

## **DANKSAGUNGEN**

Möglich wurde das Magazin durch die Unterstützung vieler toller Personen.

Vielen vielen Dank dafür!!

Besonderen Dank an all die, für das Magazin, schreibenden Personen und an:

Johanna Montanari für Lektorat, Anmerkungen und Klugheit!

Senol für den Namen des Magazins!

Azzura für Design und wahnsinnig viele tolle Ideen!

Tina Reis für Webseite und Erklärungen!

Christian Dittloff für mehr Klarheit!

Maria Habre für die Infografik!

Vielen Dank an die Mitkämpfer\*innen, die mit ihrer finanziellen Unterstützung dieses Magazin ermöglicht haben:

sai:kollektiv, Georg & David, Matze und Martin, Je M'äx Güs, Jana, Matti, Freudenthal, Johannes Wunsch, Philipp Heintze, Tim Schumacher, Ben Awenius, Gino Rubner, Hildegard Wittenzellner, Roland Ferrand, Timo Klattenhoff, Christopher Wigelbeyer und alle Mitkämpfer\*innen, die anonym bleiben wollen.

## **Über die Schreibenden**

An diesem Magazin haben sehr viele unterschiedliche Personen mitgewirkt. Wir, die beiden Herausgeber\*innen Lukas und Ulla danken allen Beteiligten ganz herzlich für eure Arbeit, euer Feedback, eure Zeit, eure Gedanken und eure Kreativität! Danke!

Einige der Autor\*innen arbeiten journalistisch, einige wissenschaftlich oder pädagogisch zu den Themen dieses Magazins. Die meisten unserer Autor\*innen sind allerdings weder professionell Schreibende noch Menschen, die sich professionell mit dem Thema befassen. Vielmehr schreiben die meisten aus einer persönlichen Perspektive, den eigenen Erfahrungen mit Männlichkeit und Männern bzw. dem eigenen Mann-Sein heraus.

Dieses Magazin ist als DIY Projekt in unserer Lohnarbeitsfreien Zeit entstanden. Wir sind beide keine professionellen Journalist\*innen. Wir haben beide noch nie ein Magazin entworfen, herausgegeben oder redaktionell gearbeitet. Über die eine oder andere Holprigkeit bitten wir hinwegzusehen und freuen uns über konstruktives Feedback.

# Editorial

Hallo liebe Leser\*innen!

Hier ist sie, die erste Ausgabe von Boykott – dem (pro)feministischen Magazin für Männer und für die kritische Auseinandersetzung mit Männlichkeit(en)!

Wir wollen in diesem Magazin mit verschiedenen Artikeln Denkanstöße geben, die ein (pro-)feministisches, herrschaftsdekonstruierendes Handeln und einen Selbstreflexionsprozess für Männer möglich machen. Das bedeutet, dass wir (cis) Männer anstoßen wollen, in die eigenen Abgründe zu blicken und das eigene gewaltvolle Handeln anzuerkennen. Und es bedeutet, dass wir die Schwierigkeiten und das Leiden von (cis) Männern in diesem Geschlechterverhältnis angucken.

Mitten im Corona-Sommer 2020, bei Wermut und stundenlangen Gesprächen kam uns, Ulla und Lukas, die Idee zu diesem Magazin. Wir beschäftigen uns beide seit vielen Jahren persönlich und zum Teil professionell mit Geschlechterverhältnissen, Patriarchat, Feminismus und Männlichkeit(en). Wir sind uns einig: Das Geschlechtersystem, in dem wir leben, ist gewaltvoll und ungerecht. So wie es gerade ist, gehört es abgeschafft! Aber wo ansetzen? Was können wir machen, um einer gleichberechtigten Gesellschaft näher zu kommen? Was tun um die kleinen alltäglichen und die ganz großen strukturellen Ungleichheiten zu beseitigen? Und braucht es dafür ein Magazin, in dem sich alles um Männer<sup>1</sup> dreht?

Feminist\*innen, Frauen, Trans\*, Inter\* und Queers streiten und kämpfen seit Langem gegen das gewaltvolle, binäre und hierarchische Geschlechterverhältnis. Und wir machen ein Magazin für Männer. Wieso?

Wir wollen Anreize geben. Zum Nachdenken. Zum Nachfühlen. Zum Bessermachen. Kein Mensch (auch kein Mann) kann die Gesamtscheiße einfach abschaffen oder verändern. Das Patriarchat nicht, das Geschlechterverhältnis nicht, den Kapitalismus nicht. Trotzdem glauben wir daran, dass ein schöneres Leben für alle möglich ist und wir kollektive Lösungsansätze suchen müssen, auch welche, in denen das Handeln der Einzelnen zählt.

In der ersten Ausgabe schauen wir uns in einer theoretischen Annäherung an, was Männlichkeit eigentlich meint und warum wir das Konzept „toxische Männlichkeit“ problematisch finden. In den Rubriken Beziehung, Sex & Flirt und Literarisches, finden sich verschiedene Auseinandersetzungen mit Männlichkeit, Mannsein und Fragen, die uns im Miteinander, in Liebebeziehungen und Freund\*innenschaften, beim Sex und beim Dating begegnen. Im Interview sprechen wir mit Iven über seine Auseinandersetzung mit Männlichkeit, Vaterschaft und Rassismus. Im Teil Medizinisches gibt es Infos zu Krebsvorsorge für Brüste und Hoden und zu sexuell übertragbaren Krankheiten. Zudem findet ihr in diesem Heft die Kolumne „Neulich in der Männergruppe“, Argumente gegen Antifeminismus und zwischendrin eingestreut Berichte über alltäglichen Sexismus. Dabei bilden wir eine Bandbreite an Haltungen und Meinungen, an Auseinandersetzungen und Fragen ab..

Uns geht es hier nicht darum, die richtigen (feministischen) Codes zu lehren, mit denen sich cis Männer dann wieder profilieren und typisch männliches Konkurrenzverhalten reproduzieren können. Wir wollen auch keine identitäre Männlichkeit heraufbeschwören, die bei Selbsterfahrungstrips im Wald Tiere jagen geht, um den wahren Kern zu entdecken. Wir wollen, dass unsere Tränen zusammen auf die Buchseiten von bell hooks und Laury Penny tropfen. Wir wollen, dass wir uns in den Armen halten und dem Patriarchat ganz mies in den Rücken fallen.

Wir wollen neugierig, zweifelnd, unterwegs scheiternd und immer wieder neu hinterfragend, aber gemeinsam und mutig vorwärts stolpern!

Eure Boykott-Redaktion, Lukas und Ulla

---

<sup>1</sup> Von wem sprechen wir, wenn wir „Männer“ sagen? Mehr dazu auf Seite 4

# Inhaltsverzeichnis

## 2 Editorial

3 Inhaltsverzeichnis

4 Männer um wen geht es hier eigentlich?

4 Sternchenfrage

## 6 Rubrik Theorie

6 Männlichkeit – eine Annäherung

12 Toxische Männlichkeit – Ein problematisches Konzept?

## 14 Rubrik Beziehungen

15 Nähe aushalten lernen

20 Ein patriarchales Duo? Freundschaft und Männlichkeit

23 Kein Käfig, keine Grenze. Für eine Politik der Beziehungen und der Präzision

26 Können wir jetzt über was anderes reden?

35 Wie übernehme ich emotionale Arbeit?

## 38 Interview: Komplexes Strugglen

## 43 Rubrik: Sexistisches Kackverhalten

## 45 Rubrik Sex & Flirten

46 Flirten 101

48 Umfrage: wie wollt ihr angeflirtet werden?

51 Fragile Erektion

56 Über Sex reden

## 58 Rubrik Sexualisierte Gewalt

59 Vergewaltigung fängt da an, wo unsere Wahrnehmung aufhört

63 Sexualisierte Gewalt und männliche Opfererfahrung

## 68 Rubrik Literarisches

Vorwort

69 Kurzgeschichte „Die Gruppe verlassen“

## 74 Rubrik: Männergruppe

75 Neulich in der Männergruppe

## 78 Rubrik Antifeminismus

79 Virile Vollpfosten

## 86 Rubrik Medizinisches

87 Brust und Hoden abtasten

88 Gynformation

91 HIV & STI

## 96 Glossare zum Nachschlagen

97 Impressum

Wir, das Redaktionsteam Lukas (cis Mann) und Ulla (cis Frau), wollen euch durch dieses Heft geleiten. In kurzen Einführungen erläutern wir euch, was wir mit der jeweiligen Rubrik wollen, geben Hinweise und Fragen rein. Wir haben dieses Magazin erdacht, weil wir selbst in unseren Diskussionen immer wieder an Knackpunkte stoßen, nicht weiter kommen, zweifeln. Unsere Haltungen und Handlungen sind oft zögernd, wir sind unterschiedlicher Meinung, wir suchen gemeinsam. Das wollen wir hier mit euch weiter machen.

## Männer – um wen geht es hier eigentlich?

Wir richten uns mit diesem Magazin an alle Menschen, die sich mit Männern und Männlichkeit(en) befassen wollen (oder müssen), ganz besonders richten wir uns aber an Männer. Damit meinen wir alle Männer. 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. Die spezifischen gesellschaftlichen Bedingungen sind für verschiedene Männer sehr unterschiedlich.

Gerade im Geschlechterverhältnis sind cis Männer in besonderem Maße an der Aufrechterhaltung des Patriarchats 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 sprechen wir sie in diesem Magazin vordringlich an.

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 daran liegt, dass geschlechtliche Identität fluide und letztlich nicht bestimmbar ist. Wir wissen, dass wir daran scheitern werden, alle Männer in ihren jeweils unterschiedlichen und vielfältigen Zugehörigkeiten mitzudenken. Wir versuchen unser Bestes und sind für Kritik und Feedback jederzeit zu haben!

## Die Sternchen Frage

In unserem Heft verwenden wir an manchen Stellen ein \* Sternchen in Bezeichnungen, an anderer Stelle 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.

Allerdings unterscheiden sich Sozialisationserfahrungen von cis, trans\* und inter\* Personen ganz gewaltig, gerade durch die heteronormative Zwangsgesellschaft, in der wir leben. Um eine Form der Geschlechtlichkeit zu beschreiben, in der Kindern ein Geschlecht zugewiesen wird, sie in diesem Geschlecht fremd- und selbstsozialisiert werden und dieses Geschlecht auch im Erwachsenenalter als stimmig für sich empfinden, schreiben wir von cis Frauen bzw. cis Männern. Wenn wir von Kindern schreiben, von Jungs\* oder Mädchen\*, tun wir das dagegen mit Sternchen. Wieso? Hier soll das Sternchen deutlich machen, dass Kindern häufig nicht die Möglichkeit zugestanden wird sich ihrem eigentlichen Geschlecht nach zu verhalten, zu äußern, gesehen zu werden. Das Sternchen markiert also die Unschärfe dieser Kategorien. Wenn wir beispielsweise davon sprechen, dass Jungen\* beigebracht wird keine Schmerzen zu zeigen, dann gilt das sowohl für cis Jungen, als auch für Kinder, die als Jungen\* gelesen werden, es aber eigentlich nicht sind und schließlich (zumindest bedingt) für solche Kinder, die Jungen\* sind, was ihnen aber abgesprochen wird. Geschlechtliche Anforderungen wirken auf diese Jungen\* zwar jeweils unterschiedlich (was allerdings auch für jedes Individuum innerhalb dieser Kategorien gilt), sind aber für alle bedeutsam.

In Begriffen wie z.B. Freund\*innen soll das Sternchen die Vielfalt der Geschlechter deutlich machen, die (meine) Freund\*innen haben.

Einige der Autor\*innen haben eine andere Verwendung. Wir haben das so stehen lassen, wenn sie ihre Verwendung erläutern, um auch hier deutlich zu machen: Es gibt nicht nur eine Art es (richtig) zu machen.

## Rubrik: Theorie

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

Zu diesem Zweck fragen wir in dieser Ausgabe:

1. Was ist eigentlich Männlichkeit?
2. Ist „Toxische Männlichkeit“ ein hilfreiches Konzept?

## Kritische Männlichkeit: eine Annäherung

Ulla Wittenzellner

*„Mein gesellschaftliches und politisches Hauptziel heißt: Das gute Leben für alle Menschen, weltweit. (...) Es geht um ein gutes Leben für einen selbst, und ein gutes Leben für alle anderen Menschen. Und die derzeit dominanten Formen von Männlichkeit stehen diesem Ziel in ganz fundamentaler Weise im Weg.“ (Andreas Hechler im Podcast „Alles für Alle! Im Dissens mit den herrschenden Geschlechterverhältnissen“<sup>1</sup>)*

In diesem Magazin geht es um Männlichkeit und darum, dass viele Formen von Männlichkeit, wie Bildungsreferent Andreas Hechler im obigen Zitat so treffend formuliert, problematisch sind. So weit, so klar. Das Bewusstsein, dass Männlichkeit schwierige Seiten hat, ist mittlerweile ja sogar in Rasierklingenwerbung angekommen.<sup>2</sup> Aber was ist Männlichkeit eigentlich? Und was bedeutet es, sich kritisch mit Männlichkeit auseinanderzusetzen? Hier eine kleine Einführung.<sup>3</sup>

### Männlichkeit – was ist das?

Männlichkeit kann auf unterschiedlichen Ebenen betrachtet werden, die zwar zusammenhängen, aber nicht identisch sind. Männlichkeit ist:

1. eine Position in einem hierarchischen und binären Geschlechtersystem,
2. Bilder und Vorstellungen davon, wie Männer vermeintlich sind und
3. das Handeln von Männern

---

<sup>1</sup> Nachzuhören hier: <https://www.dissens.de/podcast>

<sup>2</sup> Gillette Werbung „We Believe: The Best Men Can Be“ veröffentlicht im Januar 2019

<sup>3</sup> Vielen Dank an all die tollen Menschen, mit denen ich diese Themen diskutiere und weiterdenken kann. Vielen Dank besonders an die fantastische Sarah Klemm, deren hilfreiche, kluge und kritische Anmerkungen und Gedanken mich wie immer gleichzeitig beflügeln und auf den Boden der Tatsachen holen.

Diese drei Ebenen werde ich im Folgenden erläutern, um dann darauf zu kommen, warum es eine gute Idee ist, sich kritisch mit Männlichkeit auseinander zu setzen.

## **Männlichkeit: Privileg im Geschlechterverhältnis**

In der Gesellschaft, in der wir leben, herrscht ein binäres und relationales Geschlechtersystem. Es wird davon ausgegangen, dass es nur genau zwei Geschlechter gibt (Mann und Frau). Diese Einteilung wird spätestens nach der Geburt anhand körperlicher Merkmale vorgenommen und gilt als unveränderlich. (Inter\*<sup>4</sup> Menschen, bei denen diese Einteilung nicht einfach aufgrund der Geschlechtsmerkmale vorgenommen werden kann, werden gewaltsam in dieses System eingeordnet, was häufig mit Zwangsoperationen und medizinischer Folter einhergeht<sup>5</sup>). Den zwei anerkannten Geschlechtern werden bestimmte Eigenschaften, Verhaltensweisen, Fähigkeiten und Bedürfnisse zugeschrieben. Diese Sets gelten als „richtig“ männlich oder „typisch“ weiblich. Männlichkeit und Weiblichkeit werden dabei als Gegensätze gedacht. Männlichkeit wird zentral darüber definiert nicht-weiblich zu sein.<sup>6</sup>

In dieses System sind wir alle eingebunden. Wir können nicht einfach heraustreten oder beschließen, dass das mit uns nichts zu tun hat. Es verschafft uns einen bestimmten Platz in der Gesellschaft, der mit mehr oder weniger Zugang zu Ressourcen und Status ausgestattet ist (Privilegien/Diskriminierung). Im binären Geschlechterverhältnis sind Männer und Männlichkeit Frauen und Weiblichkeit übergeordnet. Als Mann habe ich im Geschlechtersystem Privilegien, die anderen Geschlechtern nicht offen stehen. Diese sind stark abhängig von anderen Zugehörigkeiten und Positionierungen, wie zum Beispiel Bildungsgrad, Staatsangehörigkeit, Behinderung, *Race*, sexuelle Orientierung, Religionszugehörigkeit, Alter, ... Das Zusammenwirken und die Überschneidungen zwischen diesen Zugehörigkeiten und Positionierungen beschreibt das Konzept Intersektionalität.

In diesem Sinne ist Männlichkeit ein Problem. Ein Jahrhunderte lang währendes Patriarchat hat unsere Gesellschaft und die Institutionen in ihr so geprägt, dass Männlichkeit und Männer<sup>7</sup> privilegiert werden, während alle anderen Geschlechter abgewertet werden. Männern wird mehr zugetraut, sie werden in Einstellungsgesprächen nicht gefragt, ob sie Kinderwünsche haben und dies möglicherweise ihrer Karriere und Jobtauglichkeit im Weg stünde, Netzwerke von Männern unterstützen andere Männer und verschaffen ihnen machtvolle Positionen, usw.

---

<sup>4</sup> Inter\* sind Menschen, die mit Variationen der körperlichen Geschlechtsmerkmale geboren werden. Das heißt, sie haben angeborene genetische und/oder anatomische und/oder hormonelle Geschlechtsmerkmale, die nicht den medizinischen Normen von Mann und Frau entsprechen.

<sup>5</sup> Für mehr Informationen siehe z.B. <https://oiigermany.org/>.

<sup>6</sup> Weiblichkeitsvorstellungen dagegen können sehr wohl Eigenschaften beinhalten, die traditionell Männlichkeiten zugerechnet werden. Auch das hat mit sexistischen Abwertungen zu tun und damit, dass als männlich verstandene Eigenschaften im Gegensatz zu als weiblich gelesenen Eigenschaften als erstrebenswert gelten oder belohnt werden. Dazu schreibt Katharina Debus unter dem Stichwort „Modernisierte Weiblichkeitsanforderungen“ zum Beispiel in ihrem Text „Und die Mädchen?“ in Dissens e.V. & Debus, Katharina/Könnecke, Bernard/Schwerma, Klaus/Stuve, Olaf (2012) (Hrsg.): Geschlechterreflektierte Arbeit mit Jungen an der Schule. Texte zu Pädagogik und Fortbildung rund um Jungen, Geschlecht und Bildung, Berlin, S. 103-124 <http://www.jungenarbeit-und-schule.de/material/abschlusspublikation/>

<sup>7</sup> Diese Privilegien gelten in erster Linie für cis Männer. Trans\* und inter\* Männer haben (bei ausreichendem Passing) einige dieser Privilegien, sind allerdings gleichzeitig vielseitig diskriminiert beispielsweise durch Cis- und Endosexismus.

Gleichzeitig wird also als männlich geltendes Verhalten mit Zugang zu Ressourcen belohnt: Durchsetzungsfähigkeit, Souveränität, Dominanz sind klassische Eigenschaften, die mit Männlichkeit verbunden werden und (häufig) als Voraussetzung für das Erreichen machtvoller Positionen in gesellschaftlichen Institutionen, oder auch als cool und generell erstrebenswert gelten. Demgegenüber werden weiblich konnotierte Eigenschaften und Verhaltensweisen, wie Verletzlichkeit, Sensibilität oder ein Fokus auf Emotionalität und Beziehung, abgewertet.

## **Männlichkeit: Bilder und Anforderung**

Neben der hierarchischen Position im Geschlechterverhältnis kann Männlichkeit (und analog Weiblichkeit) auch verstanden werden als Bilder und Vorstellungen, wie Männer sind bzw. sein sollten. Um das klar zu stellen: Es geht nicht darum, wie Männer *tatsächlich sind*, sondern um ein dominanzkulturelles Verständnis, wie Männer sein sollten.

Bewusst oder unbewusst sind wir alle mit Bildern konfrontiert. Menschen aller Geschlechter müssen sich mit diesen Geschlechterbildern auseinandersetzen. Sie begegnen uns einerseits als Erwartung bzw. Anforderung: Wer sich nicht „geschlechtstypisch“ verhält, muss mit Ausgrenzung und Abwertung rechnen. Andererseits liegt in ihnen auch eine Verlockung. Als (cis) Mann wird mir ein Versprechen gegeben (aber oft nicht eingehalten): mit der Erfüllung dieser Anforderungen bekomme ich Zugang zu Reichtum, Status, Privilegien, Frauenkörpern und (Hetero-)Sex, Macht, Unabhängigkeit, Umsorgung, usw.

Diese Bilder und Anforderungen werden gesellschaftlich produziert, reproduziert und gefördert. Es gilt als normal, dass Jungen sich prügeln, dass Mädchen gemeinsam aufs Klo gehen, dass ganze Spielzeugabteilungen in blau und rosa aufgeteilt werden, Männer Hosen und niemals Kleider tragen und Frauen immer reden wollen. Diese Bilder lernen wir in Filmen, Serien, in der Werbung, in Büchern und in Pornos. Wir sehen sie bei unseren Eltern, in der Familie, in Freund\*innenkreisen. Dabei sind die Bilder nicht einheitlich; sie unterscheiden sich nach Kontext und Zeit.

Verbreitete Bilder von Männlichkeit sind (immer noch) in etwa so: Ein „richtiger“ Mann ist rational, mutig, stark, souverän, risikofreudig, unabhängig, analytisch, dominant, beschützend, potent, erfolgreich, heterosexuell, sexuell aktiv, usw. Ein „richtiger“ Mann hat Kontrolle.

Heterosexualität ausgenommen stehen diese Anforderungen konträr zu traditionellen Weiblichkeitsanforderungen. Als weibliche Eigenschaften gelten unter anderem: fürsorglich, umsorgend, einfühlsam, passiv, zurückhaltend, emotional, sensibel, empathisch, usw.

Besonders Bilder von Weiblichkeit und Frausein haben sich (unter anderem dank feministischer Kämpfe) erweitert.<sup>8</sup> Es haben sich modernisierte Formen von Weiblichkeitsbildern und damit -anforderungen entwickelt. Ehemals männlich konnotierte Eigenschaften wie Souveränität, Kontrolle und Durchsetzungsfähigkeit sind heute auch Teil von Weiblichkeitsanforderungen.

---

<sup>8</sup> Mit der Erweiterung von Weiblichkeitsbildern geht leider auch eine Erweiterung der Anforderungen einher. Katharina Debus fasst den modernen Anforderungskatalog unter dem Begriff „Allzuständigkeit“ zusammen, womit gemeint ist, dass sich neben einer Vervielfältigung der Möglichkeiten auch der Druck auf Frauen und Mädchen gewachsen ist. Mehr dazu in „Und die Mädchen!“ in: Dissens e.V. & Debus, Katharina/Könnecke, Bernard/Schwerma, Klaus/Stuve, Olaf (2012) (Hrsg.): Geschlechterreflektierte Arbeit mit Jungen an der Schule. Texte zu Pädagogik und Fortbildung rund um Jungen, Geschlecht und Bildung, Berlin, S. 103-124



Frauen sollen heute alles schaffen und alles sein: die immer gut gelaunte Karrierefrau-Mutter-sexy Partnerin, durchsetzungsfähig im Job, liebend und fürsorglich bei den Kindern, Spaß am Sex haben (aber nicht mit zu vielen wechselnden Sexualpartner\*innen) und immer wissen was frau will.

Auch Männlichkeitsbilder haben sich erweitert und vervielfältigt, allerdings weder in ähnlichem Maße wie Weiblichkeitsbilder, noch ist die Modernisierung hier nötig, um gesellschaftlichen Status zu erlangen. Männer, die sich um Kinder kümmern oder fähige Beziehungspartner sind, bekommen dafür viel Lob und Zuspruch. Es nicht zu sein, verletzt aber nicht ihre Männlichkeit und stellt ihr Mannsein nicht in Frage.

## **Männlichkeit als wandelbare Praxis**

Männlichkeit ist also nicht einfach das, was Männer tun. Männlichkeit ist die Vorstellung davon, wie Männer angeblich sind. Diese Vorstellungen sind aber wandelbar. Sie verändern sich unter anderem dadurch, wie Männer tatsächlich handeln. Noch vor 50 Jahren wäre es undenkbar gewesen, dass ein weißer heterosexueller cis Mann aus der Mittelschicht zuhause bleibt, um sich um Kinder zu kümmern. Heute ist das möglich, weil genug (mit Macht ausgestattete) Männer sich so verhalten<sup>9</sup> – auch wenn es immer noch wenige Männer sind und die Sorgearbeit weiterhin maßgeblich von Frauen erledigt wird. Dennoch liegt hier das Veränderungspotential. Wenn wir neu definieren, was Männlichkeit bedeutet, und Bilder und eine Praxis entwickeln, die sich nicht durch Dominanz und Kontrolle (über sich selbst, über andere Männer, aber besonders über andere Geschlechter) definieren: Könnte das nicht zu einem besseren Leben für alle führen?

Diese Dreiteilung in Männlichkeit als (1) Position im Geschlechterverhältnis, als (2) Anforderung und als (3) Praxis ist der Versuch, etwas Klarheit zu schaffen, worüber wir gerade sprechen. Tatsächlich sind diese Ebenen vielfach miteinander verquickt. Es ist auch der Versuch zu verdeutlichen: Männlichkeit ist nicht einfach mit Männern gleichzusetzen. Männlichkeit ist auch nicht einfach durch einzelne Männer zu verändern. Veränderungen sind immer kollektive Prozesse. Und auch darum geht es mir: Inwiefern kann das individuelle Handeln gesellschaftliche Strukturen beeinflussen? Wo müssen wir ansetzen, um hierarchische, gewaltvolle und binäre Geschlechterverhältnisse anzugreifen? Wo lässt sich ansetzen, um das eigene Leid zu verringern?

## **Kritische Auseinandersetzung mit Männlichkeit<sup>10</sup>: Warum eigentlich?**

Männlichkeit – und darüber hinaus das Geschlechterverhältnis, in dem wir im Moment leben – steht einem guten Leben für alle im Weg. Warum eigentlich? Warum sollen wir uns kritisch mit Männlichkeit auseinandersetzen?

Für Männlichkeit als Position im Geschlechterverhältnis ist die Antwort wohl offensichtlich. Die hierarchische Überordnung von Männlichkeit über Weiblichkeit, von Männern über Frauen, trans\*

---

<sup>9</sup> Und weil genug feministische, gleichstellungsorientierte Menschen dafür gekämpft haben.

<sup>10</sup> Im Titel steht „kritische Männlichkeit“, was eine im Moment viel verwendete Kurzform von „kritische Auseinandersetzung mit Männlichkeit“ ist. Der Begriff wird viel verwendet und taucht deshalb auch hier auf, ergibt aber wortwörtlich verstanden wenig Sinn. Was soll eine kritische Männlichkeit sein? Eine Männlichkeit, die kurz vor dem Kollaps steht? Oder Männlichkeitseigenschaften, die sich durch Kritik auszeichnen?

und inter\* Personen, führt zu Unterdrückung, Ausbeutung und Gewalt, zu einer schiefen Verteilung von Macht und Ressourcenzugängen. Mit einem guten Leben für alle hat das nichts zu tun. Männlichkeit und mit ihr das hierarchische und binäre Geschlechterverhältnis müssen abgeschafft werden.

Warum aber ist Männlichkeit als Bild und damit als Anforderung ein Problem? Was ist denn falsch daran, zum Beispiel stark und durchsetzungsfähig zu sein?<sup>11</sup>

Mir ist wichtig zu sagen: die meisten der genannten Eigenschaften, egal ob als „männlich“ oder „weiblich“ markiert, sind nicht prinzipiell schlecht (Gewalt ausgenommen). Es ist zum Beispiel toll, mutig und souverän zu sein, einfühlsam und beziehungsorientiert zu sein. Schwierig wird es dadurch, dass wir je nachdem, welches Geschlecht uns zugewiesen wird, bestimmte Anforderungen erfüllen müssen, um nicht abgewertet zu werden, und entsprechend andere Eigenschaften und Verhaltensweisen vermeiden und verlernen müssen. Es stehen nicht alle Eigenschaften, Vorlieben und Verhaltensweisen allen Geschlechtern offen. Männer sollen beispielsweise immer stark, souverän und kontrolliert sein. Das wird keiner Person in ihrer Vielfältigkeit, ihren unterschiedlichen Bedürfnissen, Wünschen und Stimmungslagen gerecht. Mit dem Erlernen dieser Eigenschaften werden außerdem andere aktiv verlernt, bzw. gar nicht erst erworben.

