderen Person gestellt.

Diese Erzählungen tragen dazu bei, dass es für vielen Menschen mit Spermien leicht ist, ihre Faulheit und Verantwortungslosigkeit hinter einer scheinbar unveränderbaren “Realität” zu verstecken. Das führt dazu, dass die Zuständigkeit für die Verhinderung einer Schwangerschaft einzig an Menschen mit Gebärfähigkeit abgegeben wird und sie in weiterer Folge damit alleine gelassen werden. Die psychischen und physischen Folgen einer ungewollten Schwangerschaft, nämlich Schwangerschaftsabbruch oder Schwangerschaft und Geburt tragen zum allergrößten Teil Menschen, die gebärfähig sind. Patriarchale Geschlechternormen weisen bis heute Aufgaben wie Kinderfürsorge sog. Frauen zu. Dies ermöglicht es sog. cis Männern sich leichter den Konsequenzen ihrer unverantwortlichen Ejakulationen zu entziehen. Zusätzlich wird diese Realität noch mit männlichen Phantasmen wie der Unantastbarkeit der Hoden begründet, während Uteri mit einer Selbstverständlichkeit mit Spiralen und Ketten ausgerüstet werden.

Während junge Menschen mit Uterus zu Gynäkolog\*innen geschleppt werden, um dort bestenfalls über alle möglichen Verhütungsmethoden aufgeklärt zu werden, meist aber recht schnell ohne viel Beratung die Pille verschrieben bekommen, wissen die meisten Urolog\*innen nicht einmal von der Existenz alternativer Verhütungsmethoden für Menschen mit Spermien. Stattdessen wird zum Teil sogar, sofern sie überhaupt bekannt ist, von alternativen Methoden abgeraten. Bestehende Studienergebnisse werden geflissentlich ignoriert (meist wurden sie nicht gelesen) und an anderer Stelle die Nebenwirkungen von (hormonellen) Verhütungsmethoden willentlich in Kauf genommen.

Noch mal und es liegt uns am Herzen: Es gibt Alternativen und Ergänzungen zum Kondom und zur Vasektomie. Die thermische Verhütungsmethode ist eine aktuell verfügbare Methode. Sie ist nicht-invasiv und eine Mittel- bis Langzeitmethode, d.h. es können nicht bei jeder Anwendung Fehler passieren. Aus einer 1½-jährigen Praxis können wir außerdem für uns sagen: Sie ist wirksam, gut kontrollierbar und absolut schmerzfrei. Die Kosten für das Produkt sind verhältnismäßig niedrig und im Winter haben wir es meistens schön warm. Die thermische Verhütung, sei es nun in Form des Andro-Switch oder eines Wärmepad in der Unterhose, ermöglicht es langfristig, die eigene Fruchtbarkeit zu kontrollieren. Sie kann einen Beitrag dazu leisten, der *Kontrazeptionsschieflage* entgegenzuwirken.

Mein Körper, meine Fruchtbarkeit, meine Verantwortung.

*Alle Autor\*innen sind in der sexuellen und queeren Bildung tätig und verhüten erfolgreich mit der thermischen Methode*

---

<sup>69</sup> Eberhard Nieschlag, „Clinical trials in male hormonal contraception“, *Contraception*, 82.5 (2010), 457–70, <https://doi.org/10.1016/j.contraception.2010.03.020>.

<sup>70</sup> P. Aaltonen u. a., „10th Summit Meeting Consensus: Recommendations for Regulatory Approval for Hormonal Male Contraception“, *Journal of Andrology*, 28.3 (2006), 362–63, <https://doi.org/10.2164/jandrol.106.002311>.