Ein Beispiel: Ein zweijähriger Junge hat meist einen unmittelbaren Zugang zu seinen Gefühlen und weint, wenn er traurig ist. Schon ein paar Jahre später wird er häufig ausgelacht oder anderweitig sanktioniert, wenn er weint. Der Zugang zum eigenen Gefühl und die Fähigkeit es auszudrücken wurden aktiv verlernt. Die Kompetenz über Gefühle zu reden wurde erst gar nicht erworben. Männlichkeit wird zudem zentral hergestellt durch die Abwertung von Frauen, trans\* und inter\* Personen. Ebenso wichtig ist aber die Herabsetzung anderer Männer. Männer stehen in ständiger Konkurrenz zueinander. Es geht darum, der bessere Mann zu sein. Bereits im Kindesalter wird Hierarchie unter Jungen erlernt. Wer hält mehr Schmerzen aus, ist risikofreudiger, stärker oder eloquenter? Später dann: Wer hat mehr Sexualpartner\*innen, verdient mehr Geld oder (in bestimmten Szenekreisen) ist reflektierter? (Beziehungsweise: Wer kann die Codes der kritischen Auseinandersetzung besser vorbeten?) Pierre Bourdieu nennt das „die ernstesten Spiele des Wettbewerbs“, die von Männern in Männergruppen „gespielt“ werden. Frauen und andere Geschlechter sind hier nahezu unwichtig. Laut Bourdieu dienen Frauen maximal als „schmeichelnde Spiegel“, die Männern dazu dienen sich selbst noch verstärkt wahrzunehmen.<sup>12</sup> Es gibt Gründe, warum sich Männer nach diesen Anforderungen richten. Neben der Angst vor Abwertung ist die Verlockung ihnen nachzueifern groß, stecken doch die oben erwähnten Versprechen darin. Allerdings geht das mit Kosten einher.

Durch die Abwertung und Abspaltung von sogenannten weiblichen Eigenschaften entsteht jedoch auch ein riesiger Mangel an Wissen und Fähigkeiten. Die Fähigkeit zu umsorgen, zärtlich zu sein, Empathie für sich und andere zu empfinden, fürsorglich zu sein, die eigenen Emotionen zu spüren und darüber zu sprechen, sich Hilfe zu holen, eigene Grenzen wahrzunehmen, ... Die Folgen sind gravierend: Sie reichen von Einsamkeit und Depressionen bis hin zu einer durchschnittlich

---

<sup>11</sup> Die problematische Seite von als männlich geltenden Eigenschaften und einer männlichen Sozialisation wird zur Zeit häufig unter dem Stichwort „toxische Männlichkeit“ verhandelt. Mehr dazu im Text „Toxische Männlichkeit – Ein problematisches Konzept?“ in dieser Ausgabe.

<sup>12</sup> Pierre Bourdieu (1997): „Die männliche Herrschaft“

kürzeren Lebenserwartung. Viele Männer meines Alters (Mitte 30) leiden vor allem unter der Unfähigkeit emotional nahe und gute Beziehungen zu führen. Mit solchen Formen von Männlichkeit verletzen Männer sich selbst und einander. Ganz besonders aber leiden Frauen und nicht-binäre, trans\* und inter\* Personen unter diesen Bildern von Männlichkeit. Als heterosexueller Frau bleiben mir nahe Beziehungen ob der emotionalen Unfähigkeit meiner Partner verwehrt. Nicht nur das, Männlichkeit ist für alle anderen Geschlechter potentiell tödlich. Nur ein Beispiel: Alle 29 Stunden versucht ein Mann in Deutschland eine Frau zu töten (meist eine Partnerin oder Ex-Partnerin), alle 78 Stunden gelingt es einem.<sup>13</sup>

Und das gilt es zu ändern.

Bei der kritischen Auseinandersetzung mit Männlichkeit geht es darum, Gewalt und Diskriminierung abzubauen. Es geht darum, das binäre und hierarchische Geschlechterverhältnis abzuschaffen. Und es geht darum, die individuellen Freiheiten aller zu erweitern, darum, dass allen alle Eigenschaften und Verhaltensweisen offen stehen, egal, welches Geschlecht ihnen zugewiesen wird. Wohlgermerkt geht es hier um Eigenschaften, die die Freiheiten der anderen nicht beschränken, also nicht gewaltvoll oder unterdrückend und ausbeutend sind. Es geht darum, wie Adorno sagt, ohne Angst verschieden sein zu können.<sup>14</sup>

Und hierfür brauchen wir eine kritische Auseinandersetzung mit Männlichkeit. Eine kritische Auseinandersetzung mit Männlichkeit bedeutet, diese Strukturen zu erkennen. Wir wollen ein schöneres Leben, ein herrschaftsfreieres Leben für alle Menschen. Um das zu erreichen, müssen sich Männer (und andere) kritisch mit Geschlechterverhältnissen auseinandersetzen.

Für Männer bedeutet das einerseits, die eigenen problematischen Verhaltensweisen zu betrachten, die Privilegien und Kosten zu erkennen und zu versuchen, ein Verhalten fern von Gewalt und Ausbeutung zu lernen (soweit das individuell möglich ist).

Das heißt andererseits und ganz zentral andere Geschlechter in ihrem Kampf zu unterstützen.

Häufig gerät die kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Männlichkeit zu einer Bauchnabelschau, die zwar das eigene Leiden, die eigenen Kosten und die Problematik, die sich durch Männlichkeitsbilder ergibt, versteht, die aber gleichzeitig das Leiden der Anderen vergisst.

Und hierum geht es in diesem Magazin. Gemeinsam wollen wir voran stolpern in unserem Bemühen, es besser zu machen. Wie das genau geht? Um mit dem Männlichkeits-Experten Olaf Stuve zu sprechen: „Wer soll das denn wissen? Wir wissen es alle nicht. Wir machen eine Wette auf die Zukunft.“<sup>15</sup>

*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>13</sup> Analyse&Kritik: „Alle 45 Minuten wird Frau Opfer von versuchter oder vollendeter schwerer Körperverletzung.“

<sup>14</sup> Theodor W. Adorno (1951): „Minima Moralia“

<sup>15</sup> Podcast „Alles für alle! Im Dissens mit den herrschenden Geschlechterverhältnissen“

<https://www.dissens.de/podcast>

# Toxische Männlichkeit – ein problematisches Konzept?

Ulla Wittenzellner

Es gibt verbreitete Männlichkeitsbilder, die Jungen/Männern vorschreiben, immer souverän und mutig zu sein und keine Gefühle zuzulassen (außer Wut und Hass). Diese Bilder, die Männlichkeit über Dominanz und Gewalt definieren, werden im Moment oft unter dem Stichwort „toxische Männlichkeit“ verhandelt. Mit toxischer Männlichkeit werden die Anforderungen, Männlichkeitsbilder und daraus resultierenden Verhaltensweisen beschrieben, die offensichtlich problematisch sind. Zu diesen gehört die Vorstellung, Jungen und Männer seien unverletzlich. Jungen wird frühzeitig beigebracht eigene (Schmerz-)Grenzen nicht wahrzunehmen, Verletzungen nicht zu zeigen und sich „abzuhärten“. Das führt nicht nur zu verletzendem Verhalten sich selbst gegenüber (mit langfristigen Auswirkungen z.B. in der späteren Gesundheitsvorsorge oder im Hinblick auf die Fähigkeit tief gehende emotionale Bindungen einzugehen), sondern geht auch häufig mit dem Verlernen der Grenzen und Verletzbarkeit anderer einher. Hinzu kommt die Idee, Männer sollten physische Gewalt aushalten und austeilen können (z.B. „echte Kerle reden nicht über ihre Gefühle“, „ein Indianer kennt keinen Schmerz“ und ähnlich sinnlose Gedanken). Männer lernen außerdem, sie sollten völlig unabhängig sein und immer alles unter Kontrolle haben: Ein Phantasma, das nicht nur mit fehlender Empathiefähigkeit sich selbst und anderen gegenüber einhergeht, sondern auch liebevollen und intimen Beziehungen im Weg steht – romantischen ebenso wie Freund\*innenschaften.

Diese gefährlichen, verletzenden – eben toxischen – Bilder von Männlichkeit gilt es zu verändern. Gerade im Moment scheint das wichtig, denn wir beobachten eine Hinwendung zu Männlichkeitsbildern, die Eigenschaften wie Stärke, Wehrhaftigkeit und Unverletzbarkeit erneut zentral setzen. Vorstellungen von soldatischen, (weiße Frauen und Kinder) schützenden und (vor allem, was als „das Andere“ markiert wird, v.a. nicht-weiße Männer) verteidigenden Männern werden seit Langem in neonazistischen und völkischen Szenen vertreten. Heute erfahren sie Popularität weit über extrem rechte Kreise hinaus. Das Erstarken solcher Männlichkeiten wird häufig mit der Unsicherheit und Angst weißer Männer begründet: Der Angst vor dem Verlust von Privilegien, von Status und Macht, von männlicher Identität.

## Funktionalität „toxischen“ Verhaltens

Genau hier greift das Konzept toxischer Männlichkeit zu kurz, denn es bezieht nicht den eigentlich problematischen Kern von Männlichkeit in seine Kritik mit ein.

Die Anforderungen (und Verlockungen), die zentral für Männlichkeit stehen, sind Souveränität und Kontrolle. Diese drücken sich vor allem durch Stärke und Dominanz über andere aus. Besonders und zentral als Dominanz über Frauen und nicht-binäre Personen, aber ebenso über andere Männer.

Diese Anforderung kann nun von unterschiedlichen Männern auf unterschiedliche Arten erfüllt werden. Gewalt und als „toxisch“ beschriebene Eigenschaften sind funktional, das heißt sie ergeben subjektiv Sinn und haben eine Funktion, weil sie zur Erfüllung der Anforderung

Souveränität herangezogen werden.<sup>16</sup> D.h. einige Jungen/Männer versichern sich der eigenen Stärke und Dominanz durch Abwertung und Unterdrückung anderer, besonders wenn ihnen wenig andere Möglichkeiten bleiben, die Souveränitätsanforderung zu erfüllen.<sup>17</sup> Die oben beschriebenen wehrhaften/soldatischen Männlichkeiten können als ein Versuch der Wiedergewinnung einer (vermeintlich) verlorenen Souveränität verstanden werden.

Männer, die auf Grund ihres sozialen Status und ihrer finanziellen Ressourcen (und weiterer Marker wie Weißsein, Heterosexualität, Cisgeschlechtlichkeit, Körpernormen usw.) ohnehin große Verfügungsmacht über Ressourcen und andere Menschen haben, müssen nicht durch physische Gewalt ihre Dominanz und Souveränität bestätigen. Ganz im Gegenteil können sie im oben genannten Sinne „ungiftige“ Verhaltensweisen und Eigenschaften leben. Als Beispiel seien hier die als „soft skills“ durchaus willkommenen Eigenschaften wie Einfühlsamkeit und Zugewandtheit genannt, derer sich Männer in gehobenen Positionen bedienen können. Die eigene Souveränität wird durch machtvolle Netzwerke und materielle Ressourcen abgesichert. Diese Form der Dominanz ist oft weniger offensichtlich (im Gegensatz zu z.B. physischer Gewalt). Sie ist aber an der Stabilisierung und Reproduktion eines gewaltvollen, hierarchischen Geschlechterverhältnisses genauso beteiligt.<sup>18</sup>

Nur offensichtlich gewaltvolle Verhaltensweisen in den Blick zu nehmen und als toxisch zu beschreiben ist insofern klassistisch, als die eigentlichen Dominanz- und Herrschaftsverhältnisse, die eigentlich machtvollen Männlichkeiten und Männer, nicht in die Analyse einbezogen werden. Deshalb verwenden wir das Konzept „toxische Männlichkeit“ nicht für Analysen, da es unserer Ansicht nach am eigentlich problematischen Kern von Männlichkeit vorbeigeht. Als Ansatzpunkt in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten kann es aber sehr hilfreich sein.

Auf der Ebene von zwischenmenschlicher Interaktion, beispielsweise in Paarbeziehungen, ist es definitiv enorm wichtig frei von (der Angst vor) physischer Gewalt zu leben und emotional bedeutsame Bindungen eingehen zu können. Moderne Konzepte von Männlichkeit, die Zugang zu den eigenen Emotionen, Bindungsfähigkeit und Sorgearbeit miteinschließen, sind ein Gewinn für unsere Beziehungen. Allerdings besteht die Gefahr andere Formen der Dominanz (z.B. andere in finanzieller Abhängigkeit zu halten, Status oder machtvolle Positionen einzunehmen) damit aus den Augen zu verlieren. Grundlegende Problematiken von Männlichkeit werden dadurch sogar verschleiert.

---

<sup>16</sup> Mehr zu subjektiver Funktionalität diskriminierenden Handelns z.B. hier: Debus, Katharina „Rechtsextremismus als Suche nach Handlungsfähigkeit?“ in Debus, Katharina/Laumann, Vivien (2014, 2. Auflage) (Hrsg.): Rechtsextremismus, Prävention und Geschlecht. Vielfalt\_Macht\_Pädagogik, [Reihe Arbeitspapiere der Hans-Böckler-Stiftung], Düsseldorf, Bestellung und Download unter [www.boeckler.de/5137.htm?produkt=HBS-005817&chunk=1&jahr=](http://www.boeckler.de/5137.htm?produkt=HBS-005817&chunk=1&jahr=).

<sup>17</sup> Diese Begründungen reichen allerdings bei Weitem nicht aus um die Hinwendung zu Hypermaskulinität momentan zu erklären. Auch Männer, die sehr machtvoll sind und denen vielfältige Ressourcen zur Verfügung stehen, orientieren sich an veralteten Männlichkeitskonzepten. Hier seien nur die Staatschefs Donald Trump, Wladimir Putin oder Recep Tayyip Erdoğan als strahlende Beispiele genannt.

<sup>18</sup> Hilfreich ist hier das Konzept hegemonialer Männlichkeit von der Soziologin Raewyn Connell, das beschreibt, wie solche machtvollen Formen von Männlichkeit ganz massiv auf den weniger machtvollen aber potentiell offensichtlicher gewaltvollen Formen von Männlichkeit beruhen und auf sie angewiesen sind. Nachzulesen in „Der gemachte Mann – Konstruktion und Krise von Männlichkeiten“ von Raewyn Connell

## Rubrik: Beziehungen

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

Einer der großen Verluste, die häufig mit Männlichkeit einhergehen, ist der Verlust der Fähigkeit emotional nahe, befriedigende Beziehungen zu führen. Beziehungen pflegen, emotionale Arbeit leisten, Probleme ansprechen, die eigenen Gefühle und Wünsche spüren und ausdrücken... All diese Fähigkeiten werden nicht unbedingt mit Männlichkeit in Verbindung gebracht. Nicht zuletzt aufgrund von Männlichkeitsbildern, die Unverletzbarkeit, Emotionslosigkeit und Kontrolle propagieren, werden sie von vielen (vor allem cis) Männern nicht erworben. Da wir in einer Gesellschaft leben, die Männlichkeit höher bewertet als Weiblichkeit, gelten genau diese Eigenschaften als „cool“ und erstrebenswert (nicht nur für cis Männer). Das wir uns alle real in Abhängigkeitsverhältnissen bewegen und Verbundenheit bzw. Abhängigkeit auch etwas Wünschenswertes sein kann und teilweise notwendig ist, wird verleugnet.

Wenn Männer nicht fähig sind, Emotionen zuzulassen und zu erkennen, Nähe einzugehen und sich verletzlich zu machen, dann leiden darunter Männer selbst und alle, die mit Männern in Beziehungen treten wollen.

Unsere Autor\*innen schreiben über ihre Verluste durch Männlichkeitsbilder aber auch über die Wege, die sie gefunden haben, um aus der Einsamkeit heraus zu treten.

## Nähe aushalten lernen

Marko Randow

Als ich nach 7-jährigem Single Dasein die Hoffnung auf eine Beziehung langsam zu Grabe trage, lerne ich unerwartet Axel kennen. Wir gehen eine Beziehung ein, die uns beiden emotional viel abverlangt. Über diesen Schritt, die Schwierigkeiten und Hindernisse, die mir begegnen, wenn ich versuche Nähe aufzubauen, will ich im Folgenden schreiben.

### Viel Daten, wenig Kennenlernen

Vor der Beziehung mit Axel hatte ich unzählige Sexdates und Affären. Tinder, Grindr, PlanetRomeo waren je nach Konjunkturzyklus, der zwischen „einfach nur vögeln“ und „endlich verlieben“ schwankte, meine Dauerbegleiter. Es waren gute Jahre, durchzogen von deprimierenden Phasen. Während die meisten Männer kamen und gingen, sind einige wenige als Freunde an meiner Seite geblieben. Mit den Jahren wuchs allerdings nicht nur die Zahl der Kontakte, sondern auch ein Gefühl der Leere, der Einsamkeit und der Unzufriedenheit. Sexdates brachten immer weniger Befriedigung, Affären wurden von mir oder meinem Gegenüber nach ein paar Treffen beendet. Irgendwie kriegte ich es nicht hin, eine Liebesbeziehung aufzubauen.

Im Grunde habe ich mich immer nach einer innigen Beziehung gesehnt, für die ich nur noch „den Richtigen“ finden müsse. Wie eine „innige Beziehung“ auszusehen hat, lernte ich ja in Film, Fernsehen usw.; den Rest dichtete meine Fantasie unter dem strengen Blick meiner Bedürftigkeit hinzu. In schlimmen Phasen wünschte ich mir eine Partnerschaft, in der „wir“ uns „gegen den Rest der Welt durchsetzen“. Dieses Gefühl war ungewöhnlich für mich. Als Linker bin ich im Prinzip der ganzen Welt gegenüber freundschaftlich eingestellt. Und Freunde haben zwar auch Grenzen zu respektieren, ab und an wird auch mal gestritten, aber grundsätzlich wollen sie mir nichts Schlechtes. Dementsprechend soll meine Beziehung sich eigentlich nicht gegen die Welt behaupten, sondern uns helfen, diese besser zu machen und uns zu entfalten. In meiner Beziehung soll es also irgendwie vertraut, empathisch, leidenschaftlich, wild und fürsorglich, aber dabei auch frei, respektvoll, unverbogen, offen und ehrlich zugehen. Nichts leichter als das!

### Die Nadel im Kreuzköllner Heuhaufen

Und so sitzen Axel und ich im Februar 2019 des Nachts in meiner schummrig beleuchteten Küche. Während die Gastherme vor sich her zischt, erzählt Axel mir gerade entgeistert, wie seltsam er unseren Sex fand. Es war unser zweites Date und unser erster Sex. Sehr überrascht sei er gewesen, wie anders er mich beim Vögeln erlebt habe: Leidenschaftlicher, direkter und ungehemmter als erwartet. Und irgendwie ein bisschen so, als hätte er gar nicht dabei sein müssen. Wie Selbstbefriedigung, der er nur beiwohnte. Er ringt um die passenden Worte, lässt sich Zeit, die ich ihm auch einräume, während ich mich fühle, als haute mir jemand ein Brett vor den Kopf. Die eigenen Eindrücke und Gefühle mitzuteilen braucht Mut und kann sehr hilfreich sein. Aber so harte Kritik, so viel Offenheit gleich beim zweiten Date? Da es meinem Selbstbild entspricht, will ich trotz meiner Verwunderung Interesse ausstrahlen, während ich aber denke: „Oh Backe, seine Offenheit finde ich verstörend und beim zweiten Date unpassend“. Seine Worte lösen in mir neben

Verwunderung nämlich vor allem eines aus: Scham. Denn ich will mein Gegenüber ja nicht überrumpeln oder als Wichsvorlage behandeln – es sei denn, dass wir beide damit einverstanden sind. Habe ich seine Unsicherheit nicht mitbekommen? Dachte er vielleicht, ich wäre der Passive im Bett? Und er würde der Aktive sein? Ich verstehe nicht, wie diese Situation so passieren konnte, bin verunsichert.

An diesem Abend in meiner Küche resümiere ich für mich über Axel: „Wenn das schon so ungewöhnlich intensiv beginnt, wird es wahrscheinlich häufiger zu so verstörenden Situationen kommen. Da kann nichts draus werden. Der muss weg“ – so wie viele vor ihm gehen mussten oder mich verließen, wenn es im Hinblick auf Nähe und Sich Einlassen komplizierter wird. Aber es kommt zum Glück ganz anders. Ab März 2019 sind wir „offiziell“ zusammen und erst 15 Monate später trennen sich unsere Wege wieder.

Ich fand den ersten Sex ganz gut.

## **Verstecken und Erstarren**

Körperliche Nähe und Sex blieben in der gesamten Beziehung zu Axel – wie zuvor mit anderen Männern auch – auf (scheinbar) unerklärliche Weise schwierig für mich. Während die ersten körperlichen Kontakte noch unkompliziert vonstattengehen, wendet sich irgendwann das Blatt: Ich spüre dann einen immer stärker werdenden inneren Widerstand, der sich als seltsames Kitzeln und als ein Drang zum Lachen äußert, und dazu führt, dass ich die Flucht aus der nunmehr bedrohlich wirkenden Nähe suche – obwohl ich Nähe und Sex eigentlich super finde. Ich versuche dann oft, das Drängen zu ignorieren und stattdessen das „richtige“ Verhaltensmuster abzurufen: Genuss zu empfinden oder wenigstens vorzuspielen. Mal hielt ich Axels körperliche Zuwendung so lange aus, bis er von mir abließ. Mal entzog ich mich „unauffällig“ zum Beispiel für einen Klo Gang; selten fing ich an zu reden und sagte dann sowas wie „da bitte gerade nicht“. Fast immer blieb ein Gefühl des Versagens bei mir zurück, das zum Teil gepaart war mit dem Wunsch, vor allem das scheinbar unlösbare Thema Sex doch einfach aus der Beziehung auszuklammern.

Ich würde gerne sagen, dass ich intensiv nachgeforscht habe, was da in mir vorgeht. Was könnte ich denn ändern, um Zuneigung teilen und geilen Sex haben zu können? Allzu oft bin ich aber vor dem Thema ausgewichen. Da ich es schon lange mit mir rumtrage und bisher keine Lösung gefunden habe, wollte ich es meiden und lieber irgendwie rumwurschteln. Wenn ich Glück habe und wenn die Beziehung stark genug ist, würden diese Probleme schon auf magische Weise verschwinden, dachte ich.

Es wäre auch schön, wenn der andere nichts von meinen inneren Kämpfen mitbekäme und wenigstens er zufrieden ist. Ich fürchte aber, dass auch das Wunschdenken ist. Denn Axel ist ein sensibler Kerl, der erfahrungsgemäß häufig etwas mitbekommen und vielleicht aus Freundlichkeit oder wegen eigener Befürchtungen und Ängste meistens nichts gesagt hat. Hin und wieder hat er sein Gefühl geäußert, hin und wieder habe ich was gesagt. Die Gespräche, die sich daraus entwickelten, haben manchmal zu mehr Verständnis, weniger Angst und mehr Nähe geführt. Manchmal haben sie uns aber auch ratlos oder verzweifelt zurückgelassen – denn was tun mit meinem offenbaren Drang, mich ihm zu entziehen?

Diese Themen kamen entsprechend oft in meiner analytischen Psychotherapie zur Sprache, die mich vor während und nach der Beziehung zu Axel vier Jahre lang begleitete, mich anstrebte und



mir sehr half. Dort rang ich um Antworten dafür, wie Nähe und Sex zu etwas Angenehmen werden können. „Andere genießen Nähe immer, haben hemmungslos Sex und spritzen zum Schluss auch noch ohne Probleme ab“ – ist die Behauptung in meinem Kopf, die sicher keiner Realitätsprüfung standhalten würde. Man sollte sich echt kein Vorbild an Filmen oder Pornos nehmen.

Der Frage: „Was soll ich tun?“ geht aber die Frage voraus: „Was passiert da überhaupt?“. Leider komme ich erst nach der Trennung in der Therapie auf die Idee: Das Kitzeln, das Lachen, beides sind so etwas wie eine Übersprungshandlung. Statt zu genießen und mich hinzugeben, schützte ich mich vor einer befürchteten Gefahr. Was befürchte ich? Abgelehnt zu werden, ausgenutzt zu werden, mir oder ihm nicht gerecht oder gar abhängig gemacht zu werden. Denn wenn mein Gegenüber mir so viel Freude, so viel Gutes durch seine Berührung (oder jegliche Form der Zuneigung) geben kann, kann er durch deren Entzug auch sehr viel Schmerzen verursachen. Und die Annahme lautet: Diese Schmerzen würde ich nicht aushalten. Ist das realistisch? Ich war zumindest überzeugt davon.

### **Darwin im Nacken: Fight or flight?**

Auf die Beziehung mit Axel hätte ich mich wohl nie eingelassen, wären da nicht Freunde und mein Therapeut gewesen, die mir „gut zuredeten“. Aus meinen Erzählungen haben sie vermutlich zurecht entnommen, dass ich Axel sehr gern habe und das haben sie mir gespiegelt. Sie haben sich angehört, welche Zweifel und Vorbehalte ich hege, und diese zerstreut und mir Mut gemacht. Später habe ich sie dafür mitunter verteufelt, wenn mich die Beziehung mit Axel wieder mal in den Wahnsinn trieb. Letzten Endes bin ich aber froh, die Beziehung eingegangen zu sein und nicht wieder die Flucht ergriffen zu haben.

Flucht ist leider ein Prinzip, das ich häufig in sozialen Situationen anwende. Es ist nicht so, dass ich physisch davonlaufe. Ich nehme gefühlsmäßig Reißaus, ohne dass mein Gegenüber das unbedingt merkt. Dabei geht es häufig darum, „gefährliche“ Gefühle wie Unsicherheit, Traurigkeit oder Enttäuschung entweder selbst nicht zu spüren und zu zeigen oder sie beim anderen wahrzunehmen. Allesamt Gefühle, die ich unangenehm und bisweilen beängstigend finde, denen ich aber bestenfalls zeitweise und schließlich doch nicht entrinnen kann – egal mit wie viel Netflix, Sport und Schokolade ich mich auch ablenke. Der mitunter unaussprechliche Wunsch nach Anerkennung, Zuneigung und Geborgenheit ist mächtig. So mächtig, dass ich wider besseres Wissen Situationen aufsuche, von denen ich annehmen darf, dass sie potenzielle Gefahren, wie z.B. emotionale Nähe, in sich bergen.

Anerkennung anzustreben ist ja – zumal als Mann – noch sozial akzeptabel und durch Äußerlichkeiten wie zum Beispiel die richtigen Konsumgüter, den perfekten Körper oder die zur Schau gestellte richtige Gesinnung in ihrer oberflächlichen Variante vergleichsweise einfach zu bekommen. Beim Zeigen und Empfangen von Zuneigung sollte ich schon aufpassen, ausgetretene Pfade je nach Zielgruppe (Freund\*in, Partner\*in, Familie, Unbekannte...) nicht zu verlassen. In meinem Fall meint das, mit Papa nicht zu persönlich zu werden, um befürchtete Ablehnung wegen meines Schwulseins zu vermeiden, oder Freunde lieber zu meiden, statt mit ihnen zu sprechen, wenn ihr Handeln Ärger oder Enttäuschung in mir auslöst. Und Geborgenheit... Was meint das eigentlich? Sich behütet fühlen, also geschützt und gestützt zu werden? Darauf vertrauen zu können, dass der andere mir morgen auch noch gewogen und für mich da ist?

Wenn aber der Wunsch nach Anerkennung, Zuneigung und Geborgenheit so stark ist, und wenn ich schon den Mut aufbringe, Angebote für Beziehungen, die diese Bedürfnisse erfüllen könnten, zu unterbreiten oder anzunehmen... Warum dann fliehen?

Vermutlich gibt es darauf viele Antworten. Ich für meinen Teil kann sagen, dass die wahrgenommene Gefahr der Enttäuschung und Verletzung offenbar schwerer wiegt als der mögliche Gewinn einer befriedigenden Beziehung, die ich, nebenbei gesagt, sowieso vor allem vom Hörensagen und vom Bildschirm kenne. Gedanklich läuft das Ganze beim anfänglichen Kennenlernen ungefähr so ab: Oh, mein Gegenüber scheint mich zu mögen, und ich mag ihn. Gute Chancen eigentlich, dass wir uns näherkommen und ein wohlthuender Kontakt entsteht. Wenn ich ihn aber nah an mich heranlasse, erlangt dieser Kontakt auch mehr Potenzial, mich zu verletzen oder zu enttäuschen, was früher oder später passieren wird. Wie in der physischen Welt: Wer 5 Meter von mir entfernt steht, kann mir mit bloßen Händen keine klatschen. Wer 30 Zentimeter vor mir steht kann das schon.

Und so wie für einen Hammer alles wie ein Nagel aussieht, kann jede Beziehung als Gefahrenpotenzial wahrgenommen werden. „Verletzungen muss ich stets vermeiden, denn damit kann ich nicht umgehen“ ist die Devise, die meiner Vorgehensweise zugrunde liegt.

## **Hinschauen und ausprobieren**

Was also tun, wenn mir jemand emotional nahekommt und mir das Angst macht? Weglaufen ist in manchen Situationen ja durchaus angemessen: Manipulative Psychopath\*innen oder Zeitgenoss\*innen, die mir unangenehm oder schlicht egal sind, will ich weiterhin meiden. Mich erwünschten Kontakten aber aus unklar scheinenden Gründen zu entziehen, reißt schnell Lücken in meine Zufriedenheit und befeuert Gefühle wie Einsamkeit, Wertlosigkeit oder Unzulänglichkeit. Bleibt als Alternative also noch die Auseinandersetzung. Und das heißt zunächst mal: Hinschauen und spüren, den inneren Blick auf meine Gefühle und Gedanken richten, ohne sie sofort zu bewerten, zu verteufeln oder zu unterdrücken (was oft trotzdem passieren wird, aber nicht schlimm ist). Dabei kann ich z.B. gucken, hinter welcher Rationalisierung – das ist eine „nützliche Begründung“, die die wahren Hintergründe verdeckt und durch angenehmere aber nur scheinbare Gründe ersetzt – vielleicht eine Angst oder Befürchtung von mir schlummert. Ich kann mir Schritt für Schritt vorstellen, wie eine konkrete, mit einer Befürchtung verbundene Situation ablaufen könnte, um dadurch besser abschätzen zu können, wie realistisch diese Befürchtung ist. Da es hierbei auf die durch Erfahrung geschwängerte Vorstellungskraft ankommt, kann etwas aus meiner Vergangenheit aufblitzen. Das ist sehr nützlich, aber Gegenwart ist Gegenwart und ich kann und darf es jetzt auch anders machen als früher. Alternativ kann ich auch mit vertrauten Personen reden und deren Sicht hören.

Wenn ich dann etwas mehr Schimmer davon habe, was draußen passiert und was in mir vorgeht, kann ich auch besser erkennen, welche Spielräume ich eventuell habe. Und wo Spielraum ist, kann ich zum Ausprobieren übergehen, d.h. überlegen, was statt des Weglaufens noch möglich ist. Für mich war die dann aufpoppende Option ebenso banal wie skandalös: Versuchen, mich Axel gegenüber verständlich zu machen. Mich mitteilen, d.h. ihm beschreiben, wie ich eine Situation wahrgenommen habe, was ich dabei gefühlt habe, was ich mir wünsche. Oder Fragen stellen, um ihn besser zu verstehen. Oder sogar die Gefühle zeigen und die Gedanken äußern, die eigentlich

„verboten“ sind. Wohlwissend, dass ich mit Ablehnung und Enttäuschung umgehen kann, auch wenn es wehtut.

Dieser letzte Weg ist keine Aufforderung, Empathie abzulegen, wütend und schlagend durch Gegend zu rennen oder andere unerbetene Grenzüberschreitungen zu initiieren. Aber es ist eine Erlaubnis, auch mal das spießige Porzellan zu zertrümmern, das als emotionaler und gedanklicher Ballast in mir schlummert und mich daran hindert, ehrlich mit mir und mit anderen zu sein. Ich bin dafür verantwortlich, mich mit meinen Bedürfnissen zu zeigen, meine Interessen einzubringen oder mich für sie einzusetzen. Dass andere es für mich tun bzw. überhaupt tun können, ist wohl eher die Ausnahme, wenn man berücksichtigt, dass sie keine Gedanken lesen oder in mich hineinschauen können.

### **Nähe wird aus Mut gemacht**

Axel und ich haben viel zusammen gewagt, gelacht, genossen, gelitten und gelernt. Die Beziehung und die Trennung haben geschmerzt und es tut immer noch weh. Ich möchte die Zeit niemals missen und bereue sie nicht. Manchmal denke ich, wir hätten uns mehr trauen sollen. Vielleicht. Versucht haben wir es jedenfalls wieder und wieder.

Was ich mitnehmen und empfehlen kann, ist: Etwas riskieren. Fast immer, wenn ich meinen Stolz oder meine Ängste ein wenig beiseite genommen und statt anzugreifen oder wegzulaufen etwas gesagt oder von mir gezeigt habe, das meine Verletzlichkeit und Bedürftigkeit zeigt, hat es mich und manchmal auch Axel und unsere Beziehung weitergebracht. Undenkbar, ohne den Raum dafür zu bekommen und auch mal dazu angestiftet zu werden. Um mit gutem Beispiel voran zu gehen traue mich jetzt einfach mal: Danke, Axel.

*Marko hat es vor einem Jahrzehnt von der Ostsee an die Spree verschlagen. Neben seinem Brotjob in der Verwaltung ist er als aktiver Gewerkschafter und bei der Aidshilfe unterwegs.*

# Ein patriarchales Duo? Freundschaft und Männlichkeit

Tabb Gehrman

Ein Artikel über Freundschaft in einem Männermagazin? Die erste Reaktion ist möglicherweise ein besorgtes Stirnrunzeln. Denn egal ob in Zeitschriften der kruden Männerszene, im linksradikalen Fanblock oder beim WG-Abend: Männlichkeit und Freundschaft können sich schnell zu einem patriarchalen Duo verknüpfen. Auch wenn man sich von Heteronormativität und Frauenfeindlichkeit abgrenzt, Männlichkeiten prägen unsere Freundschaften. Was die eigene Männlichkeit ist und welche Rolle sie in Freundschaften spielt, hängt dabei aber vom Kontext ab: Es kommt eben darauf an, welche Männlichkeit wir im Kontakt mit Freund\*innen (gegenseitig) produzieren und welche Umgangsweisen mit Männlichkeit wir gleichzeitig verhindern. Und genau dieser Aspekt ist an dieser Stelle ein paar Zeilen mehr wert: Männlichkeit entsteht und vergeht auch in Freundschaften.<sup>19</sup>

Auch in feministischen Kreisen – präziser gesagt in solchen, die sich so verstehen – können Männlichkeit und Freundschaft als patriarchales Duo auftreten. Während mir Freundinnen immer wieder davon erzählen, dass Männer ihnen bis zum Überdross von ihren Problemen und Schwierigkeiten berichten, sind die ersten Themen, wenn mir die gleichen Männer begegnen, oft die neuesten Sportergebnisse oder die Dramatik in der Auszählung zur letzten US-Wahl. Da heißt es, „ich kann doch gut über Gefühle reden, mit vielen meiner Freundinnen“, aber wenn man sich dann wieder unter männlichen Freunden trifft, ist das Schweigen über die eigene emotionale Verfassung groß. Dann steigt eine seltsame Spannung auf und verwandelt den Kontakt in ein Produktionsverhältnis von Männlichkeitsanforderungen. Das Gegenüber wird zur Prüfung der eigenen Männlichkeit. Die offen patriarchalen Männer bestehen diese Prüfung durch verbalisierte und praktizierte Homo- und Frauenfeindlichkeit. Bei „feministischen“ Männern läuft das meistens anders ab. Da besteht die Prüfung genau darin, Gefühle zu offenbaren, ohne das Gegenüber mit der eigenen Schwäche und Unsicherheit zu sehr zu belasten; ohne den Eindruck zu erwecken, das Phantasma der Autonomie könnte bröckeln. Stärke, Erfolg, Selbstsicherheit, Coolness, Unabhängigkeit bleiben auch hier die nötigen Attribute. Wer aus diesem Modus ausschert, riskiert die eigene Männlichkeit und soweit gehen dann doch die Wenigsten. Auf der einen Seite wird dies dadurch bedingt, überhaupt nicht erst ausscheren zu können, weil dafür die Kommunikationsweise fehlt. Ich habe schlicht keine Empfindungsweise für bestimmte emotionale Konstellationen gelernt und kann sie erst recht nicht verbalisieren. So banal es ist, immer wieder darauf hin zu weisen, aber wer von den männlichen Lesenden kennt einen Vater, der offen über die eigenen Gefühle spricht, der kommunikativ an einer emotionalen Vertiefung und Vertraulichkeit im Vater-Sohn-Verhältnis arbeitet? Auf der anderen Seite kommt das (wahrgenommene) Geschlecht des Gegenübers zum Tragen: Männer wurden in den allermeisten Fällen seit ihrer Kindheit nicht zur Fürsorge fähig erlebt, insofern werden sie auch nicht als sich emotional kümmernde Personen adressiert. Wer wäre schon so blöd nach dreißig Jahren immer noch auf die wohlmeinende und tröstende Einfühlung des

---

<sup>19</sup> Dieser Artikel geht von meinen Erfahrungen mit (zumeist heterosexuellen) cis Männern aus, die daher auch gemeint sind, wo ich die Begriffe Männer und Männlichkeit benutze. Gleichmaßen steht es um den hier verwendeten Begriff Frau.

Mannes zu warten, die es auch vorher nie gab. Wieso also sich in der Freundschaft mit Männern dem Risiko des Abblitzens und dem sich wiederholenden Gefühl der Einsamkeit aussetzen? Wo es doch die Freund\*innen gibt, die zuhören und so viel bessere Nachfragen stellen können, so viel aktiver, interessierter und fürsorglicher Lauschen?

Irgendwann im Laufe der Pubertät habe ich gelernt, dass männlich zu sein mit zwei Gefühlen einhergeht, die nicht selbstverständlich damit verbunden werden: Angst und Scham. Männern zu begegnen, bedeutet, mich für das zu schämen, was in mir selbst den üblichen Männlichkeitsanforderungen nicht entspricht; und Angst davor zu haben, dass dies auffliegt. Das ist die Geschlechterprüfung, die in beinahe jeder Alltagssituation auftritt und die wir auch in unsere Freundschaften mitnehmen, ob wir wollen oder nicht. Die eigene Überforderung, das Unvermögen, das Defizitäre, das Hilfsbedürftige: Diese Gefühle prallen oftmals an der eigenen Scham ab und verbleiben im Innenleben. So erhalte ich nach außen hin die männliche Hülle aufrecht. Das ist eine schützende Maskerade, diese Konformität kann eine gewisse Selbstsicherheit geben. Ich weiß nicht, ob es meinen Freunden auch so geht. Habe ich denselben Effekt auf sie? Wenn ich nachfrage, wie es meinen männlichen Freunden geht, wenn ich bei ihnen nicht locker lassen will, damit sie mir von ihren Selbstzweifeln und Unsicherheiten erzählen, damit sie nicht nur Entschlüsseln, Urteilen und Fakten sondern all dem Unfertigen, Prozesshaften und Verworrenen Ausdruck geben können, dann öffnet das nicht unbedingt Türen. Es ist anscheinend nicht so, dass wir uns einfach nur mehr fragen müssten, um das nötige Zutrauen zu bekommen, auch offen zu reden. Solche Fragen können auch stören. Die Fragen zeigen meine Verletzlichkeit, stoßen mich auf meine Schwächen und Unsicherheiten, auf meine Überforderungen. Sie konfrontieren mich mit dem durch Männlichkeit Verdrängten. Auch wenn in dessen Wiedergewinn ein befreiendes Potenzial liegt, macht diese Konfrontation zunächst Angst und erzeugt Druck. Den Raum zu bekommen, Schwäche zu zeigen, ist nicht nur ein Geschenk. Quasi automatisch weiche ich dann aus, beschwichtige, gebe Antworten, die keine Antworten sind. Geht es den anderen auch so, wenn ich frage und frage und nochmal anders frage und dann noch einmal neu frage und doch nichts heraus kommt? Gut, es muss ja nicht immer reden sein, manches lässt sich ohne Worte besser ausdrücken, klarer fühlen. Kommunikation hat viele Ebenen. Doch auch elementare Formen körperlicher Fürsorge gehören nicht zum Repertoire der klassischen (heterosexuellen) Männlichkeit. Ich kann mich nicht erinnern, dass mich jemals ein Mann gefragt hat, ob ich in den Arm genommen werden will. Und bin ich da selbst denn anders? Trösten und anforderungsloses Daseinkönnen habe ich nur gelernt zu benötigen und zu empfangen, nicht aber einem anderen Mann zu geben. Ich will das auch nicht erfragen, denn es könnte alles kaputt machen. Es würde die andere Person überfordern, wir würden beide merken, dass wir das nicht können und wir würden uns implizit gegenseitig vorwerfen, dass diese Leerstelle offen gelegt wurde. Denn es passt schon, es muss schon gehen, es wird schon irgendwie wieder werden, Kopf hoch und du kommst da durch. In Freundschaften zwischen Männern wird nicht die Erfüllung von Sorge- und Pflegebedürfnissen erwartet. Diese bleiben gemäß der heterosexuellen Projektion an den Frauen haften, egal ob Partnerinnen oder Freundinnen. Erschwerend kommt hinzu, dass es scheinbar zu diesen Freundschaften dazu gehört, sich nicht selbst zu thematisieren. Die Konfrontation mit sich selbst als Freundschaft ist ein Affront, eine Zumutung. Die männliche Freundschaft sollte doch das Refugium sein, wo geschwiegen wird, wenn es zu kompliziert wird, wenn es zu tief geht. Entweder es passt einfach oder es passt einfach nicht. So einfach. Und wenn es nicht passt, wird sich zurück gezogen und gewartet und beim nächsten Mal geht es von vorne los.

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. Ich habe Jahre gebraucht, damit anzufangen, diese Muster zu durchbrechen und die damit verbundene Scham und Beschämung zu riskieren. Viele sind es nicht, die dafür offen sind und bleiben, und zwar nicht aus freundschaftlichem Pflichtbewusstsein sondern aus Eigeninteresse. In meiner Erfahrung helfen dafür Kleinigkeiten. Beispielsweise zu merken, dass auch die andere Person versucht, sich zu öffnen. Eine Nachfrage zu stellen, anstatt bloß einen eigenen Kommentar zu geben. Das Beitragen einer eigenen Erfahrung, ein sich gegenseitiges Öffnen. Empathie. Ein aktives Erzeugen und Festhalten von Momenten, die mit den eingefahrenen Männlichkeitsmustern brechen. In einer Welt, in der die Abweichung von Männlichkeitsanforderungen mit Abwertung und Selbstgefährdung verbunden ist, braucht es gerade in Freundschaften eine aktive und solidarische Bestärkung zur Nicht-Konformität. Und das ist natürlich kein reines Männerding. Männlichkeitsanforderungen begegnen uns von allen und überall. Ob im Plenum, im Bett, auf der Arbeit oder sonst wo sind es auch Frauen, die Männlichkeitsanforderungen stellen. Unter Maßgabe der Heteronormativität sind es nicht nur Männer, die Angst vor von der Norm abweichenden Männlichkeiten haben und darauf mit Ausgrenzung reagieren. Die eigene Scham und Angst des Abweichens kommt nicht nur in Begegnungen mit Männern zum Tragen, sondern führt auch Frauen gegenüber zu Unsicherheit.

Sich gegenseitig die Gewissheit zu geben, dass Freundschaften Abweichung von Männlichkeitsanforderungen nicht einfach nur aushalten sollen, sondern im Gegenteil durch diese profitieren können; sich jenes ‚weibliche‘ Terrain zu erschließen, das Fürsorge, Trost, und anforderungslose Akzeptanz umschließt; sich gemeinsam darüber bewusst zu werden, welche Formen von Männlichkeit einer Vertiefung der gemeinsamen Freundschaft im Wege stehen können - das wären kleine Schritte auf dem Weg dahin, ‚Männerfreundschaft‘ als patriarchales Duo in Richtung eines echten menschlichen Verhältnisses hinter sich zu lassen. Denn die Emanzipation, die in der Bewusstmachung und im Boykott von Männlichkeitsanforderungen liegt, führt so lange zu individueller Einsamkeit, so lange sie nicht geteilt erfahrbar ist. Freundschaften können ein Ort unserer Leben sein, in denen wir dieser Emanzipation eine Resonanz geben.

*Tabs Gehrman beschäftigt sich in historisch-politischer Bildungsarbeit mit dem Nationalsozialismus und der Geschichte und Gegenwart von Geschlechterverhältnissen, Feminismus und Männlichkeitskritik. Sein täglich Brot verdient er in einem kollektiv organisierten Lebensmittelgeschäft.*

Auszüge aus

## **Kein Käfig, keine Grenze.**

### **Für eine Politik der Beziehungen und der Präzision**

Johanna Montanari

*Ich habe lange übers Nein sagen nachgedacht. 2017 habe ich in dem Essayband „Wege zum Nein“ (edition assemblage) den Text „Kein Käfig, keine Grenze“ veröffentlicht. Darin habe ich mich mit der Metapher der Grenze in zwischenmenschlichen Beziehungen, insbesondere Liebesbeziehungen, beschäftigt. Mein Ausgangspunkt war, dass insbesondere heterosexuelle Liebesbeziehungen von Feindseligkeit geprägt sind, die oft mit Angst vor Zurückweisung oder sich eingeschränkt Fühlen verbunden ist. Ich entwickle in diesem Text eine positive Vorstellung vom Nein sagen, die ich als Politik der Beziehungen und der Präzision beschreibe. Meine Idee war, Nein sagen nicht als Grenze zu denken, sondern als etwas, das neuen Raum aufmacht. Hier ein Auszug aus dem Text:*

Ich glaube, dass die Metapher der Grenze auf feindselige Logiken verweist, auf Logiken der Herrschaft, und dass diese Logiken dafür sorgen, dass Beziehungen zu Käfigen werden. Ich wünsche mir Beziehungen mit Verbündeten voller Wohlwollen. Dazu gehört für mich Nein sagen zu können, ohne dass das bedeutet, dass ich mich abgrenze. (...)

Feindseligkeit sehe ich als Grundhaltung in vielen zwischenmenschlichen Interaktionen, auch in nahen Beziehungen. Nähe gilt als bedrohlich und nur um den Preis zu haben, dass ich mich verletzbar mache. Liebe wird häufig als Kontrollverlust beschrieben. In der heterosexuellen Vorstellung von Männern und Frauen ist Feindseligkeit akzeptiert und sogar erwünscht. Die gesellschaftlich akzeptierte Feindseligkeit des heterosexuellen Flirtens beinhaltet zum Beispiel: Sich rar machen, damit die andere Person auf einen zugeht. Was sich neckt, das liebt sich. Bloß nicht leicht zu haben erscheinen. (...) In Freundschaften findet sich die feindselige Haltung zum Beispiel, wenn über die Freundschaft als Investition oder als Kompromiss geredet wird und wenn ich mein Handeln mit deinem aufrechne. (...)

Insbesondere in unseren nahen Beziehungen wollen wir keine Hierarchien zwischen uns und imaginieren uns als Gleiche, die eine Wahrheit teilen. Ich glaube, dass viel Feindseligkeit aus der Enttäuschung entsteht, eben nicht gleich zu sein und sich der Möglichkeiten der Interaktion beraubt zu sehen. Mit der Politik der Beziehungen und der Präzision beziehen wir uns als zwei Personen mit eigenen Wahrheiten aufeinander. Für eine wohlwollende Haltung nehme ich dich als radikal anders ernst. Wenn ich denke, dass wir gleich sind, gehe ich davon aus, dass meine Wahrheit für uns beide gilt und kann über dich urteilen. (...) Wenn ich dich dagegen als radikal anders ernst nehme, bist du dein eigenes Universum, ich mein eigenes Universum. Ich nehme eine Außen-Position ein, frage nach, um dich zu verstehen. Ich äußere, was ich verstanden habe, sodass du mich gegebenenfalls korrigieren kannst. Ich nehme gleichzeitig eine radikale Differenz wie auch eine radikale Gleichheit an. Du bist dein eigenes Universum, du bist Expertin deiner Wirklichkeit (Differenz). Wir sind alle eigene Universen; es ist möglich, von deinem Universum in meines zu übersetzen (Gleichheit). Das bedeutet nicht, dass eine Übersetzung exakt ist. Das Übersetzen ermöglicht mir vielmehr, mich auf dich zu beziehen, eine Brücke zu bauen und Raum aufzumachen. (...)

Mit einer Politik der Beziehungen und der Präzision suche ich nach Visionen, wie wir als Verbündete, die sich wohlwollend begegnen, Nein sagen können. Ich stelle die Metapher der Grenze für Neinsagen in zwischenmenschlichen Beziehungen in Frage. Wenn ich Neinsagen als „ich mache meine Grenze klar“ denke, ist das Teil einer Logik der Feindseligkeit. „Ich will mich von dir abgrenzen.“ Als räumliche Metapher zieht die Grenze einen Wall zwischen dir und mir. Eine symbiotische, grenzenlose Beziehung erscheint zugleich möglich und als Bedrohung. (...) Die Metapher der Grenze ist mit normativen gesellschaftlichen Vorstellungen einer Hierarchie von Nähe verbunden. Diese Hierarchie behauptet einen allgemeinen Maßstab von Nähe, der Aktivitäten, Berührungen etc. vermeintlich eindeutig als mehr oder weniger nah einordnet und nicht in ihren unterschiedlichen Qualitäten sieht. Wenn ich beispielsweise nicht will, dass du meine Nippel berührst und ich mein Nein als „ich mache meine Grenze klar“ denke, sage ich damit gleichzeitig: Dinge, die räumlich davor liegen, zum Beispiel meinen Hals küssen, sind ok, Dinge, die räumlich dahinter liegen, zum Beispiel die Innenseite meiner Schenkel streicheln, nicht. Die Metapher der Grenze macht eine lineare Hierarchie auf zwischen dem, was als näher gilt (meine Nippel berühren, die Innenseite meiner Schenkel streicheln) und dem, was als weniger nah gilt (meinen Hals küssen). Zur normativen Hierarchie von Nähe gehört auch die Vorstellung der Dramaturgie eines Dates (erst reden, dann sich küssen, dann möglicherweise miteinander schlafen o.Ä.) oder von Sex (erst küssen, dann Oralsex, dann Penetration o.Ä.). Die Grenze impliziert eine gegebene Hierarchie, nicht das präzise Benennen von Wünschen.

Es ist eine feindselige Vorstellung von Nähe, wenn das Überschreiten von Grenzen Teil davon ist, sich näher zu kommen. In dieser Vorstellung ist Nähe ein Sichzubewegen auf eine Grenze, die noch kommt (immer näher, aber noch nicht zu nah). Gleichzeitig liegt Nähe hinter der Grenze (wenn du nicht Nein gesagt hättest, wären wir uns noch näher). Innerhalb dieser feindseligen Logik wird das Aufzeigen einer Grenze als etwas imaginiert, was noch erobert werden kann. Es müssen Grenzen überschritten werden, damit wir uns nah sein können und gleichzeitig besteht die ständige Gefahr, dass ich ein Nein zu hören bekomme und das will ich vermeiden. (...)

Eine Handlung, die gegen meinen Willen geschieht, wird Grenzüberschreitung genannt. Die geläufige Vorstellung ist, dass ich, um eine Grenzüberschreitung zu verhindern, meine Grenzen klar machen muss, mich schützen muss. Die Metapher der Grenze ist nicht geschlechtsneutral. Wer überschreitet wessen Grenze? Es gibt eine machtvolle Erzählung, in der die Person, welche eine Grenze überschreitet, mit Männlichkeit verbunden wird. Die Person, die ihre Grenzen aufzeigt, wird mit Weiblichkeit verbunden, selbst wenn sich diese selbst anders definiert. (...)

Die Metapher der Grenze impliziert, dass es die Verantwortung der Person ist, welche die Grenze empfindet, diese klar zu machen und sich zu erklären. Die Vorstellung ist, dass ich es schaffen muss, immer Nein sagen zu können. Die Person, die auf Nein nicht reagiert, ist nicht im Fokus. Als Verbündete reagierst du auf mein Nein und das ist das, was den Unterschied macht. Du möchtest dir meine Wirklichkeit vorstellen und diese für wahr nehmen. Mein Nein macht etwas mit dir. Mit einer Politik der Beziehungen und der Präzision verschiebt sich der Fokus von „die eigenen Grenzen klar machen“ hin zu „in Interaktion sein und bleiben“. Eine Grenzüberschreitung findet genau dann statt, wenn auf ein Nein nicht reagiert wird, wenn die Interaktion abgebrochen wird. (...)

Ein Nein ist schwierig zu hören, wenn ich es als Zurückweisung verstehe. Dann sagst du Nein zu mir, zu mir als Ganzes, zu meiner Wahrheit. Eine häufige Reaktion auf ein Nein, das als Zurückweisung verstanden wird, ist die Frage „warum Nein?“, häufig auch zusammen mit einem



Vorwurf. „Wieso willst du heute Abend doch nicht bei mir schlafen? Wir waren doch verabredet!“ Ich gebe dir zu verstehen, dass ich dein Nein nicht hören will, halte an der Situation vor dem Nein fest und stelle mich ins Zentrum unserer Interaktion. Es geht um meine verletzten Gefühle und enttäuschten Erwartungen. Und du bist schuld.

Mit einer Politik der Beziehungen und der Präzision stelle ich mir dich vor, erkenne deine Wahrheit an. Da ist ein Nein keine Zurückweisung, sondern ein: du beziehst mich ein in das, was da ist. Das ist Intimität. (...)

Es ist insbesondere schwierig ein Nein anzunehmen, wenn ich selbst ein Nein nur schwer äußern kann. Es ist eine Herausforderung, mich dem zu stellen, was ich dir von mir zeige, wenn ich Nein sage. Ich habe Angst davor, mich zu offenbaren und möglicherweise deinen Erwartungen nicht zu entsprechen. Stattdessen verhalte ich mich deinen von mir vorgestellten Erwartungen gemäß und gehe meiner Angst aus dem Weg. Ich verhalte mich defensiv, um einen Angriff im Vorhinein abzuwehren. Damit entscheide ich mich dafür, von einem Angriff auszugehen. Auch darin liegt Feindseligkeit. (...) So werden Beziehungen zu Käfigen, in die wir uns selbst sperren. Mit der Politik der Beziehungen und der Präzision bleibt mein Wollen lebendig und kann sich durch unsere Interaktion in etwas Unvorhergesehenes transformieren. (...)

Indem du auf mein Nein wohlwollend reagierst, kann ich zu Visionen kommen, die ich gar nicht vorhergesehen habe. Unter Verbündeten ist ein Nein ein wichtiger Teil unseres Experimentierens. (...)

*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.*

## **„Können wir jetzt über was anderes reden?“**

### **Unsere Erfahrungen in Beziehungen mit cis Männern**

#### **Wer wir sind, warum wir diesen Text schreiben und warum er uns so wichtig ist**

Wir sind Freundinnen und ein wichtiger Teil unserer Freundinnenschaft ist der Austausch über Emotionales. Dabei ist uns aufgefallen, dass uns in unseren Beziehungen mit cis Männern immer wieder ähnliche Muster begegnen und ähnliche Dinge nerven. Oft hat dies mit Rollenverteilungen zu tun, die patriarchalen und zweigeschlechtlichen Strukturen folgen. Wir sind cis Frauen und die hier beschriebenen Beobachtungen haben wir in Hetero-Liebesbeziehungen gemacht sowie in Freund\*innenschaften mit cis Männern.

Wir (die schreibenden cis Frauen und unsere Freund\*innen) haben ähnliche Vorstellungen von Beziehungen: Uns ist es wichtig und wertvoll füreinander da zu sein und Verantwortlichkeiten zu übernehmen und uns so (eventuell gemeinsam) verändern zu können. Eine der Chancen, die wir in Beziehungen allgemein sehen, ist sich gegenseitig so gut kennenzulernen, dass wir die schönen und die anstrengenden, verletzenden und uncoolen Seiten aneinander entdecken und uns darüber austauschen können. Das ist auch möglich, weil wir uns das Vertrauen geben, Dinge an uns aber auch an strukturellen Gegebenheiten miteinander verändern zu können. Das ist schwer – vor allem wenn es um patriarchale Verhaltensweisen geht, die ein Leben lang antrainiert wurden wie zum Beispiel Fürsorge bei Frauen oder Abgrenzung bei Männern (um es mal platt zu sagen). In diesem Text möchten wir unsere Erfahrungen mit Beziehungen mit cis Männern teilen und skizzieren, an welchen Punkten ungleiche Rollenverteilungen auftauchen, was diese mit uns und unseren Beziehungen zueinander machen und wie wir die sogenannte Beziehungsarbeit erleben.

Die Gliederung des Textes entspricht unserem Zugang zur Thematik: Unter „Beobachtungen“ beschreiben wir unsere Erfahrungen in Beziehungen mit cis Männern. Wir sind in unserem Austausch mit ähnlichen Punkten konfrontiert gewesen und nicht weiter gekommen. Unter „Theoretische Ideen“ ordnen wir diese Beobachtungen in patriarchale Muster ein, mit denen wir uns beim Lesen über Care- und Beziehungsarbeit auseinandergesetzt haben. Wir empfinden es als wichtig den Austausch vom Privaten ins Öffentliche zu verlagern.

Dieser Text soll die Möglichkeit eröffnen strukturelle Ebenen von Beziehungsarbeit zu diskutieren, die unserer Meinung nach oft auf persönliche Differenzen heruntergebrochen werden. In unserem Alltag mit cis Männern wird die strukturelle Ebene unserer Probleme miteinander negiert oder abgeblockt. Die Konsequenz dieser Verneinung ist, dass der Kern eines geäußerten Unwohlseins nicht gefunden wird, patriarchale Strukturen weiterhin bestehen bleiben und die eine Seite mit der Beziehungsarbeit übermäßig belastet ist. Uns ist wichtig diesen Text zu schreiben, da diese Probleme nicht allein unsere privaten sind, sondern sie auf strukturellen Unterschieden beruhen. Um eine solidarische, gleichberechtigte Gesellschaft zu schaffen braucht es auch ein Ansetzen an Beziehungsstrukturen.

Als Beziehungsarbeit verstehen wir Fürsorgetätigkeiten sowie Reflexionen, die Emotionen rund um die Beziehung oder auch das emotionale Leben außerhalb der Beziehung betreffen. Das kann zum Beispiel das Ansprechen von Konflikten oder heiklen Situationen sein oder das Weiterdenken und wieder Ansprechen von geäußelter Kritik. Empfindlichkeiten und Blockaden können nur durch Auseinandersetzungen abgebaut werden. Wenn Gefühle und Erwartungen klar ausgesprochen werden, wird ein emanzipativer Umgang miteinander möglich. Wir denken, es gibt drei wichtige Aspekte von Beziehungsarbeit:

- a) Die Beziehung Betreffendes thematisieren und herausfinden, wie es beiden (allen) in der Beziehung geht
- b) die eigenen Emotionen verstehen und sie der anderen Person verständlich machen und
- c) das Nachfragen nach den Gefühlen der anderen Person und einen empathischen Umgang damit.

Im Sommer 2016 haben wir diesen Text in einem Workshop vorgestellt. Verschiedene Anregungen und gemeinsame Diskussionen aus diesem Workshop fließen hier ein. Danke für den spannenden Austausch!

Eine der Anregungen, die wir aus dem Workshop mitgenommen haben, ist die Problematik des Begriffs „Beziehungsarbeit“. Dieser Begriff hatte für einige einen sehr negativen Beiklang. Das liegt vor allem an den Konnotationen, die mit dem Begriff „Arbeit“ verbunden sind, gerade in einer kapitalismuskritischen Linken, die Kritik der Lohnarbeit als zentrales politisches Moment betrachtet. Diese Kritik leuchtet ein, allerdings fühlt sich auch Beziehungsarbeit, wenn sie einseitig getan wird, häufig nach der Bedeutung des Wortes Arbeit an. Nach Mühsal und Pein nämlich. Trotzdem meinen wir nicht, dass Beziehungsarbeit für uns negativ ist. Ganz im Gegenteil! Wenn Austausch, Nähe und Reflexion gelingt, wir miteinander am Zusammensein und an Freund\*innenschaften feilen, Probleme (persönliche, politische, strukturelle) ansprechen und überwinden, ist das wahnsinnig beflügelnd, berauschend und schafft mehr Vertrauen und Nähe. Diese zwei Seiten sind in dem Begriff Beziehungsarbeit enthalten.

## **1. Beobachtungen**

In unseren Freund\*innenkreisen und in unseren Hetero-Liebesbeziehungen machen wir sehr ähnliche Beobachtungen wer Beziehungsarbeit übernimmt. Eine unserer Hauptbeobachtungen ist, dass viele unserer cis-männlichen Freunde sich dabei nicht mit besonderem Elan hervortun. Das wird an unterschiedlichen sich wiederholenden Mustern deutlich, die wir im Folgenden kurz skizzieren wollen. Wir möchten hier schon mal klar formulieren, dass es in unseren Freund\*innenkreisen durchaus auch andere cis Männer gibt (fühlt euch nicht angesprochen) und auch cis Frauen, Queers und Trans\*, die ganz ähnliches Verhalten an den Tag legen, wie das hier beschriebene. Bei unseren cis-männlichen Freunden häuft sich dieses Verhalten stark, weshalb wir uns hier auf sie fokussieren.

Generell haben wir es häufig beobachtet, dass Emotionales von Seiten der cis Männer mit der Partnerin ausgetragen wird, eventuell noch mit weiblichen Freundinnen, sehr selten aber mit befreundeten (hetero) cis Männern. Nahe, offene, liebevolle Freundschaften zwischen cis Männern sind (unserer Beobachtung nach) eher ungewöhnlich. Cis Männer müssen sich nicht unbedingt cis Männer zu Freunden machen. Problematisch ist aber die Struktur: Viele unserer cis-männlichen Freunde und Bekannten umgeben sich mit (cis) Frauen in ihren Freund\*innenkreisen, die quasi selbstverständlich die Beziehungsarbeit in diesen übernehmen. Das System funktioniert gut. Viele cis Frauen haben seit frühester Kindheit gelernt Emo-Arbeit zu machen. Sie sind gut darin zuzuhören, anzusprechen, aufmerksam zu sein, Emotionales in Worte zu fassen, Trost und Zuneigung zu spenden, verständnisvoll zu sein und so weiter.

Das sind tolle Skills! Problematisch ist aber die Konstellation, dass sich cis Männer darauf ausruhen können, dass ihr Freund\*innenkreis die Emo-Arbeit für sie übernimmt. Das nervt uns, da wir auch gerne umsorgt, bedacht, gefragt, gehört werden möchten und nicht der Großteil der Beziehungsarbeit auf unseren Schultern lasten soll.

## **Reden und Zuhören**

Vielen unserer cis-männlichen Freunde fällt es schwer – oder sie sehen die Notwendigkeit nicht – Emotionales von sich aus anzusprechen oder auf bereits Angesprochenes zurückzukommen. Das beinhaltet die eigenen Emotionen zu formulieren und zu zeigen und die des Gegenübers wahr- und ernst zunehmen. Das bedeutet auch, wieder darauf Bezug zu nehmen und nach den Emotionen zu fragen und Strukturen und Probleme in der Beziehung oder in Gruppenkonstellationen wahrzunehmen und anzusprechen und sich der Auseinandersetzung zu stellen. In Bezug auf Reden und Zuhören haben wir in unserem nahen Umfeld sehr unterschiedliche Varianten kennengelernt, wie sich unsere cis-männlichen Freunde dem entziehen.

Eine von uns hat einen Vater, der in jahrelanger Therapie gelernt hat über sich und seine Probleme (vor allem körperlicher Natur aber hin und wieder auch Psychisch-Emotionales) zu reden. Mich, seine Tochter, zu fragen, wie es mir geht und was mich beschäftigt oder über unsere Beziehung zu reden, ist aber weiterhin eine Herausforderung und eine Aufgabe, die mit Unbehagen von seiner Seite (nicht) bewältigt wird. Ich weiß, dass ich ihn wirklich interessiere, aber dieses Interesse zu formulieren scheint ihn vor große Hürden zu stellen und wird möglichst schnell (und unbeholfen) hinter sich gebracht.

Die andere Seite der Medaille erlebte eine von uns in einer Liebesbeziehung. In dieser wurde ich gefragt, es wurde sich erinnert an Probleme, die ich hatte, Themen die mich beschäftigten etc. Das war wundervoll, allerdings schien es für meinen cis-männlichen Beziehungspartner enorm schwierig zu sein, sich zu öffnen, die eigenen Gefühle zu erkennen und zu benennen und sich verletzlich zu machen. Und – wie oben beim Vater – war auch hier das Reden über unsere Beziehung, das Ansprechen von Problemen oder problematischen Strukturen, mir überlassen. Meine Beziehung ist vor kurzem nach vielen Jahren zu Ende gegangen, nicht zuletzt der Themen wegen, die in diesem Text angesprochen werden.

Wir schreiben hier nicht über Nebensächlichkeiten (oder gar Nebenwidersprüche) sondern über die Fähigkeit mit sich und anderen in echten Kontakt zu treten, patriarchale Strukturen und die Privilegien aber auch Verletzungen darin in emotionalen Beziehungen zu erkennen und sie zu ändern. Oder, wie Jamie Utt schreibt: „One of the ways that patriarchy truly wounds us as men is that it demands we divorce ourselves from that which makes us human – from our emotions and capacity for empathy and accountable love.“

Der Schritt, solche Dinge überhaupt anzusprechen, wird sehr häufig von Frauen übernommen, vor allem wenn es darum geht (problematische) Strukturen und Verhaltensweisen in der Beziehung anzusprechen. Diese Erfahrungen machen wir nicht nur in Liebesbeziehungen, sondern auch in Freund\*innenschaften oder Gruppenbezügen. Häufige Entgegnungen auf das Ansprechen sind „Ich weiß nicht, was ich dazu sagen soll“ oder „Können wir jetzt über was anderes reden?“. Absurd-tragisch, fast amüsant ist das angesichts der Tatsache, dass Personen, von denen solche Aussagen kommen, sich durchaus auf feministische Ideen beziehen und sich als patriarchatskritisch verstehen. Deswegen nun von uns für euch eine verkürzte, überspitzte Skizze verschiedener von uns beobachteter Verhaltensmuster:

### ***Der Hahn im Korb***

Oft haben wir den Spruch „Meine beste Freundin ist eine Frau“ gehört, der uns mittlerweile zur Weißglut bringt! Sehr oft wird er – gerade in linken Kontexten – von cis Männern hervorgebracht, die damit auf ihre vermeintliche feministische Offenheit verweisen wollen. Auch ein Sich-Aufregen über Verhalten von andern Männern und das Betonen, dass man ja mit denen auch nichts anfangen könne, ist oft begleitet von einer mangelnden Auseinandersetzung mit der eigenen Männlichkeit und was diese für andere bedeutet. Sich als Ausnahme zu verstehen und sich mit vielen Frauen zu umgeben ist das „Hahn im Korb“-Verhalten. Was das uns sagt: Mal wieder übernehmen Frauen emotionale Arbeit in Beziehungen.

### ***„a man is an island“***

Probleme, Gefühle oder Konfliktpunkte machen viele unserer cis-männlichen Freunde mit sich selber aus. Das heißt vor allem, dass wir nicht mit einbezogen werden, in was sie denken, fühlen oder auch an Kritik an uns haben, beziehungsweise wie sie mit Kritik von uns umgehen. Wir werden quasi vor das Endergebnis gestellt, vor die viel besungenen vollendeten Tatsachen. An einem Prozess beteiligt zu werden, der uns als Freund\*innen manchmal nicht nur potentiell interessiert, sondern ganz konkret betrifft, bringt uns der Person näher. Beispielsweise endete eine Affäre mit der Aussage des damaligen Partners, wir wollten zu unterschiedliche Dinge voneinander, ich würde ihm nicht genug Zeit und Aufmerksamkeit schenken. Mich überraschte das, da wir darüber zuvor nie deutlich gesprochen hatten, und mir nie klar gesagt wurde, dass er unsere Beziehung zueinander als unbefriedigend empfand und sich Veränderung wünschte. Es ist immer auch wichtig zu wissen, welche Bedürfnisse wir selbst haben. Die andere(n) Person(en) dann aber vor einen schon getroffenen Entschluss zu stellen, bedeutet, sich weniger verletzbar zu machen und der Beziehung die Möglichkeit zu nehmen von beiden Seiten aktiv gestaltet zu werden.

### ***Sprachlosigkeit***

Wir haben es oft erlebt, dass auf Kritik, auf das Ansprechen von Problemen einfach gar nichts gesagt wird. Stattdessen haben unsere Freunde sich verletzt zurückgezogen, geschwiegen und emotional dicht gemacht. Das verhindert nicht nur den Austausch über die Thematik und eine Aushandlung des Konflikts, sondern hinterlässt bei uns das Gefühl, die Person ließe uns auflaufen. Die Mühe, die wir in die Reflexionen unserer Emotionen und das Verständlich-Machen gesteckt haben plus die Überwindung, die es gekostet hat, diese Dinge anzusprechen, läuft ins Leere. Gleichzeitig werden wir mit unserer Kritik, mit Gefühlen wie Verzweiflung, Ärger oder Verletzung allein gelassen. Eine Auseinandersetzung wird uns verweigert, wir wissen nicht was los ist und sind so gezwungen, die Problematik ebenfalls mit uns selber auszuhandeln, die wir eigentlich als ein Problem von uns beiden/allen identifiziert haben. Gar keine Einschätzung zu haben, was das Gesagte bei unserem Gegenüber auslöst, fühlt sich oft schlimmer an als ein Streit. Nicht-Reden und Nicht-Verhalten, um sich nicht verletzbar zu machen, sich nicht zu zeigen, fügt sich in patriarchale Rollenmuster ein. Es reproduziert unsere ansozialisierten Verhaltensweisen und erfüllt die klassischen Klischees des rationalen gefühllosen Mannes vs. der emotionalen Frau.

### ***Überforderung***

Eine andere oft erlebte Reaktion ist die, dass Kritik und/oder Änderungswünsche als eine zu hohe Anforderung abgewehrt werden. Kritik wird dabei nicht als Kritik an einem bestimmten Verhalten oder einer bestimmten Beziehungsstruktur gesehen, sondern gleich auf die ganze Person bezogen. Sich soweit in die eigene Verletztheit zurückzuziehen bedeutet auch, sich einer Auseinandersetzung nicht zu stellen. Auf eine Kritik zu reagieren mit Aussagen wie „Ich bin schlecht“ oder „Immer mache ich alles falsch“ hat häufig den Effekt, dass wir (die gerade Kritisierenden) uns nun bemühen, die andere Person wieder aufzubauen und uns um sie zu kümmern. Dem eigentlichen Kritikpunkt wird der Raum genommen. So kann keine Auseinandersetzung stattfinden und die ganze Aufmerksamkeit liegt auf dem Trösten der Person, die wir eigentlich kritisieren wollten. Zudem wird, anstatt dass unsere Mühe, eine konkrete Kritik zu formulieren, Wertschätzung erfährt, uns vielmehr ein schlechtes Gewissen vermittelt, die andere Person verletzt zu haben. Natürlich kann ehrliche Kritik verletzend sein und es kann ein wenig Zeit brauchen diese sacken zu lassen und sich eigene Gedanken darüber zu machen. Aber auch ein erneutes Ansprechen zu einem späteren Zeitpunkt haben wir selten erlebt. Stattdessen verhindern Aussprüche wie „Aber jetzt gerade haben wir es doch schön miteinander“ erneut eine Auseinandersetzung.

### ***Die Timing-Frage***

Wir haben es außerdem oft erlebt, dass auf das Ansprechen von Konflikten, gerade wenn diese schon öfter Thema waren, mit der Aussage reagiert wird, wir seien einfach zu schnell, unsere cis-männlichen Partner bräuchten einfach mehr Zeit oder bekämen nicht genug Raum, Konflikte von sich aus anzusprechen. Mit diesen Aussagen wird das Ansprechen von Problemen häufig umgangen. Aussagen wie „Ich hätte dich da später auch drauf angesprochen“ setzen uns in eine Position von Unaufmerksamkeit (bis hin zu Übergriffigkeit), aus der heraus sich schlecht Kritik äußern lässt. Der

inhaltliche Fokus wird auf den „richtigen Zeitpunkt“ geschoben, weg von der eigentlichen Auseinandersetzung.

### ***Verlagerung ins Persönliche***

Viele dieser Probleme beziehen sich auf patriarchale Strukturen, Rollenverteilungen, Diskriminierungen usw. - also Probleme, die wir (auch) auf einer strukturellen Ebene verorten. Wenn wir aber konkrete Verhaltensweisen oder Muster ansprechen und eine strukturelle Einordnung vornehmen, wird dem häufig damit begegnet, das Ganze zu individualisieren. Es handle sich um „unser persönliches Problem“, wir sollten „aus einer Mücke keinen Elefanten machen“, wir nähmen „unzulässige Verallgemeinerungen“ vor, bis hin zu „Steck mich nicht in eine Schublade“. Wir werden gerade von euch, liebe cis Männer, ständig in Schubladen gesteckt, in denen wir nicht stecken wollen! Z.B. in die Schublade, diejenige zu sein, die selbstverständlicherweise die Beziehungsarbeit übernimmt. Die Gemeinsamkeit von Erfahrungen und die strukturellen Probleme mit cis Männern können nur sichtbar werden, wenn wir sie benennen und uns darüber austauschen und nicht selbst in die Falle tappen, unser Erleben als nur individuelles wahrzunehmen.

In Gruppenzusammenhängen und bei cis Männern in der (radikalen) Linken haben wir festgestellt, dass da, wo ein erster Schritt gemacht ist, strukturelle Aspekte schwer zu thematisieren sind. Wenn anerkannt wird, dass Frauen in patriarchalen Gesellschaften unterprivilegiert sind, Definitionsmacht (zumindest vermeintlich) vertreten wird und sogar das Prinzip Care-Arbeit überdacht wurde, wird schnell ein Häkchen an der Box „Feminismus“ gemacht. Dass eine feministische, anti-patriarchale Praxis mehr bedeutet als Texte zu lesen und sich um den Abwasch zu kümmern, wird in der Konfliktsituation schnell vergessen und Kritiken, die darauf hinweisen, werden abgetan.

### **Exkurs: Sicht auf Liebesbeziehungen**

Die oben genannte Konflikt- und Kritikpunkte erleben wir auch in romantischen Liebesbeziehungen. Hier werden Reden, Zuhören und Auseinandersetzungen erschwert durch ein verromantisertes Bild, welches Liebesbeziehungen zugrunde liegt und optimal mit den oben beschriebenen Strukturen zusammen passt. Dieses Bild zeichnet Liebesbeziehungen als den Raum, in dem alle so akzeptiert werden, wie sie sind, in dem immer alles schön und harmonisch ist und keine Ansprüche an die andere Person gestellt werden. An Beziehungen arbeiten geht gar nicht! Entweder mensch passt zusammen oder halt nicht. Wenn nicht alles passt, es unterschiedliche Bedürfnisse, Vorstellungen und Wünsche gibt, muss mensch sich im Zweifelsfall eben trennen oder es sich „mal schön machen“. Die Idee sich zu verändern, an gemeinsamen Mustern zu feilen, scheint abwegig.

Diese Grundansicht macht auch ambivalente Situationen kaum denkbar. Entweder es ist gut oder schlecht. Dass Situationen beides sein können, dass es mir gleichzeitig mit dir gut und schlecht gehen kann, ich von Verhalten verletzt und erfreut sein kann, entzieht sich der Wahrnehmung.

Hier liegt ein Bild von Verliebtheit zu Grunde, während derer das meiste „nur schön sein kann“ und wenn vieles nicht schön ist, ist eben die Verliebtheit vorbei. Es stellt sich die Frage inwiefern

(besonders hetero-?) Liebesbeziehungen hier einen Raum darstellen, der durch eine idealisierte Romantik zu *dem* Ort jenseits emanzipatorischer Ansprüche wird. Und klar – es wäre schön, hätten wir einen Bereich, in dem ohne Hinterfragen einfach alles in Ordnung wäre. Ist es aber nicht.

## 2. Theoretische Ideen

### ***Neoliberaler Kapitalismus***

Die Überhöhung der Liebesbeziehung beschreibt Bini Adamczak in einem Beitrag „Beziehungsweisen. Liebe & Kapital“ als logische Institution im Kapitalismus. Als Gegenbild zum kalten „Außen“ braucht es die romantische Liebesbeziehung als warmes „Innen“. Nachdem Menschen im Kapitalismus nahegebracht wird individuell mit Konkurrenz, Kälte und Härte zu agieren, um sich selbst den größtmöglichen Vorteil zu verschaffen (und damit Misstrauen und Feindseligkeit als Grundgefühle vorherrschen), fungiert die exklusive romantische Liebesbeziehung quasi als Gegen-Raum zu dieser garstigen Wirklichkeit. Im Privaten, in der Liebesbeziehung, müssen alle anderen Bedürfnisse erfüllt werden: Nähe, Loyalität, Zärtlichkeit, Liebe, Verständnis, Zuneigung, Ruhe, Akzeptiert-Sein... Hier soll eben alles schön sein. Hier soll nicht gearbeitet werden. Hier soll gleichzeitig alles erfüllt und nichts erwartet werden. Eine Vorstellung, die enttäuscht werden muss, wenn wir Beziehungen wollen, die mehr sind als ein vorübergehendes Abenteuer.

Mit der Funktionslogik des Kapitalismus müssen sich nun nicht nur cis Männer herumschlagen, sondern alle in ihm Lebenden (also alle). So sind die eben beschriebenen Aufladungen von Liebesbeziehungen auch bei allen (mehr oder weniger) wirksam und machen sich bei allen bemerkbar. Durch Funktionieren-müssen und Leistungsdruck sind große Teile unserer Zeit verplant – ständig haben wir alle zu wenig Zeit für Zwischenmenschliches, für Beziehungen und Pflege unseres Soziallebens. Vor allem wenn wir den Anspruch haben, verantwortlich mit Freund\*innenschaften umzugehen und vertrauensvolle, langfristige Freund\*innenschaften auch jenseits von monogamen Beziehungen aufzubauen. Konkret wird diese Problematik sichtbar, wenn nicht alles glatt läuft, wenn wir uns ernsthaft und kritisch miteinander auseinandersetzen und Beziehungen (und beispielsweise patriarchale Rollenaufteilungen darin) ändern wollen.

Sich Zeit für Beziehungen nehmen – diese Auseinandersetzung überhaupt zu führen – stellt eine Herausforderung dar. Nicht nur die fehlende Zeit, auch das Funktionieren im Arbeitsmarkt mit Konkurrenz und Individualisierung, mit zwischenmenschlicher Kälte, die uns die kapitalistische Marktlogik aufdrückt, zeigt seine Spuren. Auch wenn wir keine cis Männer sind, sind wir mit dem kalten „Außen“ konfrontiert, das Lust auf ein warmes „Innen“ macht. Warum ist uns dann Beziehungsarbeit wichtig? Warum können/wollen wir Auseinandersetzung und cis Männer eher nicht?

### ***Patriarchat und Männlichkeit***

Die Auswirkungen der kapitalistischen Trennung von „Außen“ und „Innen“ und die damit einhergehenden Anforderungen formieren sich auch entlang von Geschlechterrollen. Kapitalismus lässt sich nicht ohne Patriarchat denken. Und der öffentlichen und der privaten Sphäre – dem „Außen“ und dem „Innen“ – sind traditionell Geschlechterrollen zugeordnet. Der öffentliche Raum



ist „männlich“, der private „weiblich“. Dementsprechend sind Eigenschaften, die Männern (immer noch) zugeschrieben werden und die als Männlichkeitsanforderungen Bestand haben, weiterhin Härte, Dominanz, Stärke, Durchsetzungsvermögen, Souveränität etc. Frauen sollen das Gegenbild hierzu darstellen. Sie sollen einfühlsam, zugewandt, zärtlich, emotional sein und heute zusätzlich erfolgreich, souverän, stark usw.

Katharina Debus benutzt in ihrem Artikel „Und die Mädchen“ den Begriff Allzuständigkeit, der die Anforderungen an Frauen beschreibt, heute zum einen auf dem Arbeitsmarkt bestehen zu können, Karriere und Kinder zu vereinbaren, durchsetzungsfähig und stark zu sein und gleichzeitig weiterhin klassisch „weibliche“ Tätigkeiten zu übernehmen wie eben emotionale Arbeit und sich um das Wohlergehen des Partners zu bemühen. Dies führt zu einer permanenten Überforderung. Allein ist das nicht zu bewältigen.

Was bedeutet das für unsere Beziehungen? Unsere cis-männlichen Freunde haben gelernt, die eigenen Gefühle nicht zuzulassen oder gar zu äußern und emotionale Arbeit und einen Großteil anderer Care-Arbeit Frauen zu überlassen. Und schwupp taucht die oben beschriebene Struktur auf. Verstärkt wird das noch dadurch, dass vielen cis Männern beigebracht wurde, es sei wertvoll den eigenen Willen gegen den der anderen durchzusetzen – was Machozüge annehmen kann. Es kann aber auch das „Man-baby“ sein, dem es immer schlecht geht und um das sich alle kümmern.

Michael Messner beschreibt in seinem Modell zu Männlichkeiten neben den Privilegien, von denen (cis) Männer profitieren, auch Kosten, die männliche Sozialisation mit sich bringt. Gefühle nicht wahrzunehmen und zuzulassen ist ein Punkt, den er unter diese Kosten subsumiert. Messner sagt: „The promise of public status and masculine privilege comes with a price tag: Often, men pay with poor health, shorter lives, emotionally shallow relationships, and less time to spend with loved ones.“

Diese Kosten tragen cis Männer aber eben nicht alleine. Wir tragen fleißig mit. Wenn wir etwas anderes als „emotionally shallow relationships“ mit cis Männern haben wollen, müssen wir viel dafür tun: eben jene Beziehungsarbeit machen. Das Schweigen der cis Männer ist damit ein essentieller Baustein in der Aufrechterhaltung des Patriarchats, die Männer wie Frauen in angestammte Rollen verweist.

Eine ähnliche Struktur nennt bell hooks „patriarchal propaganda“, innerhalb derer Jungen und Männer „deny, suppress, and if all goes well, shut down their emotional awareness and their capacity to feel“. Sie beschreibt kleine Jungen als die einzigen, denen es erlaubt wird, in Kontakt mit ihren Gefühlen zu kommen, und die ihr Bedürfnis nach Nähe und Liebe ausdrücken dürfen. „Patriarchy demands of men that they become and remain emotional cripples“. bell hooks beschreibt des Weiteren, dass Jungen lernen, ihren Kummer durch Wut zu verstecken oder zu überkommen. bell hooks wundert sich, dass cis Männer nicht voller Freude feministische Ideen begrüßen, die ihnen einen Ausweg aus der Gefühllosigkeit und der Oberflächlichkeit bieten.

In einem falsch verstandenen Feminismus in der radikalen Linken zeichnen „männliche“ Eigenschaften wie Toughheit, Souveränität und Härte eine Feministin aus, während

Beziehungsarbeit eine Abwertung erfährt. Wir wollen uns als ganze Personen mit all unseren Gefühlen, Schwächen und Stärken, Wünschen, Bedürfnissen und Verletzlichkeiten wahrnehmen und zeigen können – und damit eine echte gesellschaftliche Änderung anstoßen, weg von Macker und Rape Culture hin zu solidarischem, zärtlichem Miteinander.

Normal ist das allerdings nicht und noch viel weniger einfach. Umso wichtiger ist Beziehungsarbeit: Um diese Fähigkeit zu üben, sich solidarisch-kritisch und empathisch dabei zu helfen und in der Veränderung zu unterstützen und einen Räume zu schaffen, in dem wir das leben können. Das sollte Bestandteil jedes emanzipatorischen Feminismus' sein.

*„Die Marxistin und Feministin Silvia Federici hat also völlig recht, wenn sie die feministische Revolution als unvollendet bezeichnet. Stellt sich unter anderem trotzdem die Frage, was wir in unserem alltäglichen Beziehungskuddelmuddel tun sollten. Ein paar Vorschläge: eine politische Ökonomie der Paar- und Nahbeziehungen formulieren, heteronormative Kleinfamilienstrukturen sowie gegenwärtige Gleichheitsideologien analysieren, in Frage stellen und Alternativen entwickeln - und auch: mehr streiten. Ist gar nicht so schlimm.“*

Sarah Speck

Über die Autor\*innen:

*Dieses Zine ist 2017 von U'n'S geschrieben und veröffentlicht worden.*

#### **Literatur:**

Bini Adamczak (2013): Beziehungsweise. Liebe & Kapital

Katharina Debus (2012): und die mädchen? In: Dissens e.V. (Hrsg): Geschlechterreflektierte Arbeit mit Jungen an der Schule

Andreas Goosses (2003): Männliche Sexualität und Erotik als Thema in der Männerarbeit. In: Heinrich-Böll-Stiftung (Hrsg): Männer und Sex(ualität) – Erotik im Geschlechterverhältnis

bell hooks (2004): the will to change – men, masculinity and love

Michael Messner (1997): Politics of Masculinities: Men in Movements (Gender Lense)

Sarah Speck (2016): Unterschiedliche Sauberkeitsstandards, in ak Nr. 615,  
[https://www.akweb.de/ak\\_s/ak615/24.htm](https://www.akweb.de/ak_s/ak615/24.htm)

Jamie Utt (2016): 5 Common Behaviours Cis Men May Not Realize Are Abusive (And How to Change Them)  
<http://everydayfeminism.com/2016/07/cis-men-socialized-to-be-abusive/>

## Wie geht es emotionale Arbeit zu übernehmen?

Vom 8. Februar bis 8. März 2021 hatte die Gewerkschaft der Emotionsarbeitenden (GEA) zum Streik aufgerufen. Fürsorgearbeit ist Arbeit und muss besser verteilt werden!

Auch der Text „Können wir jetzt über was anderes reden? Beziehungsarbeit mit cis Männern“ hier im Magazin beschreibt, dass es häufig Frauen und Trans\* sind, die diese Arbeit übernehmen. Das muss sich ändern. Aber wie? Die Idee ist, Männer\* zu bestreiken, um Fürsorgearbeit umzuverteilen. Die GEA hat in ihrem Streikaufruf ein Beispiel für einen Brief beigefügt, den die Streikenden nutzen können, um den Bestreikten zu verdeutlichen, worum es geht. Die Beispiele und Fragen darin sind eine super Anregung, um das eigene Verhalten zu reflektieren und möglicherweise mehr emotionale Arbeit und Fürsorge in nahen Beziehungen zu übernehmen.

Der Streik ist vorbei, der Struggle geht weiter!

## Streikankündigung

Lieber ...,

vielleicht hast du schon davon gehört, vielleicht auch nicht: vor Kurzem hat sich die Gewerkschaft der Emotionsarbeitenden gegründet und ruft zum Bestreiken von Emotionsarbeit (Fürsorgearbeit) auf. Ziel der Streikaktion ist es, ganz konkret Emotionsarbeit zu bestreiken, um sie sichtbar zu machen und ihr den Wert zukommen zu lassen, der ihr zusteht. Dieser Streik beginnt am 8. Februar und endet am 8. März.

Wie du dir vorstellen kannst, werde ich mich an diesem Streik beteiligen. Ich habe mir viele Gedanken gemacht, wie so ein Streik für mich ganz konkret aussehen kann und wen er betreffen soll. In meiner WG bestreiken meine Mitbewohnerin und ich in diesem Zeitraum komplett die Hausarbeit, in meiner Beziehung zu ... bin ich schon vor ein paar Wochen in eine Form von Emotionsarbeitsstreik getreten und ich würde sagen, wir befinden uns gerade in Tarifverhandlungen. Deshalb ist meine Wahl auf insgesamt 4 Männer\* gefallen, mit denen ich – für mein Gefühl – eine enge Freund:innenschaft habe. Und du bist einer von ihnen!

Warum Du? Weil du mir wichtig bist, ich mich mit dir wohl fühle und du mich schon viele Jahre in meinem Leben begleitest. Weil ich von dir glaube, dass du diesen Streik verstehen kannst und seine Notwendigkeit anerkennt. Weil ich mir wünsche, dass wir dieses Experiment gemeinsam machen und ich neugierig bin, ob und wie sich unsere Freund:innenschaft dadurch vielleicht verändert.

Ganz konkret werde ich folgende Dinge bestreiken, die ich in den vergangenen Jahren (zu) oft übernommen habe und die klassischerweise v.a. von FLINTA getan werden:

- Mich bei dir melden und dich fragen, ob wir uns sehen können.
- Dich fragen, wie es dir geht, bevor du mich fragst, wie es mir geht.
- Die Verantwortung für das Gespräch übernehmen und es aktiv gestalten.

- Immer wieder nachhaken, wenn du oberflächliche Antworten gibst und sehr konkrete Nachfragen stellen.
- Dinge von mir aus erzählen, auch wenn du mir keine konkreten Fragen stellst.
- Unangenehmes ansprechen.
- Dich um eine Rückmeldung bitten, wenn ich dir von einem Problem erzähle und du dich nicht von selbst dazu äusserst/dich selbst dazu in Beziehung setzt/mitfühlend bist.

Ich will nicht darauf hinaus, dass nur ich diese Dinge normalerweise tue und dass du nichts davon tust. Aber ich tue ALLE diese Dinge SEHR OFT. Ich will auch nicht darauf hinaus, all diese Dinge generell nicht mehr zu tun. Sie sind nämlich ungeheuer wichtig für den Aufbau, die Pflege und Entwicklung von engen Beziehungen. Sie schaffen Verbindung, stellen Verbindlichkeit her und sind ARBEIT. Ich wünsche mir darum einfach, dass du sie in einem ähnlichen Maße tust.

Darüber hinaus wünsche ich mir von dir, dass du:

- dass du über folgende Fragen nachdenkst und mir schreibst oder sagst: 1. was du eigentlich an mir als Person schätzt und magst – warum bist du mit mir befreundet? 2. was konkret du an unserer Freund:innenschaft schätzt – was ist dir an unserer Beziehung wichtig? 3. was dir in unserer Freund:innenschaft vielleicht fehlt – und: wie könnten wir es gemeinsam angehen, diese Leerstelle(n) zu füllen? Die Form ist mir dabei völlig egal – deine Gedanken können auf einer Postkarte stehen, in einer SMS oder du erzählst mir davon in einer Sprachnachricht oder einem Treffen.
- dass du für dich eine Visualisierung machst (z.B. in Form einer Mindmap), in der du die Menschen aus deinem nahen Umfeld und deine Beziehung zu ihnen darstellst (z.B. Familie, Freund:innen, Liebesbeziehung(en), Arbeitskolleg:innen, Nachbar:innen). Was schätzt du an ihnen, wie hat sich eure Beziehung entwickelt und warum? Welche Themen besprichst du mit ihnen und welche nicht?
- Schau dir jetzt an, mit wem du Dinge oder Probleme teilst, die dir emotional nahe gehen. Sind das überwiegend FLINTA, die die Emotionsarbeit mit dir/für dich machen?

Wenn dem so ist, führe mit mindestens 2 Männern\* aus deinem nahen Umfeld ein Gespräch über Dinge, die dir emotional nahe gehen. Und mache selbst die Emotionsarbeit mit diesen/für diese Männer\*.

Klingt viel verlangt? Ja. Das hat nichts mit Streik zu tun? Ja, vielleicht. Solltest du dennoch mitmachen? Ja, auf jeden Fall. Wirst du so mehr über deine verschiedenen Beziehungen – auch die mit mir – lernen? Mit Sicherheit. Wir können diesen Monat als Zeitraum unserer Freund:innenschaft betrachten, in dem diese Punkte im Fokus stehen und vielleicht wirken sie auch darüber hinaus?

Deine streikende ...

Zum Weiterlesen empfehlen wir, Ulla&Lukas, Liv Strömquist „Ich fühl's nicht“. In diesem (erneut fantastischen) Comic zeigt Strömquist die fatalen Dynamiken in heterosexuellen Beziehung auf, die aus Coolness und Emotionslosigkeit, aus Unverletzlichkeit und Kontrolle – also aus typischen Männlichkeitsanforderungen – entstehen. Sie beleuchtet den Zusammenhang mit kapitalistischen Verwertungslogiken und bricht eine Lanze für mutige Emotionalität. Ich finde dieses Buch schmerzhaft und brillant zugleich!

## Rubrik: Interview

Menschen setzen sich auf ganz verschiedenen Wegen und Ebenen mit Männlichkeit auseinander. Wir interviewen in jeder Ausgabe eine Person, die wir inspirierend finden und werfen einen Blick in ihre persönliche Auseinandersetzung.

### Interview

## Komplexes Strugglen. Männlichkeit als Hindernis und Ressource?

*Iven arbeitet an einer besseren Welt und selbständig im Bereich der Prozessbegleitung und der Erwachsenenbildung zu Diskriminierungsverhältnissen, unter anderem mit den Schwerpunkten Rassismus, Sexismus, Adultismus, Geschlechterverhältnisse und Intersektionalität.*

### **Ulla: Was hat Männlichkeit in deinem Aufwachsen bedeutet?**

**Iven:** Das war widersprüchlich: Meine Mutter kommt aus Deutschland, mein Vater aus Algerien. Meine Eltern haben lange zusammen in Algerien gelebt. Ich bin als Baby nach Deutschland gekommen. Als Braunem Jungen wurde mir von dieser Gesellschaft ständig klar gemacht, niemals normativ männlich sein zu können.

Das hat sich so geäußert, dass ich als Brauner Mensch zum Beispiel schon früh und viel die Botschaft bekommen habe: „Ihr Südländer, ihr könnt ja nicht rational sein. Ihr seid ja immer so emotional.“ Wenn ich mir etwa mit Bourdieu Männlichkeit und die männliche Konkurrenz anschau, dann ist Ratio, rationales Denken, etwas sehr Wichtiges. Auf der anderen Seite komme ich aus einem links-intellektuellen Haushalt. Bildungspraxen waren uns teilweise total nah. Ich war in der Schule immer sehr gut. Ich konnte also doch was auf diesem Spielfeld der Männlichkeit. Vielleicht hat das wiederum einen Anteil daran gehabt, bestimmte Männlichkeitsperformances einfach nie als besonders einladend zu sehen - andere aber schon. Statt physischer Auseinandersetzung und das Auto zu tunen eine möglichst große Bibliothek mit krass kritischen Büchern zu haben zum Beispiel. Und dieser Bildungszugang hat mir in Bezug auf mein Standing als Mann geholfen.

In meiner Familie war Anderssein zudem ein Wert. Das war auch eine Antwort auf Deklassierungserfahrungen nach unserer Migration nach Deutschland. Mein Vater als Braune

Person konnte nicht in seinem gelernten Job arbeiten, wir haben Rassismus erfahren, aber auch meine Familienpraxen und -kultur haben im Ruhrpott nicht ganz gepasst. Wir sind auf jeden Fall aufgefallen. Das hat meine Familie beantwortet mit: Anderssein ist gut, Anderssein ist etwas Positives. Eben auch Anderssein als die Bier trinkenden, grölenden Bochumer, Anderssein als diese Performance von Männerbünden zwischen jungen Männern. Das waren Teile von Männlichkeit, die lagen mir einfach nicht nah. Das war mir nicht zugänglich. Da gab es einen zu großen Konflikt mit meinen Familienwerten.

**Ulla: Wie spielen oder spielten Rassismus und Männlichkeit für dich zusammen?**

**Iven:** Das ist so die Krux, wo ich komplex struggle. Wie verbinden sich meine Rassismuserfahrungen mit meinem Mannsein? Wie verbindet sich das auch mit Klassismus?

Anfang der 90er machen Leute in meinem Umfeld Witze „Was passiert, wenn man Iven anzündet? Dann gibt's Heiße Schokolade.“ Direkt im Anschluss an Rostock-Lichtenhagen. Da war mir endgültig klar, ich bin nicht zugehörig. Da kann ich nie vollständig dazugehören.

Bestimmte Praxen, die zu hegemonialer Männlichkeit gehören, fielen mir relativ leicht. Ich habe diese Praxen auch gepflegt, weil sie mir eine gewisse Absicherung gegenüber rassistischer Gewalt gegeben haben. Das hatte natürlich auch mit Klassismus zu tun. Wenn der Ruhrpott-Weiße zu mir kommt und sagt „Geh zurück auf deinen Sandhaufen.“ und ich ihm antworte „Lern du erstmal richtig Deutsch“, dann spielen da mindestens Rassismus, männliche Konkurrenz und Klassismus rein.

**Ulla: Heißt das, Männlichkeitsperformances sind für dich positiv?**

**Iven:** Nein, aber es fällt mir heute schwerer Dinge nur als schlecht oder nur als defizitär aus der Perspektive von Gleichstellung zu sehen. Natürlich muss und möchte ich die Praxen verändern, die anderen Menschen schaden. Ich kann zugleich aber nicht einfach sagen, dass alles, was als Männlichkeitspraxis verstanden wird, nur schlecht sei und damit etwas, das ich zwangsläufig loswerden muss. Ich erlebe weiterhin Rassismus und da kann mir z.B. ein bestimmtes wissenschaftlich-analytisches Sprechen und Auftreten helfen, weniger angreifbar zu sein. Dieses Auftreten ist gesellschaftlich aber als männlich konnotiert. Es ist ein super komplexes, schwieriges Feld.

**Lukas: Was bedeutet eine kritische Auseinandersetzung mit Männlichkeit für dich?**

**Iven:** Ich hab sehr früh angefangen, mich kognitiv mit Feminismus und Geschlechterverhältnissen auseinanderzusetzen. Wir hatten zu Hause Simone de Beauvoir und solche Literatur im Regal stehen. Auch wenn ich das damals nicht gelesen habe, hat das die Familiendiskurse geprägt. Auch in meiner ersten Politisierung, so mit 14-15, war das Thema. Ich bin Ende der 80er in die linke Szene in Westdeutschland gekommen. Und da u.a. in Szenen, die hauptsächlich männerdominiert waren, stark kognitiv-intellektuell orientiert, stark kontemplativ-analytisch. „Wir schauen uns die Gesellschaft an und kritisieren sie.“ Mein Muster war hier zunächst ein klassisch männliches: Es gab

in Bezug auf Geschlechterverhältnisse wenig Auseinandersetzung mit uns selbst. Das war bequemer. Aber es passte auch besser zu dem, was wir erlernt hatten. Es hat mir Welten geöffnet, als ich davon weggekommen bin!

Es war ein großer Wendepunkt für mich, als ich angefangen habe, mich nicht nur kognitiv mit Männlichkeit zu befassen.

**Ulla: Analyse ist ja total gut und wichtig!**

**Iven:** Ja, unbedingt! Aber in diesem Sinne verknüpft sich Analyse schnell mit der Abwertung des Subjektiven, des Ich, der individuellen Erfahrung und daraus erwachsender Versuche, mehr Freiheit zu erkämpfen. Und das verbinde ich auch mit Männlichkeit. Ich meine eine Position, die sich nicht selbst die Hände schmutzig macht, die nicht selbst tätig wird, die sich nicht selbst als Teils des Problems gesellschaftlicher Diskriminierungsverhältnisse sieht, sondern aus einer behaupteten Position der Objektivität das auf Emanzipation zielende Handeln anderer kritisiert. Für mich ist das insofern relevant, dass es auch etwas über die eigene Sprechposition sagt, nämlich: Du brauchst dafür eine äußerliche und relativ bequeme Position. Auch wenn du alles ganz schlimm findest da draußen. Wir sind aber doch in einer Suchbewegung! Was könnten praktische Wege sein zu besseren gesellschaftlichen Verhältnissen und zu einem besseren Leben? Für diesen Ansatz, da zu sitzen, abzuwarten, was die anderen machen, und die dann abzuwerten, dafür brauchst du eine gewisse Absicherung. Es gibt ein Begründungsgerüst bei Adorno, das viele herangezogen haben, um diese Position theoretisch zu begründen. Ich finde auch, dass es an Stellen legitim und wichtig ist, „nur“ Kritik zu üben. Aber als grundsätzliche Attitüde ist es für mich eng mit Männlichkeit und relativer Sicherheit verknüpft ist.

**Ulla:** Ich kenne das gut. Problematisch ist für mich, wenn eine bestimmte Haltung dahinter steht: Wenn kritisiert wird, nicht um weiter zu kommen, sondern um meine herausgehobene Position zu markieren.

**Ulla: Gab es Auslöser, warum du angefangen hast dich mit Männlichkeit zu befassen?**

**Iven:** Ein wichtiger Auslöser dafür war das wiederholte Misslingen von Nahbeziehungen. Ich habe eine Beschädigung von Beziehungsfähigkeit bemerkt, die dazu führt, dass bestimmte Wünsche an Miteinander und Verbindung immer wieder scheitern und ich dabei andere verletze. Ich hab mir dann die Frage gestellt: Was hat das eigentlich mit mir zu tun?

Irgendwann habe ich gemerkt: meine Männlichkeit steht mir im Weg für gute Beziehungen zu anderen und für eine gute Beziehung zu mir selbst. Internalisierte Männlichkeitsanforderungen verhindern ein gutes Leben und schränken meine Lebensqualität massiv ein. Ein gutes Leben verstehe ich nicht im Sinne von Haus, Auto, Urlaube, sondern ein gutes Leben heißt für mich gute Beziehungen.



### **Lukas: Wodurch gelingen dir heute Beziehungen besser?**

**Iven:** Ein Beispiel: Es ist eine sehr wichtige Erinnerung an meine Jugend, wie ich mit 13 Jahren realisierte, dass ich nicht mehr weine. Und das empfand ich in dem Alter als riesige Emanzipation. Ich war nicht mehr so angreifbar, nicht mehr so verletzlich in der Schule, in Peergruppenzusammenhängen, in denen ich viel Rassismus erfahre. Mir ist erst viel viel später klar geworden, welcher Verlust das auch war. Meine Emotionalität wahrnehmen und zeigen zu können ist mir wichtig. Ich bin darin besser geworden.

Das heißt, eine Auseinandersetzung mit dem, was Männlichkeit mit mir gemacht hat oder, um das etwas aktiver auszudrücken, was ich aus Männlichkeit mit mir gemacht habe, finde ich total wichtig, um ein besseres Leben mit mir selbst und mit anderen zu haben.

Ein anderer Moment ist eindeutig der, dass ein Kind in mein Leben getreten ist. Ich habe gemerkt, ich möchte diesem Menschen mehr Entscheidungsmöglichkeiten geben, sich selbst zu finden, sich zu entwickeln - hinsichtlich Geschlecht, hinsichtlich eigener Wünsche, Vorlieben und Geschmäcker. Das heißt für mich, ganz viel über das eigene Befinden zu sprechen, viel und regelmäßig Nähe herzustellen, Berührbarkeit und Verletzlichkeit zu zeigen - immer in dem Versuch mein Kind nicht zu überfordern.

Ich habe mich gefragt, wie mein Sein und mein Verhalten für mein Kind, das sich als männlich versteht, ein Angebot sein kann, eine Alternative zu dem, was da draußen so angeboten wird. Gleichzeitig kommt hier ein weiteres Ungleichheitsverhältnis rein, zu dem ich arbeite: Adulismus. Da stelle ich mir die Frage, wieviel darf ich meinem Kind eigentlich nahe legen. In dieser hierarchischen Eltern-Kind-Beziehung ist das nicht nur ein Angebot. In so einer Abhängigkeitsbeziehung, in der mir mein Kind nun mal gegenüber steht, hat das zusätzlich eine andere Aufladung.

### **Ulla: Das heißt, es braucht eine andere Männlichkeit?**

**Iven:** Ja, aber dabei geht es nicht einfach nur um eine andere Performance. Meiner Erfahrung nach ist es immer relevant zu schauen, ob andere Männlichkeitsperformances nicht auch instrumentell sind. In der Pink-and-Silver Zeit in der linken Szene in den 90er Jahren trugen plötzlich die krassesten Macker rosa, weil es in bestimmten linken Szenen in der Aufmerksamkeitskonkurrenz Punkte gab. Aber es war häufig überhaupt kein Hinterfragen von Männlichkeit.

Manche Leute sind auch sehr gut darin, eine empathische, zuhörende Männlichkeit zu performen. Das ist meines Erachtens häufig mit Fragen um Klassismus und Klassenpositionen verknüpft. Oder was nützt mir in welchen beruflichen Feldern? Also, wenn du oben auf der Pyramide von Männlichkeit bist, dann ist Zuhören gar nicht so falsch. Diese Softskills sind dann ganz passend, aber nicht notwendigerweise befreiend.

**Ulla: Ok, also nicht nur eine Performance. Wie geht es denn dann als Mann, Dinge anders zu machen?**

**Iven:** Das kann ich nicht so leicht beantworten, aber eine wichtige Frage in meiner Auseinandersetzung mit Männlichkeit ist: Was macht meine Männlichkeit mit mir in Bezug auf meine Verhaltensweisen und in Beziehungen zu anderen?

Wir leben in einer patriarchalen, sexistischen Gesellschaft, in der Zugänge zu Macht, Gewalttrisiken etc. unter anderem nach Geschlecht verteilt sind und in der Männer privilegiert sind. Da ist für mich eine wichtige Frage: Trage ich dazu bei? Wie gehe ich mit anderen um? Wie begegne ich anderen? Welchen Schaden richte ich an? Das ist etwas sehr Schmerzhaftes. Da kann ich im Rückblick auf mein Leben eindeutig sagen, dass ich in Zusammenhang mit meiner Männlichkeit Menschen verletzt und Schaden angerichtet habe aufgrund meiner Internalisierung von gesellschaftlichen Männlichkeitsnormen. Da frage ich mich: Welche Verantwortung habe ich da? Und welche Schritte können daraus jetzt folgen? Auch wenn das nicht aus böser Absicht oder Bosheit passiert ist.

Ich denke zum Beispiel an eine Beziehung, als ich 18 war, wo ich mit einem klassisch männlichen Emotionsabwehr-Repertoire eindeutig wichtige Bedürfnisse meiner Partnerin einfach abgebugelt habe. Was heißt das heute? Nicht nur für mein Verhalten jetzt und in Zukunft, sondern auch gegenüber jenem Menschen in meiner Vergangenheit?

Mir ist ein „make amends“ – ich habe keinen guten deutschen Begriff dafür – wichtig. Aber wie kann ich Menschen ansprechen mit denen ich seit 5-10 Jahren nicht in Kontakt bin? Kann ich die ungefragt ansprechen und denen sagen „Hey, ich bin's, ich habe dir geschadet in unserer Begegnung, ich würde da gerne jetzt Verantwortung übernehmen.“? Wie gehe ich also damit um, dass ich Schaden angerichtet habe?

Und wie gesagt: Sich tatsächlich anders verhalten. Angreifbar machen. Nahbar sein. Verletzlich sein.

### **Ulla: Abschließend die Frage nach der Utopie: wo soll es hin gehen? Im Geschlechterverhältnis, in Bezug auf Männlichkeit?**

**Iven:** Solange wir uns gegenseitig ständig diese Geschlechterlabel aufdrücken, glaube ich nicht wirklich an eine positive Männlichkeit. Vielleicht glaube ich an ein positives Mensch-sein, aber an nichts, was ich mit diesem Ordnungssystem männlich-weiblich verbinde.

So richtig utopisch wäre, wenn wir uns komplett gelöst haben von der Aufladung von biologischen Ausformungen unseres Körpers. Dann hätte es wahrscheinlich auch keine Relevanz mehr.

Und ansonsten freue ich mich trotzdem immer auch über Menschen, die als Mann gelesen werden, die einen lebendigen, anderen Umgang damit anbieten und zeigen.

## Rubrik: Sexistisches Kackverhalten

Dieses Magazin richtet sich primär an cis Männer. Wir wollen mit dem Magazin dazu beitragen, ein weniger gewaltvolles, aufmerksames Miteinander zu gestalten. Da besonders cis Männer häufig nicht klar ist, wie gewaltvoll das Geschlechterverhältnis für alle anderen Geschlechter ist, wollen wir die Perspektiven dieser anderen Geschlechter einbeziehen. In dieser Rubrik fragen wir zum Beispiel: Wie sieht alltäglicher Sexismus eigentlich aus?

Uns geht es darum zu sagen: „Hört auf mit der Scheiße!“ Und es geht uns darum, cis Männern zu verdeutlichen, dass das Geschlechterverhältnis für alle anderen ein alltägliches Unterdrückungsverhältnis ist. Das äußert sich nicht nur in den massiven gewaltvollen Übergriffen, sondern eben auch in ständig immer wiederkehrenden kleinen Verletzungen.

Wir hoffen, ihr könnt was daraus lernen.

### Alltagssexismus

*von Tanja*

Mein Kollege (ein cis Mann, ich: eine cis Frau) beschwerte sich zuletzt in der Supervision, dass er ja nun schon vor mehreren Wochen einmal formuliert hatte, dass er gerne über den Teamzusammenhalt sprechen würde. In unseren (etwas chaotischen, prinzipiell überladenen) Teamtreffen schaffen wir es eigentlich nie, alles zu besprechen, was so zu besprechen wäre. Was auf die Agenda kommt, hat einerseits mit Dringlichkeit zu tun, und mit den Personen, die sich für ein Thema einsetzen und sich darum bemühen, dass es besprochen wird andererseits.

Besagter Kollege hatte nun schon einmal in einer Teamsitzung gesagt, dass er über den Teamzusammenhalt sprechen möchte. Und – ganz im Impetus des reflektierten, modernen Mannes – sein Anliegen nicht wiederholt, weil er will ja nicht zu viel Raum nehmen. Stattdessen aber wird erwartet, dass wir anderen in absoluter Aufmerksamkeit all seine Einwände aufnehmen und uns in seinem Sinne bemühen, sein Anliegen einzubringen. Hä?

Jungejunge, muss ich da den Kopf schütteln. Es geht in einer kritischen Auseinandersetzung mit Männlichkeit halt nicht darum, die gleiche Aufmerksamkeit nur mit anderen Mitteln zu erhalten. Echte Reflexion der eigenen Position heißt im Zweifel auch mal die eigenen Anliegen zurückzustellen und annehmen, dass andere auch wichtige Themen haben.

## Müde beim Männerfußball

*von Ronja*

Der Linienbus zuckelt gemächlich Richtung Stadion. Auswärtsspiel. Fast nur Männer im Bus. Ich sitze mit zwei Freunden da und staune über den noch nie gesehenen Winkel dieser Stadt. Dann die Haltestelle, wir müssen raus. Meine Freunde springen vor mir aus dem Bus, ich lasse mich etwas zurückfallen. Ich mag den Weg zum Stadion, die Stimmung kurz vor dem Spiel, und bin in Gedanken versunken, als du mich von der Seite anquatschst. „Hey, was machst du denn hier?“, fragst du, und schaust mich an. Freundlich zwar, aber ich ahne nichts Gutes. „Na, was wohl? Ich gehe zum Stadion.“ Du schaust mich weiter an und läufst neben mir her, ohne dass ich das irgendwie gewollt hätte. „Ah, okay. Und mit wem bist du hier?“ Ein Hoch auf mein ausgeprägtes Radar für den Verlauf derlei Situationen. „Alleine“, sage ich, aus Trotz, wohlwissend, was passieren wird. „Nee, jetzt sag doch mal. Mit wem bist du hier?“ Alter, nervst du mich. „Ich bin alleine, habe ich dir doch gesagt.“ Ein ungläubiger Blick, weitere Fragen dazu, was denn die wirklichen Umstände meines Stadionbesuchs seien. In mir kocht Wut hoch, dann werde ich müde.

Das nächste Mal sehe ich dich an der Tüte meines Freundes ziehen. Die zwei haben in der Zeit Bier geholt und stehen entspannt in der Gegend rum. Ich starre dich an, sage aber nichts, kenne die Performance linksradikaler (Fußball-)Dudes in der Kritik von Männlichkeit. Ich habe heute keine Lust auf die Debatten. Und werde einfach immer müder und stiller. Dass du Teil davon bist, checkst du nicht. So viele Frauen, die wegen Typen wie dir nicht mehr kommen, wegen Fragen wie deiner, wegen der konstanten Delegitimierung ihrer puren Anwesenheit. Oder sie kommen nur noch mit Männern. Unbegleitet ist frau Irritation. Mit Mann fragt immerhin niemand - aber auch wirklich nichts mehr, denn dann interessiert frau nicht. Es steht ja ein Typ daneben, der wahrhaftige Grund ihres Stadionbesuchs. Und egal wie, ein Kampf ist es oft, einfach nur zum Männerfußball zu gehen.

## Rubrik: Sex & Flirten

In der Rubrik *Sex & Flirten* geht es um das gar nicht so einfache Navigieren in der Sphäre der körperlichen Zuneigungen, der Anziehung, des Kennenlernens und so weiter.

Wer sich auch nur ansatzweise mit feministischen Positionen auseinandersetzt, weiß, wie gewaltvoll und sexistisch Flirten und Sex oft sein können. Dieses Magazin richtet sich an Menschen, die es anders machen wollen. Aber wie?

Wir sind alle mit gesellschaftlichen Vorstellungen konfrontiert, wie genau Sex geht. Zum Beispiel: Küssen – Rummachen – Geschlechtsverkehr. In dieser Reihenfolge soll es sein und dann kommen alle gleichzeitig zum Orgasmus. Oder auch: cis Männer wollen immer Sex haben und kriegen beim kleinsten Anzeichen weiblicher nackter Haut eine Erektion usw. Es gibt auch gesellschaftliche Vorstellungen, wie Flirtsituationen sein sollen (cis Mann spricht cis Frau in einer Bar an und es „funkt“ oder so). Diese Bilder sind aus unterschiedlichen Gründen Käse. Nicht nur, weil sie heteronormativ sind, auch, weil sie einem ehrlichen Begegnen mit unseren eigentlichen Bedürfnissen oft im Weg stehen.

Wie so häufig wissen und spüren viele, dass diese restriktiven Ablaufpläne und die darin zugeschriebenen Rollen und Verhaltensweisen für viele von uns nicht passen. Dennoch ist es nicht leicht, sich von diesen Vorstellungen zu lösen. Und zwar ganz konkret: es anders zu machen. Wer eingetretene Pfade verlässt, gibt sich die Blöße. Das ist auch gut so, aber erfordert Mut und die Fähigkeit, sich mit den eigenen Wünschen und Sehnsüchten zu zeigen.

In den folgenden Texten beschäftigen sich unsere Autor\*innen damit, wie ihnen diese Bilder entgegentreten und welche Lösungen sie gefunden haben, um sich in weniger sexistischen, weniger restriktiven Weisen zu begegnen.

## Flirten 101 #01

Als ich vor ein paar Jahren anfing, mich intensiver mit „angenehmem Flirten“ auseinanderzusetzen, nicht auf einer praktischen, sondern eher auf einer reflektierenden Ebene, kam mir das Thema noch größer und schwieriger vor als davor schon. Ich war schon immer eher die schüchterne Person, die sich wünschte, dass andere Menschen auf sie zugingen, was allerdings relativ selten passierte. Ich war mir mit dem ganzen Thema sehr unsicher und besprach das irgendwann mit meinen Friends. Auch sie waren unsicher, dachten genau wie ich, dass alle anderen easy und entspannt flirten konnten und sie nicht. Ich fand nach und nach heraus, dass die coolen, hart und arrogant dreinschauenden Menschen eher schüchtern waren, so wie ich und dass sich tolle Gespräche ergaben, wenn ich am Anfang meine Unsicherheit mit ihnen teilte. Es wirkte dann oft so, als fiel auf allen Seiten ein bisschen von der Performance-Anspannung ab und als würden die Schultern dadurch ein bisschen lockerer. Umso mehr ich mit Menschen übers Flirten redete, desto mehr Perspektiven und Vielfalt ergaben sich. Ich fand zudem heraus, dass viele Frauen eine unglaubliche Anzahl an schlechten Erfahrungen gesammelt hatten und meistens auf einer Party nur im Verteidigungs- und Abwehrmodus waren.

Ich wollte gerne aus diesen ganzen Spielen und kontrollierten Übergriffigkeiten (sich z. B. langsam näher an Menschen ranzusetzen und zu gucken, was passiert) ausbrechen, die mir in meiner Jugend von unzähligen Filmen und Werbespots vermittelt worden waren und die uns auch immer noch weiter vermittelt werden. Die Frage war nur: Wie?

1. Erkenntnis: Menschen sind aus den unterschiedlichsten Gründen auf einer Party. Flirten und neue Menschen kennenlernen kann einer davon sein. Tanzen, Substanzen Konsumieren, einfach nur Rumchillen usw. können auch Gründe sein. Manche Menschen haben einfach nie Lust auf Flirten. Sie mögen das Setting auf Partys nicht oder sie sind nicht interessiert an mir wegen ihrer sexuellen Orientierung oder, weil ich einfach nicht „ihr Typ“ bin.
2. Erkenntnis: Viele Menschen haben viele schlechte Erfahrungen beim Flirten gemacht, deshalb probiere ich Menschen so viel Raum wie möglich und auch Ausstiegsoptionen zu geben, um aus der Situation verschwinden zu können. Zum Beispiel kann ich es erstmal mit dem Aufbau von Blickkontakt probieren. Schauen nicht Starren! Wenn die andere Person mehrmals zurückguckt, vielleicht lächelt, können wir ja aufeinander zugehen. Wenn es nicht so ist, lasse ich es einfach und tanze weiter.
3. Erkenntnis: Menschen flirten aus den unterschiedlichsten Gründen. One-Night-Stands und Beziehungspartner\*innen zu finden, wird uns oft als das Hauptziel vermittelt. Diese Annahme macht sehr viel kaputt, weil sie total einschränkend für die Fülle an Optionen ist. Einige Menschen wollen nur flirten um des Flirtens willen, andere um danach noch um die Häuser zu ziehen, wieder andere wollen gerne kuschelnd einschlafen und am nächsten Morgen gemeinsam frühstücken. Es ist schwer über unsere Bedürfnisse bei einer flirtigen Situation offen zu reden, aber es lohnt sich so sehr!

Mit diesen kleinen Erkenntnissen entlasse ich euch in euren nächsten Flirt, wenn ihr wollt! ;-)

*Blu Doppe gibt seit einigen Jahren Workshops zu kritischer Auseinandersetzung mit Männlichkeit, zu Flirten und Konsens. In der Rubrik Flirten 101 wird Blu in den folgenden Ausgaben aus dem Nähkästchen plaudern und die Flirtbasics der Workshops weitergeben. Blu betreibt außerdem den Blog [queertopia.blogspot.de](http://queertopia.blogspot.de)*

## Nices Flirten! YEAH!

Wie geht eigentlich flirten? Ich, Ulla, bin cis Frau und habe in meinem Leben schon viel mit unangenehmen, übergriffigen oder einfach blöden Anmachen zu tun gehabt. Entweder war es schon die erste Annäherung, die abwertend oder sexistische war. Oder, besonders wenn ich kein Interesse gezeigt hab oder jemanden abgewiesen habe, war spätestens der zweite Satz ein direkter Angriff. Das ist kolossal nervig. Allerdings flirte ich eigentlich sehr gerne!

In meinem Umfeld gibt es im Moment viele (v.a. cis) Männer, die verunsichert sind, wie denn nun korrektes Flirten geht. Menschen, die gerne nicht aufdringlich und übergriffig sein wollen, die aus der Verunsicherung heraus aber lieber nicht mehr auf andere Menschen zugehen. Das ist schade, da gar nicht angeflirtet zu werden auch traurig sein kann.

Aber wie geht es denn nun, das nice Flirten? Um das herauszufinden, haben wir eine kleine Umfrage gestartet. Wir haben in unseren Freund\*innenkreisen gefragt:

*Erzählt uns eine Situation, in der ihr auf schöne, angenehmen, lustige,... Weise von einem Mann angeflirtet wurdet!*

*Oder vielleicht habt ihr auch gar keine Geschichte erlebt, aber eine Vorstellung, wie ihr gerne angeflirtet werden wollt?*

*Ist eigentlich eh klar, aber besser trotzdem nochmal gesagt: Flirten kann toll und schön sein! Aber natürlich müssen nicht immer Männer das starten und keine\*r muss Lust auf Flirten haben. Wenn wir aber wollen, dann wie?*

Die Umfrage hat Kreise gezogen und wir haben einige Antworten bekommen. Die Quintessenz lässt sich so zusammenfassen: Flirten ist toll und willkommen! Sei einfach kein egoistischer Creep! Nimm die angeflirtete Person wahr! Es ist mir fast peinlich, das hier schreiben zu müssen, aber wenn ich mir die Erzählungen meiner Freund\*innen so anhöre, leider notwendig: versucht es mal mit Zuhören und Nachfragen, zu Wort kommen lassen und sich Interessieren.

Ein paar der Storys, die ihr uns geschickt habt, sind hier abgedruckt.



## Jan

Ich sitze vor dem Café und ein Mann geht an mir vorbei, wir haben Blickkontakt. Er geht weiter. Ich drehe mich nach ihm um, er dreht sich nach mir um. Fünf Minuten später kommt er zurück und sagt: „Hey, kann ich dich mal was fragen?“

Ich: „Ja?“

Er: „Darf ich deine Telefonnummer haben, dass wir uns mal auf einen Kaffee verabreden?“

Das fand ich süß und charmant. Ich hab ihm meine Telefonnummer gegeben, dann aber leider mein Handy verloren. Also haben wir den Kaffee nie getrunken ☒

## Janina

Ich war mit ein paar Freund\*innen übers Wochenende zelten. Am letzten Tag, schon kurz vor der Abreise, war ich gerade dabei, meinen Krams zusammen zu sammeln, als mich ein Typ ansprach. Er gehörte zu der Gruppe von Leuten, die neben uns gecampt hatten. Wir hatten das Wochenende über „Hallo“ gesagt, wenn wir aneinander vorbei liefen, aber sonst keinen Kontakt. Deshalb war ich etwas verwundert, dass er zu mir rüber kam und sagte „Ich mag deine Ausstrahlung total. Ich habe Lust dich kennenzulernen. Willst du mal mit mir etwas trinken gehen?“

Ich war zu dem Zeitpunkt in einer festen Beziehung und sagte das auch. Er antwortete darauf sehr herzlich und mit einem Lächeln: „Oh, das ist sehr schade für mich. Aber viel Glück dir und gute Heimfahrt.“

Das fand ich total gut! Wie er mich angesprochen hat, war nett und süß und dass er das trotz der Abfuhr geblieben ist, fand ich auch echt sympathisch. Da meine Beziehung jetzt auseinandergegangen ist: vielleicht liest du das ja?

## Joi

Erstmal: ich liebe Flirten! Ich hätte gerne mehr davon in meinem Leben. Schönes Flirten, klar! Ich finde schön, wenn Flirten ein Art ist, miteinander umzugehen, ohne dass daran bestimmte Erwartungen oder Ansprüche gekoppelt werden. Nur weil wir miteinander geflirtet haben, heißt das nicht, dass wir zusammen nach Hause gehen! Oder auch: Nur weil ich dich angeflirtet habe, heißt das nicht, dass ich unsterblich in dich verliebt bin und erwarte, dass wir unser Leben zusammen verbringen. Ich mag es lieber nachzufragen. Willst du mit mir nach Hause gehen? Oder: Wie ernst ist dir das mit mir? Usw.

Und dann finde ich Flirten schön, wenn ich mich wahrgenommen fühle. Als Hete, die zuletzt auf einigen Dates mit cis-Männern war, fiel mir auf, wie oft ich zugetextet werde und wie selten ich etwas gefragt werde. Das ist voll komisch! Eine schöne Erfahrung war zum Beispiel, als ich mit einem dieser Männer zusammen am Wasser saß und er meinte: "Du siehst aus, als ob du frierst, magst du hier noch mit mir sitzen oder wollen wir ein Stück spazieren gehen?" Also, natürlich kann ich auch selbst etwas sagen, wenn mir kalt ist, aber ich mag, wenn Menschen aufmerksam sind für die Bedürfnisse des Gegenübers.

## Ulrike

Mich hat mal nachts ein Typ am Kotti angesprochen und das war cool. Wir hatten uns schon in der U8 angegrinst, und ich bin dann am Kotti ausgestiegen. Ich hatte Musik in den Ohren und oben am U1-Bahnsteig tippt mir wer auf die Schulter. Ich hab mich mega erschrocken, weil ich gar nicht gecheckt hatte, dass jemand neben mir steht. Es war der Typ aus der U8. Das hätte echt creepy sein können (er ist mir halt hinterhergekommen), war es aber nicht. Weil er nicht creepy war. Er hatte offensichtlich auf dem Schirm, dass das auch eine nervige oder sogar scary Situation sein könnte und hat sich auch selbst ganz cute erschrocken, weil ich mich so erschrocken habe. Er hat erstmal einen Schritt zurück gemacht, gelacht und sich für den Schreck entschuldigt und einfach ziemlich nice gesagt, dass unser Blickkontakt cool war (das Ganze war auf Englisch und es war irgendwas wie „I thought that was really nice and I thought, fuck it, go for it“) und ob wir noch ein Bier am Späti trinken wollen. Und dass er aber auch sofort wieder geht, wenn ich keinen Bock habe, no bad feelings. Ich fand's cool und hatte Lust drauf. (Klar hatte ich Sicherheitsbedenken, wie auch nicht, aber ich hab mich safe genug gefühlt.) Wir sind dann die halbe Nacht spazieren gegangen und haben an einer Bushaltestelle geknutscht. Und keine Nummern ausgetauscht. War ziemlich gut!

# Fragile Erektion

Lukas Tau

Ich bin ein heterosexueller cis Mann und habe hin und wieder sogenannte One\_Night\_Stands, hauptsächlich mit cis Frauen. Nicht immer sind diese Begegnungen klar auf nur eine Nacht begrenzt. Bei ungefähr der Hälfte dieser Begegnungen hatte ich (und habe ich weiterhin) nur zeitweise oder überhaupt keine Erektion. Ich hatte und habe auch (offene) Liebesbeziehungen, in denen ich beim Sex nicht immer eine Erektion hatte und habe. Ich möchte mich aber hier auf meine Erfahrungen mit One\_Night\_Stands (ONS) beschränken. Ich schaue mir meine ONS deshalb an, weil ich sie mit einer Lebensphase in Verbindung bringe, in der ich sehr stark darauf fokussiert war, unabhängig sein zu wollen.

Die Idee von ONS gefällt mir eigentlich sehr gut. Ich verbinde sie mit Wünschen nach Begehrt- und Gewolltwerden, damit Menschen zu begegnen, die ich toll finde und denen ich auch körperlich nah sein möchte, ungebunden zu bleiben und trotzdem offen für ein Wiedersehen zu sein. Ich mag es, sich bei spannenden Diskussionen und Gesprächen neugierig anzunähern und sich dabei gegenseitig schöne Augen zu machen. Ich mag es zu knutschen und sich anschließend mit nach Hause zunehmen.

Das erste Mal bei jemandem zu Hause zu sein, finde ich total spannend! Ich möchte wissen, wie diese Person lebt und wer diese Person ist. Ich möchte gemeinsam ins Bett fallen und manchmal auch Sex haben. In der konkreten sexuellen Situation nackt gemeinsam im Bett zu liegen und keine Erektion zu bekommen, war lange ein großes Problem für mich.

## Warum?

Als mir das die ersten Male passiert ist, habe ich mir nur gewünscht, mich in Luft aufzulösen. Ich wollte einfach aus dieser Situationen raus, weil ich mich so sehr geschämt habe. Es war ein enormes Gefühl des Scheiterns und der Verunsicherung. Ich habe mich total unzulänglich und ungewollt gefühlt. So, als hätte ich den Vertrag gebrochen (Nachhause gehen = Sex haben). Dieser unausgesprochene, aber dennoch existierende Vertrag, der mir vorgibt, wie alles um Sexualität herum erfolgreich funktioniert. Ich hatte (und habe manchmal noch) Angst, sexuell als nicht erfolgreich gesehen zu werden (und mich selber so zu begreifen) und damit auch als nicht liebenswert zu gelten und abgewertet zu werden.

Ich dachte: Wieso sollte eine so tolle Person jetzt noch ein Interesse an mir haben? Was denkt sie jetzt über mich und was wird sie ihren Freund\*innen erzählen?

Auch ich habe gelernt: Richtiger (Hetero-)Sex ist, wenn cis Mann mit cis Frau Penetrationssex hat – und zwar mit den Geschlechtsteilen. Alles andere ist „Rummachen“, „Vorspiel“ oder „Petting“ und weniger wert, beziehungsweise nur nötig, um an das vermeintlich eigentliche Ziel – Geschlechtsverkehr - zu kommen.

Im Ergebnis habe ich meine Sexualität auf meinen Penis und Penetrationssex (Circlusionssex<sup>20</sup>) fokussiert und damit mein Lustempfinden auf meinen Penis als dessen Zentrum reduziert. Mit einem solchen Verständnis heißt keine Erektion schlichtweg: kein Sex. Durch diese Vorstellung von Sex entstand für mich ein eindimensionales und problematisches Bild von Sexualität, was unter anderem auch Performanz- und Leistungsdruck bedeutete und meinem Lustempfinden im Weg steht. Und das wiederum hieß: keine Erektion. Und gleichzeitig sind es diese Bilder von Sex (immer eine Erektion zu haben und zu bekommen, „lange genug durchhalten“, „nicht zu früh“ sondern gleichzeitig zum Orgasmus zu kommen etc.) die ein Versagen ermöglichen und keine Erektion zu haben erst zum Problem machen. Es ist ein absurdes Perpetuum Mobile. Es erschreckt und betrübt mich, mir das bewusst zu machen.

Das Bewusstsein und Unbehagen über dieses Bild von Sexualität, bedeutet leider nicht, mich davon einfach frei machen zu können. Es bedeutet auch nicht, einfach so andere sexuelle Handlungsoptionen zur Verfügung zu haben.

Selbst der gute und mutige Gedanke „alles ist möglich und darf sein (wenn es konsensuell ist!)“ ist für mich auch mit Überforderungsgefühlen verbunden.

Anders formuliert: Elernte sexuelle Praxen zu hinterfragen, mutig für Neues und aufregend für das Gegenüber sein zu wollen, beantwortet mir noch nicht, was ich mir in einer sexuellen Situation wünsche.

In sexuellen Situationen, wie zum Beispiel ONS, herauszufinden, was ich möchte, ist manchmal schwer. Nicht immer einfach ist auch, Wünsche und Begehren überhaupt zu verbalisieren.

Kommunikation ist aber super wichtig! Ich kann nicht erraten, was mein Gegenüber mag.

Kommunikation über sexuelle Wünsche bedeutet also, gemeinsam erwünschte und unerwünschte Handlungen zu erforschen und abzugleichen.

## Mag sie das?

Ich bin mir manchmal unsicher ob meine Sexualpartnerin Gefallen an meinen sexuellen Handlungen hat. Zum einem möchte ich natürlich auch Lustempfindungen und Befriedigung geben. Zum Anderem will ich auf keinen Fall übergriffig Handeln. Offene und ehrliche Gespräche über Sex sind ein guter Anfang um Verunsicherungen aufzulösen und nicht übergriffig zu handeln. Ich versuche es richtig zu machen, es bleibt aber die Unsicherheit, mich trotzdem blöd zu verhalten. Deshalb ist es für mich auch ein mit Angst besetztes Thema, denn natürlich will ich mit Menschen respektvoll und gut umgehen. Gleichzeitig hilft mir diese Unsicherheit, weil ich dadurch auf mein Verhalten schaue und lieber nochmal nachfrage.

Wegen dieser Angst mich falsch zu verhalten, habe ich mich oft handlungsunfähig gefühlt und hatte deshalb auch weniger Lustempfinden und damit: keine Erektion.

Nicht zuletzt bedeutet Unsicherheit auch genau das: Selber nicht sicher zu sein, ob ich sexuelle Handlungen generell oder eine ganz konkrete gerade möchte. Keine Erektion zu haben, kann auch

---

<sup>20</sup>

Bini Adamczak schreibt dazu: "Penetration bedeutet: etwas – einen Halm oder Nippel – in etwas anderes – einen Ring oder ein Rohr – hineinschieben. Halm oder Nippel sind dabei aktiv. Circlusion bedeutet: etwas – einen Ring oder ein Rohr – auf etwas anderes – einen Halm oder Nippel – drauf schieben. Dabei sind Ring oder Rohr aktiv."

einfach bedeuten, dass mir nicht gefällt, was passiert oder von meiner Sexualpartnerin gewünscht ist. Das verstehe ich jetzt so, aber das war leider lange anders.

## Das Unabhängigkeitsdilemma

Ich habe lange versucht, einem unabhängigen und sexuell aktiven Selbstbild zu entsprechen. Durch meinen Unabhängigkeitswillen habe ich emotionale und körperliche Nähe diffus als Bedrohung empfunden. Vielleicht ist es aber auch andersherum: habe ich aus Angst vor Verletzungen, Nähe als Bedrohung empfunden und in einen Unabhängigkeitswillen umgedeutet? Ich kann das nicht sicher beantworten. Mir fiel es schwer, meine eigenen Wünsche nach Nähe und Intimität überhaupt wahrzunehmen und zuzulassen. Trotzdem waren diese Bedürfnisse vorhanden, sie haben sich stark in Form von Einsamkeitsgefühlen aufgedrängt. Sehr oft habe ich Nähebedürfnisse als Bedürfnis nach Sex verklärt. Vermeintlich oberflächige und unverbindliche ONS erschienen mir ungefährlich und damit besonders verlockend.

Heute erscheint es mir wenig verwunderlich, dass ich in diesen Situationen keine Erektion hatte – weil ich eigentlich einsam war und emotionale Nähe gebraucht hätte. Dass es mir dadurch lange nicht möglich erschien, Sex zu haben und damit auch diese Form von Nähe nicht zu bekommen, hat dazu geführt, dass ich mich wiederum noch einsamer gefühlt habe. Und wieder: ein problematisches, sich selbst bedingendes Perpetuum Mobile. Darüber hinaus empfinde ich es als problematisch, wenn Sex die einzige Möglichkeit zu sein scheint, um Nähe zu leben.

Ich habe mich lange ziemlich allein mit meinen Unsicherheiten und der Scham des „Scheiterns“ gefühlt. Mein Fokus auf Unabhängigkeit bzw. die Angst vor Verletzlichkeit bedeutete auch, nur sehr wenige nahe Freund\*innenschaften zu haben. Ich habe mich nur selten und sporadisch Menschen emotional geöffnet. So hat mir zu der Zeit auch ein guter naher Freund gefehlt, dem ich mich hätte anvertrauen können. Idealerweise gleich mehrere, um damals schon zu merken, dass ich nicht der einzige bin mit diesen Themen – und um sich gemeinsam zu unterstützen. Gleichzeitig haben mir aber auch die Worte gefehlt. Es fiel mir sehr schwer, über Emotionalität und Ängste zu sprechen. Bei meinen Versuchen, dennoch Gespräche mit cis Männern über Sex und Erektionen zu führen, habe ich Aussagen wie „Ich kann auch nicht mit jeder Frau Sex haben“ bekommen. Das war für mich absolut nicht hilfreich, sondern total am Thema vorbei. Da habe ich mich fremd gefühlt statt verstanden. Die Reaktionen verstärkten meine Selbstzweifel, wiederholten mein Bild „Die anderen haben diese Probleme nicht“ und ich fühlte mich weiterhin einsam.

Ich bin enorm dankbar für all die guten und teilweise sehr schmerzlichen Gesprächen mit den Frauen und Queers in meinem Freund\*innenkreis. Sie haben mein Fühlen und Verstehen um ein ganzes Universum erweitert. Mir ist die emotionale Arbeit, die dabei geleistet wurde, durchaus bewusst. Durch diese Gespräche und dadurch dass meine Gegenüber in sexuellen Situationen meistens total empathisch und wohlwollend reagiert haben, wenn ich plötzlich verschüchtert ohne Erektion neben ihnen lag, habe ich angefangen aufzumachen. Aufzumachen im Sinne von mich zeigen, versuchen, darüber zu reden, auch wenn ich das Verstehen und die Worte noch nicht ganz hatte.

Ich habe mit Sexualpartnerinnen auch andere Erfahrungen gemacht, die schmerzhaft waren. Zum Beispiel: Zusammen nackt im Bett zu liegen, Sex zu haben und plötzlich eine Aussagefrage zu bekommen wie: „Hä! Stehst du überhaupt auf Pussys!“ weil ich keine Erektion hatte und sie damit den Sex beendete. Ich bin queer und mag Sex mit Männern und selbst wenn ich nicht queer wäre – darum geht es nicht. Bei einem anderen ONS zeigte meine Sexualpartnerin mehr als nur Enttäuschung, sondern war mindestens auch beleidigt<sup>21</sup>, weil meine Erektion durch meine Verunsicherung nachgelassen hatte und damit kein Circlussionssex mit meinem Penis möglich war. Das fühlte sich ziemlich verletzend an. Dabei denke ich, dass es nicht verwunderlich ist, dass ich auch diese Erfahrungen gemacht habe. Wir leben in einer Gesellschaft, in der cis Männer (wie ich) mehrheitlich um ein Bild bemüht sind, das einen immer sofort erigierten und einsatzfähigen Penis zeichnet. Sowas kommt, auch, von sowas. Das fühlt sich echt mies an. Dieses Bild muss sich ändern!

## **Was mir hilft: Anhalten. Erfragen. Zuhören. Und von vorn!**

Mein Aufmachen war und ist auch mit einem Anhalten verbunden. Mit Anhalten meine ich den imaginierten Ablaufplan von Kennenlernen, Knutschen, nach Hause Gehen und Sex Haben zu unterbrechen. Zum Beispiel dadurch, dass ich, wenn die Frage aufkommt, zusammen nach Hause zu gehen, direkt sage, dass ich vielleicht keinen Sex haben möchte. Das nimmt mir den Druck, Sex haben zu müssen. Und falls Sex das Hauptanliegen meines Gegenübers ist, kann die Person hier schon entscheiden zu gehen (was bisher nie passiert ist). Zudem ist so ein offener Anfang auch oft der Aufmacher, um weiter über Sex und Verunsicherung zu reden und dabei auch zu merken, dass ich mit meinen Zweifeln selten allein bin. Meine Unsicherheiten ernst zu nehmen, gibt mir die Möglichkeit, problematische Performanzansprüche mehr und mehr abzubauen und mir und anderen empathischer zu begegnen. Zweifel, Ängste und Unsicherheiten zuzulassen und zu zeigen, ist für mich immer noch oft mit Scham verbunden, ist aber auch zu einer wichtigen Fähigkeit und Stärke für mich geworden, auch weil sie mich meinem Gegenüber meistens näher und vertrauter fühlen lässt. Mir fühle ich mich dadurch ausnahmslos immer näher und vertrauter!

Mit Erfragen meine ich: mich selber und mein Gegenüber in der konkreten Situation zu fragen, was eigentlich gerade gewünscht ist und welche Vorstellungen und Bedürfnisse da sind. Damit können (problematische) Vorannahmen und vorgefertigte Bilder aufgelöst werden und damit entsteht die Möglichkeit sich als Subjekte lustvollen Handlungsoptionen anzunähern.

---

21

In der Besprechung dieses Textes hatte Ulla einen Kommentar hierzu, den ich euch nicht vorenthalten möchte: „Dieses Beleidigtsein hat in meiner Erfahrung auch viel mit Unsicherheit und Verletzlichkeit zu tun. Als Frau habe auch ich gelernt, cis Männer wollen und können immer Sex haben. Wenn cis Männer keine Erektion bekommen, liegt das an dir als Frau. Dieses Bild muss mit abgeschafft werden. Das ist meiner Meinung nach auch ein Grund für bestimmte Formen sexueller Übergriffe. Frauen machen sexuelle Handlungen mit, die sie nicht wollen, um nicht als unsexy, unattraktiv, frigide... zu gelten und damit als nicht liebenswert. Solche Bilder und Strukturen sind ja historisch gewachsen. Die Vorstellung „Einen Mann nicht halten zu können“, weil ich sexuell nicht performe, scheint zwar heute altbacken, ist aber trotzdem wirkmächtig.“

Für mich lohnt es sich auch generell Wünsche nach ONS zu hinterfragen: was möchte ich damit, was suche ich darin?

Mit Zuhören meine ich: mich selber und mein Gegenüber zu hören und die verschiedensten Bedürfnisse wie Kuscheln, Reden, kein Sex haben zu wollen oder es nicht so genau zu wissen, ernst zu nehmen und danach zu handeln. Zuhören bedeutet auch zu schweigen, um der anderen Person Zeit und Raum zu geben, sich mitteilen zu können. Ich möchte wissen, wer diese Person ist, was sie mag und was sie nicht mag!

Fragend und zuhörend, miteinander in Kommunikation zu sein und zu bleiben macht es möglich einen Raum zu schaffen, der weniger Angst macht verletzend zu handeln und in dem sexuelle Handlungen jederzeit verhandelbar bleiben. Ich möchte verantwortungsbewusst handeln und mein kognitives Kontrollphantasma - „ich kann immer alles richtig machen“ - in eine gemeinsame Achtsamkeit füreinander auflösen.

Für mich bleibt es ein immer wiederkehrender Prozess, meinen Körper kennenzulernen und meinen Unsicherheiten liebevoll zu begegnen. Manchmal brauche ich mehr Zeit als bei einem ONS, um jemanden zu vertrauen und damit Sex möglich zu machen. Manchmal ist Sex für mich auf körperliche Befriedigung fokussiert und manchmal verschleiert mein vermeintlicher Wunsch danach andere Bedürfnisse wie zum Beispiel Kuscheln, Gehaltenwerden oder andere körperliche Zärtlichkeiten und Intimitäten.

Ich möchte schamlos und lustvoll ohne Erektion sein können, ich möchte mutig sein können und unsicher sein dürfen.

*Dieser Text entstand mit viel Unterstützung von Freund\*innen  
Ein enorm wertschätzendes Danke an euch!*

*Lukas Tau ist Teil der Boykott Magazin Redaktion.  
Er interessiert sich für die Auswirkungen von Kapitalismus auf zwischenmenschliche Beziehungen.  
Er hat kein Abitur und noch nie (ganz) Marx gelesen. Sein Lebensunterhalt erarbeitet er sich als Schlosser, in seiner Jugend war er viel auf Oi Konzerten und ist schon oft über seine eigenen (männlichen) Füße gestolpert. Super spannend findet er die Verbindung von feministischer Theorie, Analysen von Marx und der Psychoanalyse.*

## Über Sex reden: Was sag ich da?

Dieser Text ist eine Art Gespräch zwischen Ulla und Lukas. Wir beide haben unsere Art und Weise, wie wir über Sex sprechen, die sich auch voneinander unterscheiden. Hier gibt es kein „richtig“ und „falsch“, weshalb wir einfach mal zeigen wollten, wie wir das so machen.

Über Sex reden ist uns wichtig, um zu wissen, was wir jeweils gut finden, um Konsens herzustellen oder weil es geil sein kann, sich Fantasien und Wünsche zu erzählen.

Trotzdem ist das oft ungewohnt. Was also sagen?

### Ulla

Ich finde Kommunikation über Sex funktioniert besonders gut, wenn ich sowohl meinem Gegenüber Fragen stelle als auch mich selbst zeige (also sage, was ich gerne mag).

Ich mache das so:

- Ich steige damit ein, eine gemeinsame Sprache zu suchen: „Wie sprichst du über deine/andere Geschlechtsteile beim Sex? Was macht dich an? Welche Worte magst du? Ich mag zum Beispiel Penis, Schwanz, Vulvina und Pussy. Titten empfinde ich als abwertend, sag das also nicht.“
- Ich versuche auszuloten, wo Grenzen sind: „Wo soll ich dich nicht anfassen? Gibt es etwas, was du gar nicht magst? Ich mag es nicht, wenn heftig an meiner Klit gesaugt wird.“
- Ich versuche herauszufinden was wir jeweils mögen: „Was magst du gerne? Ich mag beißen und saugen und ein bisschen Schmerzen. Ich mag Rollenspiele.“
- Ich frage beim Sex konkret, was mein Gegenüber (nicht) will, was ihm\* ihr gefällt: „Wie soll ich deinen Penis anfassen? Fester? Schneller oder langsamer? Zeig mir, wie du es magst.“ oder „Gefällt dir das?“ Ich beschreibe selbst gerne, was mir gefällt: „Ich will am Hals geküsst werden.“ oder „Lecke langsamer, nicht die Zunge spitz machen.“ Und manchmal auch einfach: „Hmmm...ja, so, weitermachen.“ ☒

### Lukas

Ich mache das so:

- Für mich gehört zu einer gemeinsamen Sprache auch Wörter für explizite Handlungen: „Wenn du Lust auf Circlussionssex/Penetrationssex bekommst, wie sagst du das?“ Ich finde beim Sex das Wort „Circlussionssex“ zu technisch und mag zum Beispiel lieber das Wort „Vögeln“. Ich frage dann: „Hast du Lust, mich zu vögeln?“ oder „Hast du Lust, dich ein bisschen vögeln zu lassen?“ Manchmal mag ich auch das Wort „Ficken“, aber oft klingt mir das zu hart.
- Grenzen auszuloten finde ich auch immer super. Ich frage gerne auch ganz allgemein: „Wie viel Nachfragen wünschst du dir und bei welchen Handlungen soll ich auf jeden Fall nachfragen?“ Ich antworte meistens: „Ich möchte nicht bei jeder deiner Handlungen gefragt werden und ich sage auf jeden Fall, wenn ich diese gut oder nicht so gut finde!“
- Ich frage auch woran die Person besonders Gefallen hat und was gar nicht geht. Ergänzend finde ich auch immer spannend nach Sexspielzeugen zu fragen: „Wie stehst du zu Sexspielzeug, hast du welches und magst du die zusammen benutzen?“ Aber auch Fragen zu spielen mit Dominanz: „Ich mag es voll, wenn ich mal die Kontrolle abgeben kann, du



mich nimmst oder festhältst und es mir mit deiner Hand machst!“ „Wie magst du das, magst du Kontrolle abgeben und genommen werden“? Manchmal mache ich gerne eine kurze Pause beim Sex. Ich frage dann: „Können wir eine kurze Pause einlegen? Ich mag dir einfach so kurz nah sein/eine rauchen/einen Schluck trinken/dich fragen, ob wir uns gleich mit den Händen streicheln können!“

- Ich habe noch einen Punkt, der super wichtig ist: Verhütung! Yeah! Einfache Nachfrage: „Wie verhütet du, wie hast du in der Vergangenheit verhütet?“ „Ich benutze immer Kondome, meine liegen immer am Kopfende am Bett! Hast du welche? Wo hast du die?“. Dazu gehört auch auf meine eventuellen Krankheiten hinzuweisen: „Mir ist das besonders wichtig, dass wir immer ein Kondom benutzen, weil ich dich sonst anstecken könnte!“ Hammer wichtig!

Ich habe auch gemerkt, dass ich oft erst auf Verwunderung stoße, wenn ich offen über Sex rede, dass es aber dann immer voll gut ist und Spaß macht.

## **Ulla**

Schön, dass du so gute Reaktionen bekommst, wenn du über Sex reden willst. Ich habe auch schon komische Reaktionen bekommen, entweder, weil Leute überfordert waren (häufige Reaktion: kichern und so scherzhaft drüber hinweg gehen), oder, weil sie es nicht gewohnt sind, beim Sex und über Sex zu reden. Oft fehlen einfach die Worte und Menschen sind dann sehr überfordert oder sie denken, dass irgendwas falsch läuft, weil Sex doch einfach so voll natürlich klappen sollte oder so.

Aber im Großen und Ganzen ist es trotzdem ein Gewinn für mich über Sex zu reden!

## Rubrik: Sexualisierte Gewalt

Sexualisierte Gewalt ist ein großes Thema in der Auseinandersetzung mit Männlichkeit. Zuletzt zeigten zum Beispiel die Vorfälle auf dem Festival „Monis Rache“ (wo ein cis Mann Videoaufnahmen von Frauen auf Toiletten machte und im Internet zum Verkauf anbot) und die nun öffentlich gewordenen wiederholten Vorfällen von sexualisierter Gewalt in Berliner linken Szene-Orten: Auch dort, wo sich vermeintlich mit der eigenen Männlichkeit befasst wurde, finden Übergriffe statt.

Warum? Und was können wir dagegen tun? Wie kann Täterarbeit funktionieren? In dieser und den nächsten Ausgaben wollen wir uns dem Thema nähern. In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit einer „historischen“ Perspektive:

Dieses Thema ist nämlich nicht neu. Vielmehr drehen sich Debatten seit Jahrzehnten um die Ursachen und Umgangsmöglichkeiten mit sexualisierter Gewalt und männlicher Täterschaft. Aus diesen Debatten lässt sich weiterhin viel lernen, weshalb wir hier einen Beitrag aus dem Anfang der 1990er Jahre erschienenen (pro)feministischen Männerrundbrief abdrucken. Die Begrifflichkeiten haben sich geändert. Der Inhalt ist oft frappierend gleich geblieben. (Der Text ist unverändert abgedruckt, außer einer nicht mehr aktuellen Fußnote und einer leichten Kürzung.)

Wir werfen zudem in einem aktuellen Beitrag einen Blick auf männliche\* Betroffenheit von sexualisierter Gewalt und schauen darauf, welche Hindernisse Männlichkeit im Erkennen und der Aufarbeitung von Gewaltwiderfahrnissen bedeutet.

Alle Ausgaben des Männerrundbriefs und ein Text zu deren Einordnung sind in digitalisierter Form unter <https://maennerrundbrief.noblogs.org/> zu finden.

ACHTUNG! Enthält Beschreibungen von sexualisierter Gewalt

Abdruck eines Textes aus dem profeministischen Männerrundbrief Nr. 1, Juli 1993. Alle Hervorhebungen im Original.

## **„Vergewaltigung fängt da an, wo unsere Wahrnehmung aufhört“**

Nicht „Nein heißt Nein“ sondern „Nicht ja heißt Nein“<sup>22</sup>. Vergewaltigung fängt früher an als bei offener, direkter, körperlicher Gewalt. Grenzen von Frauen werden dabei erstmal nur von der jeweiligen betroffenen Frau bestimmt. Grenzverletzungen, sprich Vergewaltigungen, auch. Natürlich gibt es Unterschiede bei Vergewaltigungen. Das Spektrum männlicher Gewalt reicht von Anglotzen und Anmache bis zur Vergewaltigung mit Penetration und anschließendem Mord. All diese Gewaltformen haben jedoch einen gemeinsamen Ursprung. Und der liegt in der männlichen Sozialisation.

**Vergewaltigungen entstehen weder aus einer besonderen Triebhaftigkeit, noch aus der „Natur des Mannes“ heraus. Sondern Vergewaltigungen sind die logische, zwingende Konsequenz der Erziehung zu einer von patriarchalen Werten definierten Gesellschaft.**

Das Machtmonopol des Mannes macht uns Männer zu Tätern. Unsere Definierung über männliche Werte. Stärke, Potenz, Besitz und Erfolg sind unser scheinbares Lebenselixier. Stärke kann hierbei durch das dicke Bankkonto ebenso wie durch die Lederjacke verkörpert werden. Potenz durch die Vergewaltigung auf der Straße ebenso wie durch ständig wechselnde Beziehungen zu Frauen, die natürlich alle möglichst mager und hübsch, sprich kindlich, sein müssen.

Wir Männer haben alle in irgendwelchen Formen schon Grenzen von Frauen/Lesben überschritten. In diesem Sinne sind wir auch alle Vergewaltiger. Sicher, es gibt qualitative Unterschiede.

Anglotzen, Anmache, nicht Ja heißt Nein. Aber dies ändert nichts daran, daß wir über das Thema Vergewaltigung auch als Täter reden müssen. Im Zweifelsfall stellt sich uns sogar die Frage woher wir denn wissen wollen (wahrnehmen), ob wir schon vergewaltigt haben oder nicht.

Wir haben, und zwar alle. In unterschiedlichen Formen, unterschiedlich gewalttätig, vor Selbstbewußtsein strotzend, drängelnd, oder ängstlich unsicher. Der Außenseiter vergewaltigt anders als der Scenestar. Der Mann auf der Straße anders als der im Ehebett.

Wir bewegen uns bei unserer Sexualität mit Frauen ständig an deren Grenzen entlang. **Und solange männliche Sexualität ein Machtfaktor ist und wir es nicht wollen oder schaffen, aus der uns ansozialisierten Männerrolle auszubrechen, solange werden wir auch immer wieder Grenzen von Frauen/Lesben verletzen.**

Die Vergewaltigungen in Kriegen oder auf der Straße sind „nur“ die Spitze männlichen Machtanspruchs und männlicher Gewalt. Die Täter scheinen uns „nur“ von der Praxis her fremd, von der Theorie her sind sie uns ähnlicher, als uns lieb ist.

Männer zweifeln Vergewaltigungen an. Für Männer ist eine Vergewaltigung nur im Sinne des Paragraphen eine „richtige“ Vergewaltigung. Nur wenn sich das Opfer „richtig“ wehrte, der Typ aus Nacht und Nebel kam, und der Schwanz so „richtig“ in der Vagina war, erst dann ist es auch eine „richtige“ Vergewaltigung.

---

<sup>22</sup> Von Berliner Männern in der „Interim 223“ so verwendet im Artikel „Das Schweigen der Männer“

Nur wenn gewisse „Leistungsmerkmale“ vorhanden sind, wird etwas als sexuelle Gewalt, als Vergewaltigung, wahrgenommen. Die Frau als Hindernis, das bezwungen werden muß, der Mann, der nur mit dem Schwanz etwas Sexuelles vollbringt. Alles andere nur so eine halbe Vergewaltigung? Waren die Schmerzens- gar Lustschreie und Frau nur „allzu bereit“ für soviel „Manneskraft“? Hat sie den Mann am Ende gar zur Vergewaltigung gezwungen?

NEIN: Sowas würden wir linken Männer doch nie denken. Da weiß Mann jetzt sogar schon, daß es sowas wie Vergewaltigung in der Ehe gibt. Aber Ehe war ja noch nie was für uns. Lieber alle zwei Wochen ne Neue als sowas festes, zwanghaftes mit Verpflichtungen, gell. Am besten mit zwei Frauen gleichzeitig von wegen freier Sexualität und so. An sich würden wir ja auch mit Männern. Aber das ist halt nicht so unser Ding. Aber natürlich ham wir nix dagegen wenn Männer untereinander.....<sup>23</sup>

Der Mann ist sozial und sexuell ein Idiot. **Vergewaltigende Außenseiter, die aus dem sozialen Rahmen fallen, sind nichts anderes als schöne, angesagte Scenemänner, die eine schöne, sprich kindliche Frau nach der anderen abschleppen. Sie haben nur andere Vorbedingungen. Aber eine Männertherapie brauchen beide.**

Männer vergewaltigen da, wo sie Bedürfnisse von FrauenLesben außer acht lassen. Männer vergewaltigen, wenn sie Vergewaltigungen anzweifeln, Frauen nicht ernst- oder als Sexobjekte wahrnehmen. Das ist wichtig für die Frage: „Wie gehen wir mit Tätern um?“ Denn die muß dann auch heißen, wie gehen wir mit uns um. Ohne eine weitere Auseinandersetzung von uns Männern, unter uns, ist eine weitere Beschäftigung von uns mit Vergewaltigern sinnlos. Nur wenn es auch Männerstrukturen gibt, kann eine Auseinandersetzung mit Tätern sinnvoll sein.

**Wenn wir nicht lernen, erstens selbst keine Gewalt gegen FrauenLesben mehr auszuüben, und es zweitens nicht schaffen unter uns Männern einen wärmeren, liebevolleren Umgang zu entwickeln, dann werden wir letztlich auch keine Grundvoraussetzung für eine Täterarbeit haben.**

Der Vergewaltiger wird im Unterschied zu uns lediglich seine (und unsere) Männerrolle nur konsequenter als wir ausgelebt haben. Oder im Unterschied zu uns schon entdeckt sein.

Je nachdem, welche Form von Vergewaltigung begangen wurde, ist auch das Verhalten von Männern bestimmt. Natürlich ist es einfach einen Hardcorescenemacker, der eine Frau überfallen hat (und der am besten noch relativ unbeliebt ist), aus der Scene zu schmeißen. Für die Scene ist mit der Aus- und Abgrenzung des Täters dann ja meist auch das Problem erledigt.

Der Täter war dann ja meist eh „schon immer anders drauf“ gewesen, und irgendwelchen Macken, die eigentlich den scenetypischen Alltag beschreiben, werden dann zu seinem rein persönlichen Charakterzug. Und mit der Scene an sich hat das dann ja nix mehr zu tun.

Um nicht mißverstanden zu werden. Ich finde Männer müssen aus gemischten Räumen und Zusammenhängen rausfliegen, wenn FrauLesbe dies fordert. Aber für Männer sieht das anders aus, die ham sich gefälligst weiter mit dem jeweiligen Mann auseinanderzusetzen.

Je weniger deutlich jedoch eine Vergewaltigung war, desto mehr wird sie angezweifelt. Im Zweifelsfall werden Frauen, die Vergewaltiger in solchen Fällen „outen“, als hysterisch oder gar faschistoid bezeichnet.

---

<sup>23</sup> Das soll jetzt keine Aufforderung zur Monogamie sein, sondern lediglich aufzeigen, das Promiskuität in den bestehenden Verhältnissen auch eine Form von Männergewalt darstellen kann.

Ist ja auch klar. Je mehr sich die Heftigkeit einer Vergewaltigung senkt, desto mehr bzw. desto eher sind wir ebenso Täter wie der entlarvte Vergewaltiger. Da Männer ihre alltägliche Männergewalt als normal hinnehmen, zweifeln diese dann an der moralischen Integrität der Frauen.

Zwischen diesen beiden Formen der Nichtauseinandersetzung, der Aus- und Abgrenzung vom Täter und dem Anzweifeln, ist noch eine Menge Spielraum für Männer, um sich vor einer Auseinandersetzung zu drücken.

Solches Verhalten liegt denn auch genau andersrum als unser Handlungsspielraum bestimmt ist.

**Denn je näher uns ein Täter mit seiner Tat und/oder seiner Auseinandersetzung darum ist, desto mehr Möglichkeiten haben auch wir mit unserer Auseinandersetzung mit ihm.**

Auseinandersetzung sollte dabei nicht heißen, ihn an den Pranger zu stellen, sondern mit dem Täter sein und unser alltägliches Verhalten aufzuarbeiten.

Je krasser die Vergewaltigung ist, desto schwerer wird auch eine Auseinandersetzung mit dem Täter. Desto mehr muß eine bestimmte Form von Nähe zum Täter schon vorhanden sein. In einem solchen Fall fällt es zumindest mir schwer, Nähe aufgrund ähnlicher männlicher Erfahrungen herzustellen.

Denn trotz aller Mittäter- und Täterschaft von mir ist ein Mann, der z.B. Nachts auf der Straße eine Frau überfällt, letztlich doch immer noch meilenweit von meinen Wahrnehmungen und Verhalten entfernt. Handlungsspielraum kann sich hierbei nur da ergeben wo der Täter seinen alltäglichen Sexismus wahrnimmt und sich zu verändern sucht. Wobei wir Männer dann auch gefordert sind, solche Männer an diesem Punkt zu unterstützen.

Vergewaltiger, die kein Interesse an einer Aufarbeitung ihres Verhaltens haben, sollten von uns durchaus offensiv mit ihrer Tat konfrontiert werden. **Was aufs Maul hauen, oder Steckbriefe sind dabei Kampfformen, die FrauenLesben vorbehalten bleiben. Wir Männer sind da gefordert, eigenständige Kampfformen zu entwickeln.** Aber das ist eine andere Sache.

Ziel sollte bzw. muß aber sein, daß die Auseinandersetzung mit Sexismus schon vor der Vergewaltigung anfängt. Daß es in unserem Leben, und im Leben unserer Freunde und Bekannten keine Gewalt gegen FrauenLesben mehr gibt. Letztlich mit der Perspektive, Gewalt gegen FrauenLesben und Sexismus in der gesamten Gesellschaft abzubauen.

Nicht die Betreuung des Vergewaltigers, sondern die allgemeine Thematisierung von Sexismus durch uns in unserem Umfeld muß im Vordergrund stehen. Denn diese frauenfeindliche Stimmung macht Vergewaltigungen erst möglich, bzw. schafft diese.

Unser Verhalten sollte davon bestimmt sein, daß es keine Vergewaltigungen mehr gibt, erst dann ist unsere Arbeit mit Vergewaltigern, bzw. mit uns, erfolgreich. Und dann wird sich auch das Verhalten unter uns Männern geändert haben müssen. Und damit wiederum wären wir auch einen konkreten Schritt in Richtung einer HERRschaftsfreien Gesellschaft gegangen.

Solange jedoch müssen bei unserem Verhalten immer erst die Forderungen der jeweils betroffenen FrauenLesben stehen, und erst dann können wir uns um die Täter, bzw. um uns kümmern.

### **Ist es richtig Tätern die Forderung nach einer Therapie zu stellen?**

- 1.) Therapien sind nur erfolgreich wenn der Täter diese auch will. Andererseits ist es ja auch ok Prozeße von außen anzuschieben.
- 2.) Therapien können kein soziales Netz ersetzen. Ist es von daher richtig einen Mann, dem ein solches Netz, das auf Nähe und Vertrauen aufbaut fehlt, in die Therapie zu schicken? Wird somit das Problem, bzw. der Täter nur anders weggeschoben als sonst?

Eine Auseinandersetzung mit dem Täter durch uns ist eine unbedingt notwendige Begleitmaßnahme zu einer Therapie. Kann eine solche Auseinandersetzung, ohne ehrliche, persönliche Beziehung zum Täter überhaupt laufen?

- 3.) Therapien sind HERRschaftserhaltend, scheinbar „Kranke“ sollen geheilt, und der Arbeitswelt wieder zugeführt werden. Menschen sollen in den kapitalistischen und patriarchalen Zwängen funktionieren. Hinzu kommt, daß die herrschende Psychologie individualistisch argumentiert. Nicht das System schafft den Vergewaltiger, sondern seine Schwäche im Berufsleben und seine Unfähigkeit, seine Sexualität „normal“ durchzusetzen, sind dort scheinbar der Wurzel Kern. So soll der Mann in die gesellschaftlich akzeptierte Männer(gewalt)gesellschaft zurückgeführt werden. Soll bürokratisierten Formen der Vergewaltigung, wie z.B. der Ehe oder der Prostitution nachgehen. Soll als richtiger Mann, der sich durchzusetzen weiß, der Arbeitswelt wieder zugeführt werden.

**Das System funktioniert durch die HERRschaft, bzw. das Machtmonopol der Männer. Es wird sich seine Soldaten nicht zu Systemfeinden therapieren lassen.**

[...] Ist unter diesem Hintergrund die Forderung nach Therapieplätzen für Vergewaltiger politisch richtig? Bzw. auf einem solchen Weg durch die Institutionen umsetzbar, oder müßten nicht eigentlich sowas wie unabhängige Therapiegruppen geschaffen werden?

**Wir müssten uns und alle anderen Männer von Soldaten zu Systemfeinden therapieren. Uns über den Weg der Verweigerung männlicher Werte neue Zusammenlebensformen erschließen.**

Und das ist schwer. Denn nicht nur in bürgerlichen Medien werden Männer, die aus männlichen Werten ausbrechen wollen, verhöhnt. Auch in unserer Szene werden Männer mit dem Kampfbegriff Softie belächelt, und wird alles unmännliche mit schwächlich gleichgesetzt.

Männerverhalten zu ändern heißt auch, in der Hierarchie der Linken tiefer zu sinken. **Unsere Ängste vor Veränderung sind nicht unreal sondern realer Ausdruck dafür, daß wir uns erst mit Männermacht unseren Platz in der sozialen Hierarchie erobert haben.** Nun müßen wir, wenn wir unser Verhalten ändern wollen, Angst haben, in dieser Hierarchie zu sinken. Denn auf Hierarchien sind unsere Beziehungen aufgebaut.

*ein Racker*

# Sexualisierte Gewalt und männliche Opfererfahrung – Schlaglichter auf ein komplexes Thema

Malte Täubrich

In diesem Text wird skizziert, was unter sexualisierter Gewalt verstanden werden kann und welche Unterstützung Betroffene von sexualisierter Gewalt von ihrem Umfeld brauchen (können). Darauf aufbauend werden spezifisch männliche Opfererfahrungen fokussiert. Ich will zeigen, wie Vorstellungen von Männlichkeit es männlichen Betroffenen von sexualisierter Gewalt erschweren, über ihre Erfahrungen zu sprechen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Der Text beruht auf meiner persönlichen Erfahrung und professionellen (forschenden, fortbildenden und beratenden) Arbeit zum Thema Prävention sexualisierter Gewalt gegen (männliche) Kinder und Jugendliche.

## Über sexualisierte Gewalt sprechen

Beim Thema sexualisierte Gewalt finden gesamtgesellschaftlich Umbrüche statt, was sagbar ist und wer sich wie dazu verhalten darf. Nicht erst seit #metoo nehmen sich Betroffene Raum, um gehört zu werden und öffentlich zu sprechen. In Deutschland haben 2010 erwachsene Männer, die in Kindheit und/oder Jugend sexualisierte Gewalt erlebt hatten, ihre Erfahrungen offengelegt. Das war, wie auch #metoo, ein Ereignis das an den Festsätzen einer Kultur des Schweigens gerüttelt hat.

Trotzdem ist sexualisierte Gewalt weiterhin schwer zu thematisieren. Das hat auch zur Folge, dass es oft diffuse oder enge Vorstellungen davon gibt, was mit sexualisierter Gewalt gemeint ist. So denken viele bei sexualisierter Gewalt nur an bestimmte Handlungen, meist orale, anale oder vaginale Penetration, und den Begriff Vergewaltigung.

## Was ist sexualisierte Gewalt?

Sexualisierte Gewalt geht aber weit über diese Handlungen hinaus. Sexualisierte Gewalt kann sowohl mit als auch ohne Körperkontakt stattfinden, sowohl online als auch offline, mittels digitaler Medien, in der eigenen Küche oder in der U-Bahn. Dazu zählen ungewollte Berührungen, Fotos und Videos ohne allseitige Zustimmung zu machen (und zu verschicken), grenzverletzende Blicke, Sprüche oder Bemerkungen und der Zwang, sexuelle Handlungen vor oder an Anderen vorzunehmen, oder dabei zuzusehen.

Der Begriff sexualisierte Gewalt richtet die Perspektive auf die von Gewalt Betroffenen. Er rückt das Erleben der Betroffenen und ihre Einschätzung der Situation in den Vordergrund. Dadurch erhalten Betroffene die Deutungshoheit darüber, ob etwas sexualisierte Gewalt war/ist oder nicht, und nicht die Täter(\_innen)<sup>24</sup> oder das Umfeld. Sexualisierte Gewalt ist keine Form der Sexualität, weil sie gegen den Willen der Betroffenen passiert. Dabei nutzen Täter(\_innen) Machtunterschiede zwischen sich und den Betroffenen aus, um eigene Bedürfnisse zu befriedigen. Das dient oftmals der Erniedrigung, Beschämung und Unterdrückung der Betroffenen und der Aufwertung der

---

<sup>24</sup> Diese Schreibweise soll verdeutlichen, dass zwar alle Geschlechter sexualisierte Gewalt ausüben, die weitaus große Mehrheit allerdings von cis Männern ausgeübt wird.

Täter(\_innen).<sup>25</sup> Das dabei genutzte Machtgefälle basiert häufig auch auf gesellschaftlichen Machtverhältnissen wie Rassismus, Sexismus, Ableismus, Klassismus, Adultismus, Homo- oder Trans\*feindlichkeit, usw. Sexualisierte Gewalt kann von Menschen aller Geschlechter ausgeübt werden und sich gegen Menschen aller Geschlechter richten. Täter(\_innen) sind dabei Bekannte, Freund\_innen, Eltern, Trainer\_innen, Lehrer\_innen, Unbekannte, Verwandte, Arbeitskolleg\_innen, etc. Der größte Anteil der Übergriffe wird jedoch von cis Männern verübt und der Großteil der Übergriffe wird von Personen begangen, die den Betroffenen bekannt sind.

Die Folgen von sexualisierter Gewalt können sehr unterschiedlich sein. Auswirkungen sexualisierter Gewalt hängen z.B. maßgeblich von den Reaktionen des Umfeldes betroffener Personen ab, davon, ob das Umfeld beim Umgang mit den Gewalterfahrungen unterstützt und eventuelle Verantwortung für eigenes (Nicht-)Handeln übernimmt. Für Betroffene ist es unterstützend, wenn ihr Erleben und ihre Wahrnehmung nicht in Frage gestellt werden, auch wenn diese für das Umfeld erst einmal nicht plausibel klingen. Eine klar parteiliche Haltung mit den Betroffenen ist deswegen Grundlage für ihre Unterstützung. Wie ein Umgang mit erlebter Gewalt auszusehen hat, sollte auf die Bedürfnisse der Betroffenen ausgerichtet sein. Ein bevormundender Umgang kann sonst als Wiederholung der Ohnmachtserfahrung in der Gewaltsituation empfunden werden. Wichtig sind zuverlässige Beziehungen, in denen Betroffene nicht auf ihre Gewaltwiderfahrnisse reduziert werden, sondern weiterhin als Menschen mit unterschiedlichen Seiten, Bedürfnissen und vielfältigen, komplexen Biographien gesehen werden.

### **Männlichkeit und Betroffenheit von sexualisierter Gewalt**

Beim Thema sexualisierte Gewalt und Männlichkeit gab es lange einen Fokus auf Männer als Täter. Männliche Betroffenheit von sexualisierter Gewalt kam nur vereinzelt in spezifischen Kontexten zur Sprache, so zum Beispiel im Knast, oder während bewaffneter Konflikte. Aber auch hier verändert sich, was thematisierbar ist.

Männliche Betroffene erleben spezifische Hürden,<sup>26</sup> die es ihnen erschweren, die widerfahrene Gewalt als solche einzuordnen und adäquate Hilfe zu erhalten. Diese Hürden sind zutiefst verwoben mit dominanten Vorstellungen von Männlichkeit und davon, wie Menschen, die als männlich wahrgenommen werden (wollen), sein müssen und auch, wie sie nicht sein dürfen.<sup>27</sup>

### **Männlich ≠ Opfer ?**

Männlichkeit ist weiter mit Begriffen wie Stärke, Durchsetzungsvermögen, Souveränität, Aktivität, Wehrhaftigkeit und Selbstkontrolle konnotiert. Das sind Eigenschaften, die der Erfahrung, zum Opfer von Gewalt zu werden, diametral entgegenstehen. Opfererfahrungen gehen meist mit Gefühlen von Ohnmacht, Handlungsunfähigkeit, Scham und Trauer einher. Die Widersprüchlichkeit von

---

<sup>25</sup> Sexualisierte Gewalt passiert allerdings auch ohne bewusste Intention, beispielsweise in Fällen, in denen die Täter(\_innen) die Grenzen anderer nicht wahrnehmen. Auch das deutet meist auf unreflektierte (situative oder strukturelle) Machtunterschiede hin.

<sup>26</sup> Das heißt nicht, dass es männliche\* Betroffene schwerer haben als Betroffene anderer Geschlechter. Das Erleben, Aufarbeiten und Verarbeiten von Gewalt ist je nach Geschlechterposition spezifisch. Hier werden Spezifika einer männlichen\* Positionierung ausgeführt.

<sup>27</sup> Geschlechternormen und daran geknüpfte Rollenbilder und -erwartungen betreffen alle Geschlechter jeweils unterschiedlich. Auch die Normen und Bilder zu anderen Geschlechterrollen erzeugen und begünstigen Gewalt.



Gewalterfahrungen, die damit einhergehenden Emotionen und das Bild von Männlichkeit machen es Betroffenen und deren Umfeld oftmals schwer, sexualisierte Gewalt wahrzunehmen und Jungen, männliche Jugendliche oder Männer als Betroffene zu adressieren.

Sowohl wenn die Gewalt von männlichen Tätern ausgeht, als auch wenn sie von älteren weiblichen Jugendliche oder Frauen ausgeübt wird, erschweren es gängige Vorstellungen von Männlichkeit, über sexualisierte Gewalt zu sprechen. Sie führen dazu, dass die Gewalt gar nicht als solche erkannt wird und daher auch nicht als Gewalt adressierbar ist.

Dieses Verständnis von Männlichkeit zeigt sich auch im Hilfesystem als Wahrnehmungsblockade. So fällt es Fachkräften in unterschiedlichen Professionen aus dem Gesundheits- und Hilfebereich schwer, männliche Betroffene als solche wahrzunehmen. Auch wenn sie Hilfesignale (verbal oder nonverbal) senden, führt das oft nicht dazu, dass sie Hilfe bekommen bzw. ihre Notlage als solche erkannt wird. Vorstellungen von Autonomie, Wehrhaftigkeit und Unverletzbarkeit, die mit Männlichkeit verbunden werden, tragen zu einer strukturellen Unterfinanzierung von Hilfesystemen bei. Das schlägt sich unter anderem darin nieder, dass es bundesweit kaum Beratungsstellen für männliche\* Betroffene sexualisierter Gewalt gibt.<sup>28</sup>

### **Männliche Sexualität: immer wollen?**

Das Bild von männlicher Sexualität als „aktiv und immer wollend“ führt auf Seiten der Betroffenen dazu, dass bestimmte Formen sexualisierter Gewalt umgedeutet werden.<sup>29</sup> Ein geläufiges Beispiel ist hier sexualisierte Gewalt durch ältere weibliche Jugendliche oder Frauen gegen männliche Kinder oder Jugendliche, die als „Einführung in die Sexualität“ umgedeutet wird. Dadurch lassen sich potentiell Ohnmachtsgefühle und Kontrollverlust abwehren und das Ereignis in eine Erzählung erfolgreicher heterosexueller Initiation umdeuten. Wenn die sexualisierte Gewalt durch männliche Täter ausgeübt wird, stellen sich viele Betroffene die Frage, ob dies ihre sexuelle Orientierung beeinflusst und ob sie aufgrund der Gewalt schwul werden. Diese Frage wird von außen an Betroffene herangetragen, oder entsteht durch verinnerlichte heteronormative Einstellungen. In der Forschung zu sexualisierter Gewalt gibt es keine Hinweise darauf, dass sexualisierte Gewalt die eigene sexuelle Orientierung beeinflusst. Zudem sind einige Betroffene verunsichert, wenn sie während der sexualisierten Gewalt eine Erektion oder einen Samenerguss hatten. Sie fragen sich, ob dies bedeutet, dass sie die Gewalt wollten oder gar genossen haben. Täter(\_innen) schüren häufig diese Unsicherheit und reden Betroffenen ein, dass dies ein Zeichen für ihre Lust gewesen sei und verschieben somit die Wahrnehmung davon, was konsensuelle Sexualität und was sexualisierte Gewalt ist.<sup>30</sup> Eine körperliche Reaktion, zum Beispiel auf längeres Manipulieren am Penis einer betroffenen Person, bedeutet nicht, dass Betroffene den sexuellen Handlungen bewusst zugestimmt haben oder diese wollten und sie ist auch kein Zeichen für ein Lustempfinden.

---

<sup>28</sup> Dies sollte keine Konkurrenz zwischen unterschiedlichen Beratungsangeboten zur Folge haben. Auch für Frauen, Trans\*, Inter\*, Nicht-Binäre und weitere Geschlechter gibt es zu wenige Beratungsstellen. Das liegt unter anderem daran, dass der gesamte Gewaltschutzbereich strukturell unterfinanziert ist, vor allem in ländlichen Regionen.

<sup>29</sup> Auch bei Menschen anderer Geschlechter kommt es zu Umdeutungen von sexualisierten Gewalterfahrungen, sei es aus Selbstschutz, um die Situation zu überleben und/oder aufgrund von gesellschaftlichen Machtstrukturen. Ich gehe hier jedoch nur auf die spezifische Dynamik männlicher\* Erfahrung ein.

<sup>30</sup> Diese Täter(\_innen)-Strategie betrifft Personen aller Geschlechter, ebenso wie die Verunsicherung, die durch das Erleben von physischer Erregung während sexualisierter Gewalt entsteht, Menschen mit unterschiedlichen Körpern betrifft.

## **Männliche Betroffene und Täterschaft**

Als letzte Dynamik der Verdeckung sexualisierter Gewalt sei hier noch die Vorstellung genannt, dass männliche Betroffene nach widerfahrener Gewalt selbst zu Tätern werden. Vom Umfeld der Betroffenen wird dies durch direkte Fragen wie zum Beispiel „Wirst du jetzt Täter?“ an sie herangetragen. Andere Betroffene berichten, dass sie, nachdem sie ihre Gewalterfahrungen offenlegten, nicht mehr auf die Kinder von Freund\_innen aufpassen durften, weil es eine Sorge vor Übergriffen gab. Die Fantasie eines Zusammenhangs zwischen eigener Betroffenheit und späterer Täterschaft steht auf keiner faktischen Grundlage. Betroffene sollten als betroffen gesehen und behandelt werden und nicht mit einer potentiellen zukünftigen Täterschaft konfrontiert werden.

## **Wahrnehmungsblockaden auflösen**

Beim Thema sexualisierte Gewalt wird wahrnehmbar, wie eingrenzend und beengend klassische Vorstellungen von Männlichkeit sein können. Gewalterfahrungen und damit einhergehende Emotionen sind oftmals nur schwer mit diesen Vorstellungen überein zu bringen. Für eine ernsthafte kritische Auseinandersetzung mit Männlichkeit ist es relevant, sich mit den eigenen Erfahrungen von Ohnmacht, Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein zu beschäftigen und diese Gefühle als Teil des inneren emotionalen Erlebens zuzulassen. Das kann dazu führen, diese auch bei anderen besser wahrzunehmen und dadurch mehr für andere Menschen mit solchen Erfahrungen da sein zu können. Mindestens aber trägt es dazu bei, sich selbst vollständiger, jenseits von Geschlechternormen und den damit verbundenen Anforderungen und Verboten wahrnehmen zu können und diese einengenden Anforderungen und Verbote dann auch weniger an andere Menschen weiterzugeben. Betroffene sexualisierter Gewalt können also davon profitieren, wenn überkommene geschlechtliche Vorstellungen aufgebrochen und verändert werden.

*Malte Täubrich arbeitet bei Dissens – Institut für Bildung und Forschung e.V. mit einem Schwerpunkt auf sexualisierter Gewalt gegen (männliche\*) Kinder und Jugendliche und deren Prävention sowie queeren Perspektiven auf sexualisierte Gewalt.*

## **Beratungsmöglichkeiten (eine Auswahl):**

### Bundesweites Hilfeportal und -telefon bei sexualisierter Gewalt

- 0800 22 55 530
- <https://www.hilfeportal-missbrauch.de>

### Für Betroffene jeden Alters aller Geschlechter:

- Wildwasser Deutschland <https://www.wildwasser.de>
- Wildwasser-Berlin Selbsthilfe berät zudem explizit auch Trans\*

### Für Kinder und Jugendliche, Bezugspersonen, Fachkräfte

- Zartbitter Köln <https://zartbitter.de>

Für Frauen und Mädchen (auch bei anderen Formen von Gewalt)

- Dachverband der Frauenberatungsstellen bundesweit <https://www.frauen-gegen-gewalt.de>

Für männliche Betroffene jeden Alters

- Basisprävent Hamburg <https://basis-praevent.de/>

Für Männer, die in Kindheit und Jugend sexualisierter Gewalt ausgesetzt waren

- Tauwetter (Berlin) <https://www.tauwetter.de>

Für Schwarze und of Color LSBT\*I\*Q

- GLADT e. V. bundesweit (Gewalt allgemein & andere Themen) <https://www.gladt.de>

Für lesbische, queere und bisexuelle Frauen und Mädchen, Inter\* und Trans\*

- LesMigraS Berlin (zu Gewalt und Diskriminierung allgemein) <https://www.lesmigras.de>

## Rubrik: Literarisches

In jeder Ausgabe veröffentlichen wir literarische Texte, die neben den theoretischen und biografischen Texten, eine nochmal andere Auseinandersetzung mit Männlichkeit ermöglichen sollen. Die uns zum Denken anregen und die uns berühren. Wir hoffen mit dieser Rubrik einen weiteren Zugang zu schaffen, um sich mit den Geschlechterverhältnissen und ihren ganz alltäglichen Zwickmühlen zu befassen.

### Vorwort zur Kurzgeschichte

Um den folgenden Text, die Kurzgeschichte „Die Gruppe verlassen?“, gab es schon im Vorfeld einige Kontroversen. Eine Kritik daran war, Täter könnten sich hier leicht identifizieren. Er habe dadurch das Potential, männerbündische Strukturen zu verstärken.

Warum finden wir den Text aber gut und wichtig?

**Zunächst: Achtung! Der Text enthält Beschreibungen sexistischer und misogynen Handlungen und sexualisierter Gewalt.**

Er befasst sich mit der Frage, wie die Erzählfigur – ein cis Mann – mit dem Sexismus seiner cis-männlichen Freunde und dem eigenen Sexismus umgehen soll. Aus einer feministischen Perspektive gibt es darauf klare Antworten: In die Konfrontation gehen, Sexismus nicht unwidersprochen lassen.

Aus der individuellen Perspektive sind die meisten Situationen aber komplexer, die Gefühle ambivalent. Nicht, weil der Sexismus nicht erkannt wird sondern weil andere Themen auch eine Rolle spielen. Die Sorge, die Freunde zu verlieren beispielsweise. Oder auch die Scham über die eigenen sexistischen Handlungen, die es (vermeintlich) schwieriger macht, die anderen auf ihre sexistische Kackscheiße hinzuweisen. Der Text beschreibt keine idealtypische Auseinandersetzung im Sinne eines How-Tos, sondern untersucht die Ambivalenzen und Zweifel des Erzählers.

Wir vom Redaktionsteam glauben, dass eine tatsächliche Beschäftigung mit Sexismus bedeutet, die eigenen Täteranteile anzusehen. Mart Busche drückt es im Podcast „Alles für alle! - im Dissens mit den herrschenden Geschlechterverhältnissen“ so aus:

„Es gibt einen ganz starken Anspruch, dass feministische Männer oder Männer, die sich mit Männlichkeit auseinandersetzen wollen und mit ihren Privilegien, dass die die Tätergefilde meiden. [...] Es müsste ein eklatanter Bestandteil dieser Auseinandersetzung mit Privilegien und Positionierung sein, sich die eigenen Übergriffigkeiten anzugucken. [...] Nicht nur zu sagen, die Auseinandersetzung ist gut und wichtig und wir wollen das schöne Leben. Das heißt ja auch verdammt noch mal was! Es heißt in die eigenen scheiß Abgründe zu gucken!“

Eine reine moralische Abwehr im Sinne von „Sexismus darf nicht passieren“ reicht nicht aus, um eigenes sexistisches Verhalten zu überwinden. Einen Anstoß in die eigenen Abgründe zu blicken soll die folgende Kurzgeschichte bieten. Und sie soll einen Anstoß bieten, sich zu fragen: Was heißt hier Verantwortung übernehmen? Für das eigene Handeln (auch in der Vergangenheit) einerseits, für das sexistische Handeln der Peers andererseits?

## Die Gruppe verlassen

Christian Dittloff

Ich kreise mit dem Daumen über den rot leuchtenden Hinweis *Gruppe verlassen* – soll ich austreten? Was werden die anderen sagen, denke ich und lege das Handy auf die Arbeitsplatte in der Küche. Während ich die Petersilienwurzeln, Möhren und Kartoffeln für den Eintopf in Scheiben schneide, überlege ich, was passiert, wenn ich einfach nicht mehr mitmache, mich aus dem *wir* lösen würde, um ein *ihr* zurückzulassen. Würden die Jungs es überhaupt bemerken? Würden sie es als Kritik an ihrem Verhalten sehen? Vielleicht würde einer schreiben: *Ach, der schon wieder mit seiner Moral. Der glaubt, er sei besser als wir.* Und jemand würde beipflichten: *ja, pussywhipped der Typ!*

Vor ein paar Tagen war es mir zu viel geworden. Es war Muttertag. Ich hatte mir gerade einen Kaffee gemacht, wollte mich an den Schreibtisch setzen, um zu arbeiten, als ich nebenbei auf mein stummgeschaltetes Smartphone schaute und eine Foto-Nachricht in die Gruppe einging: durcheinanderwirbelnde Spermien und darüber der Spruch: *Danke, Mama, dass du mich nicht geschluckt hast!* Ich hatte auch mal über Deine-Mutter-Witze gelacht, klar, aber in letzter Zeit baute *meine* Mutter gesundheitlich ab und ich fragte mich, wie viel Zeit uns noch blieb.

Die WhatsApp Gruppe *JGA-Swinemünde* war vor neun Jahren aus dem Chat zur Organisation eines Junggesellenabschieds hervorgegangen. Kurz bevor mein Freund Jonas seine langjährige Freundin Melli geheiratet hatte. Sechs Männer, allesamt alte Freunde. Drei von uns waren gemeinsam zur Schule und in den Fußballverein gegangen, einen hatten wir an der Uni kennengelernt, ein weiterer hatte plötzlich dazugehört, und der Bruder der Braut war auch mit dabei.

In diese Gruppe schickten wir uns noch immer Nachrichten, die dem Spirit des damaligen Junggesellenabschieds verpflichtet waren. Sie berührten die Schnittmenge aus vermeintlichen Gemeinsamkeiten, die uns geblieben waren: Musik von früher, Alkohol, Frauen. Dem Video einer längst aufgelösten Punkband mit den Worten: *Hört mal, der Song knallt noch immer!*, folgten Memes mit überdimensionierten Biergläsern und Hinweisen wie *Irgendwo auf der Welt ist es immer*

16 Uhr oder das Bild eines Couples: Er döst noch, während sie ihn liebevoll anlächelt, aus ihrem Mund eine Sprechblase: *Ich kann es kaum erwarten, dass er aufwacht und ich ohne Grund einen Streit beginnen kann.* Die Partnerin, die uns in einen sinnlosen Streit verwickelte, glaubten wir wirklich daran? Ich selbst hatte die Erfahrung nicht gemacht und doch klangen die Worte in mir an, denn ich hatte durchaus mit Freunden über ähnliche Situationen gesprochen und ein bisschen über unsere Freundinnen gelästert, Dampf abgelassen.

Teil der Gruppe waren natürlich der Junggeselle Jonas, vor dessen nihilistischer Attitüde sich früher in der Schule so viele gefürchtet hatten und der nun in einem Start-up für Achtsamkeitsprodukte Geschäftsführer war und mit Melli im VW-Bus durch Europa fuhr. Da war Flo, der im Suff früher gerne bierselige Deutschpunk-Songs mitgegrölt hatte und der heute als Anwalt arbeitete. Da war Sebastian, der Grafiker, der noch immer monatlich mit seinen neuen Eroberungen prahlte, und da war Ben, der einmal mit einer Frau Schluss gemacht hatte, weil ihr Haare an der falschen Stelle wuchsen; heute war er Lehrer und hatte mit einer Kollegin zwei Kinder. Und zuletzt war da Mellis Bruder Paul, von dem ich kaum etwas wusste, nur, dass er Rekordhalter seiner Kleinstadt im Trichtersaufen war.

Na gut, und ich gehörte auch dazu; derzeit ringe ich mit einer investigativen Polit-Reportage und lenke mich mit Kochen ab, bevor ich meinen Sohn aus der Kita abhole. Ich verbringe viel zu viel Zeit in der Küche und gebe mir hier auf eine Art und Weise Mühe, die ich besser in die Arbeit investieren sollte. Ich weiß, ich habe die anderen im Unterschied von damals und heute beschrieben. In Hinblick auf mich selbst finde ich das schwierig, denn ich betrachte meine Entwicklung als Kontinuität.

Der Junggesellenabschied war nicht als Glanzleistung in die Geschichte eingegangen. Ich bin da nicht unschuldig, immerhin war auch ich ein Teil der Gruppe – gewesen. Im Nachhinein weiß ich aber nicht mehr, wie es zu all dem hatte kommen können. Mir war es schon damals vorgekommen, als hätten wir etwas nachgeahmt, das wir zwar einmal gelernt hatten, doch längst überwunden glaubten. Wir waren uns damals schon einig gewesen, das Konzept hinter dem blöden Namen *JGA* eigentlich abzulehnen. Wir wollten nicht zu *dieser Sorte Mann* gezählt werden, hatten uns nach eigenem Empfinden längst von diesem Männerbild verabschiedet, wir lachten sogar über all die aggressiven Trottel und Trolle, die Muskeltypen und Gangster, wir hatten auch überhaupt nicht mehr nur männliche Freundschaften, sondern waren längst offen und empathisch im Kontakt mit uns, unseren Körpern, Gefühlen und der Welt.

Doch irgendwie hatte es sich dann doch ergeben: ein saufender, pöbelnder Jungstrupp im Zug von Berlin an die Ostseeküste. Lautstarke Sprüche, die man erst losließ, wenn man betrunken und die Gruppe der Zustimmungen groß genug war. Wenn man sich sicher fühlte. Mein Blick traf den einer älteren Frau. Sie schürzte die Lippen. Ich zog die Augenbrauen hoch, lächelte hilflos und zuckte mit den Schultern, als wüsste ich auch nicht, woran das lag. Ich wollte nicht, dass sie schlecht von mir dachte. Mir wurde heiß. Das Gefühl wurde erträglicher, als ich das Verhalten der anderen innerlich verurteilte.

Auf Usedom angekommen, kippten wir aus dem Zug. Basti öffnete seine Hose noch im Gehen und pinkelte an den erstbesten Baum. Er grinste Paul verschwörerisch an: Erstmal Revier markieren! Im Supermarkt liefen wir mit breitbeiniger Geste durch die Gänge, bewarfen uns mit Kartoffeln, füllten den Einkaufswagen mit Getränken, Fleisch, Chips – und den Zutaten für einen Salat, den Jonas' Frau ihm empfohlen hatte: Mit Fenchel und Orange und Kapern. Der schmeckt wirklich mega gut, Jungs, sagte er entschuldigend. Ich wollte mich schon darüber lustig machen, Grünzeug, wie verweichlicht, als jemand anderes einlenkte und sagte, dass der Salat wirklich lecker sei. Den Einkaufswagen nahmen wir einfach weiter mit, Jonas setzte sich auf die Einkäufe, sodass eine Chipstüte platzte und der Inhalt herausrieselte. In der Bungalowsiedlung angekommen, blieb er im Wagen, den wir abwechselnd wie eine Kutsche über das Gelände schoben. Schließlich war es ja Jonas' Wochenende – auf seinem Gesicht ein seliges Lächeln. Etwas Königsbehandlung ist doch wohl in Ordnung, sagte er, oder ist das zu viel Patriarchat für euch Muschis? Dann sackte sein Kopf nach hinten und seine Augen schlossen sich. Wir anderen richteten uns in unseren Häusern ein und bauten den Grill unter einem Holzpavillon mit Feuerstelle auf, als es zu nieseln begann.

Später saßen wir im Kreis, bisßen in Grillfleisch und tranken Bier. Ist schon gut, sagte jemand, dass wir uns mittlerweile besseres Fleisch leisten können und nicht mehr nur Dreck in uns hineinschaukeln. Einer hatte den Zufalls-Timer auf dem Telefon eingestellt und den möglichen Zeitrahmen zwischen einer und dreißig Minuten gewählt. Wenn es klingelte, hatten wir alle einen Schnaps zu trinken. Wir erzählten uns Geschichten von früher: Wie Jonas auf einem Festival einmal in einen Becher geschissen und ihn in hohem Bogen über den Zeltplatz geworfen hatte. Mit welchen Frauen wir geschlafen hatten und mit wie vielen. Dann berechneten wir den Gruppendurchschnitt an Sexualpartnerinnen, der besonders von Basti auf die vierzehn hochgezogen wurde. Jonas' Schwager Paul schaute nur kurz weg, als der erzählte, dass er neulich einmal Analsex mit seiner Zukünftigen gehabt habe und beichtete, dass er ihr einmal untreu gewesen sei. Ein unbedeutender Aufriss in einer Absturzbare. Das bleibt geheim, sagte Ben, und jemand anderes benutzte das Wort Bro-Code. Jonas fragte, ob seine Freunde nicht auch noch eine Stripperin für ihn gebucht hätten, doch ich erklärte, dass es das auf Usedom leider nicht gebe. Das Wort *leider* betonte ich so, dass meine Position ambivalent blieb und tatsächlich wusste ich gar nicht so genau, was ich dachte. Ein paar Minuten später allerdings hielt Paul uns sein Smartphone mit Rechercheergebnissen unter die Nase: Es gab sehr wohl Stripperinnen und Prostituierte. Doch man sage übrigens gar nicht Prostituierte, sondern Sex-Arbeiterinnen, erklärte Paul, damit die Frauen nicht stigmatisiert würden.

Es war noch hell, als wir an den Strand gingen. Wir sprangen vom Geländer des Holzstegs, der über die Dünen führte. Einige drehten sich im Sprung, machten Figuren, kleine Salti. Wir brachen die Gitter aus einigen der Strandkörbe und setzten uns hinein. Ich spürte den Rausch deutlich und doppeldeutig. In der Gruppe fühlte ich mich präsent und selbstbewusst. Wir sind Männer, dachte ich, von denen eine gewisse Kraft ausgeht. Auf einmal zog sich Ben aus, dann Jonas, und dann auch ich, und dann waren wir alle nackt. Wir schlugen uns gegenseitig auf den Hintern und juchzten. Wir kletterten auf die Strandkörbe, die Bierflaschen wie Trophäen in der Hand, posierten wie in *Titanic*. Wir wickelten uns angespülte Algen um Penis und Hodensack. Eine Familie lief vorbei. Die Eltern zogen ihre Kinder schnell weiter.

Warum haben wir das gemacht, frage ich mich heute, und denke weiter darüber nach, die WhatsApp-Gruppe zu verlassen. Die Jungs sind mir wichtig, ich will sie nicht missen. Man braucht Freunde, die einen schon lange kennen, um sich an die Jugend zu erinnern, zu wissen, wo man herkommt. Ich muss an unsere Schulzeit denken. Nach dem Sportunterricht hat sich kaum jemand zu duschen getraut. Fast alle schienen sich vor der Nacktheit zu fürchten. Nur zwei oder drei von den Jungs versuchten beinahe nach jeder Stunde, bis in die Mädchenumkleide vorzudringen, um dort blankzuziehen, wie sie behaupteten. Ich erinnere mich noch an das Klopfsignal: einmal lang, dreimal kurz, einmal lang. Ich selbst war nie mit in der Mädchenumkleide und konnte mir nicht erklären, was den Jungs in diesen Situationen durch den Kopf ging. Weder in der Umkleidekabine noch am Strand von Usedom. Nach welchem Bewertungssystem mochte das ein gutes Verhalten sein? Was war die Belohnung, was der persönliche Gewinn? Und warum war das alles nicht auch umkehrbar? Die Jungsumkleide war nie verschlossen. Auch in der Schulleitung ging man wohl davon aus, dass es da einen Unterschied gab. Aber warum konnte kein Mädchen in die Umkleidekabine der Jungs gehen und sich nackt zeigen? Was wäre dann passiert? Hätte sie uns beschämen können, bedrängen? Und was hätten wir dann getan? Ich erinnere mich an eine Feststellung aus einem Buch, das meine Freundin mir vor Kurzem geschenkt hat: *Nicht der entblößte Körper wird gezeigt, sondern die Fähigkeit zu kontrollieren, die Möglichkeit, alles, was sich gehört, außer Kraft zu setzen, die Möglichkeit, zu dominieren, zu demütigen, nach Belieben, wann immer es einem passt. Umso besser also, wenn es nicht zur Situation passt.* Als wir da nackt über den Strand gelaufen waren, hatte ich mich unschuldig gefühlt. Als sei ich durch meine Nacktheit auch verletztlich gewesen. Doch im Nachhinein frage ich mich: Wollten wir der Welt unsere vermeintliche Macht vorführen? Taten wir es, weil wir es konnten? Waren wir: Dickpicks auf zwei Beinen?

Ich überfliege noch einmal die Nachrichten, während der Eintopf vor sich hin köchelt. Etwa im Wochentakt melden sich die Mitglieder der WhatsApp-Gruppe zu Wort. Ich sehe das Foto eines Mannes, der sein Gesicht auf die Vulva einer Frau drückt und zwischen ihren Beinen liegend in die Kamera schaut, die dunkle Intimbehaarung dient ihm als Oberlippenbart; darunter: *Er ist wieder da.* In einem Rapsong heißt es: *Ich will keine Frauen, ich will Hoes.* Oder: *Der Ablauf eines idealen Tages für Männer: Blowjob, Bier, Fußballgucken. Und für Frauen: Streiten, shoppen, streicheln.* Hunderte dieser Beiträge, Fotos, Videos. Viele Zwinkersmileys. Ironie verspricht nur dem Sender Schutz, denke ich, es ändert nicht das Gesagte.

Und dazwischen Kinderfotos: Guck mal, meine Kleine. Und alle: *Wie süß, Glückwunsch Ben.* Oder Jonas Sohn beim Fußball oder mit einer leeren Bierflasche in der Hand: *Ganz der Papa, haha.* Ein Foto am Hochzeitstag: *Alles Gute für euch, ihr seid ein Traumpaar!, Deine Frau ist so schön wie klug, Liebe ist das Wichtigste! Herzaugensmileys.* Und als Flo verlassen wurde: *Vergiss die Bitch, endlich wieder Sex, endlich wieder frei. Ab auf die Erstsemesterparty, ich beneide dich, Liebe ist ein soziales Konstrukt, fick dich frei!* Wie passt das in nur eine Realität, denke ich, als ich die Nachrichten so geballt betrachte. Wie können Liebe und Respekt neben der Verachtung bestehen? Was von beiden ist die Wahrheit, was die Performance?

Dann finde ich ein Bild, das ich selbst vor über drei Jahren gepostet und längst vergessen hatte. Mir wird heiß, eine Klammer legt sich um mein Herz. Ich lege das Telefon beiseite und erinnere mich.



Es war Heiligabend, in einer Disko, die wir früher oft aufgesucht haben. Ich war allein. Hatte versucht, auf der Tanzfläche mit Frauen in Kontakt zu kommen, obwohl ich ja eigentlich in einer Beziehung steckte. Als ich merkte, dass da nichts ging und ich mich im Grunde eh zu alt für das feierwütige Publikum fühlte, beschloss ich, bald zu gehen. Es waren halt alle in ihre Altersklasse aufgeteilt, in ihren jeweiligen Anerkennungsraum von früher, und viele in meinem Alter hatten schon Familie. Doch eine halbe Stunde später stand ich noch immer betrunken am Rand und nippte an einem Gin Tonic. Vor mir tanzte eine Frau, nicht viel jünger als ich. Sie war groß und athletisch. Sie trug einen engen Einteiler in weihnachtsrot. Die braunen Locken hingen ihr bis über die Schultern. Sie bewegte ihre Hüften, reckte die Arme empor und lächelte mich an, glaubte ich, bevor sie sich wieder den anderen ihrer Gruppe zuwandte. Mein Blick folgte den Bewegungen ihres Hinterns, ich merkte, wie sehr sie mich erregte. Ich zog das Telefon aus der Tasche und öffnete die Kamera-App. War der Blitz ausgeschaltet? Das war wichtig, wie peinlich, wenn jemand es bemerken würde. Dann tat ich so, als ob ich eine Nachricht schrieb, und schoss ein paar heimliche Fotos von der Frau im roten Einteiler. Mir war, als bräuchte ich das, als müsste ich wenigstens ihr Bild mitnehmen.

Auf dem Nachhauseweg torkelte ich durch die alte Nachbarschaft, sah die vertrauten Bänke, Bäume, Straßenschilder, da war sogar das Haus von Jonas' Eltern und da der Spielplatz, auf dem wir uns gegenseitig mit Steinschleudern beschossen hatten.

Nach einem eiligen Zähneputzen zog ich mich aus. Die Klamotten rochen nach dem Zeug der Nebelmaschine, und sogar der Geruch des Abendessens mit meinen Eltern hing noch darin, obwohl das bereits viele Stunden her war. Im Bett öffnete ich die Foto-App und schaute mir die Bilder an. Ich wählte eines von der Frau mit den Locken aus und zoomte mit zwei Fingern ihren Po heran. Ich fuhr mit der Hand in meine Hose und rieb an meinem Penis herum, der Blick starr auf das Telefon gerichtet. Nach wenigen Minuten aber gab ich es auf, ich war zu betrunken. Stattdessen öffnete ich den JGA-Chat und lud das Bild der Frau hoch. Darunter schrieb ich: *Dieser Weihnachtsengel war bestimmt nicht brav und hat meine Rute verdient ;) Hoe, Hoe, Hoe aus der Heimat.* Während ich noch auf die Reaktionen der anderen wartete, schlief ich ein.

Ich nehme das Handy wieder in die Hand, öffne den Chat. Kreise mit dem Daumen über den rot leuchtenden Hinweis *Gruppe verlassen* – soll ich?

*Das Zitat stammt aus Carolin Emcke „Ja heißt ja und...“ Frankfurt a.M. 2019, S.15*

*Christian Dittloff (\*1983 in Hamburg) arbeitet als Autor und Journalist. 2018 erscheint sein Debütroman "Das Weiße Schloss" über das Outsourcing von Elternschaft. Momentan beschäftigt er sich mit autofiktionalen Literaturformaten in Hinblick auf die Themen Trauer, Feminismus und Toxische Männlichkeit. Christian Dittloff lebt in Berlin.*

## Rubrik: Männergruppe

*„Frauen, die das Machtverhältnis zwischen Frauen und Männern bekämpfen, Frauen, die der patriarchalen Norm, diesem zähen und erbitterten Feind des Mensch-Seins, den Krieg erklären, Frauen, die die herrschenden Verhältnisse, die Herrschaft im wahren Sinne des Wortes radikal aufheben wollen, bedürfen nicht so sehr der männlichen Genossen, die sich für ihre Freunde halten, als der männlichen Genossen, die bereit sind, zum Feind des Mannes zu werden.“*  
(Ingrid Strobl, 1990<sup>31</sup>)

Eine wichtige feministische Forderung ist, dass sich cis Männer mit ihren problematischen Strukturen auseinandersetzen. Dies soll möglichst mit anderen cis Männern passieren, sodass diese Arbeit nicht auch noch von Frauen und Trans\* erledigt werden muss.

Wie zuvor in den 1980ern und 90ern gibt es auch heute (wieder) einige cis Männergruppen, die sich zu diesem Zweck regelmäßig treffen und austauschen. Cis Männer können hier fehlerfreundlich und unterstützend miteinander in Auseinandersetzung gehen und so einen Teil zur Überwindung der Herrschaftsverhältnisse beitragen. Gleichzeitig haben cis Männergruppen schnell etwas Anrüchiges. Die Befürchtung, dass hier Dynamiken der gegenseitigen Unterstützung in problematischen Verhaltensweisen entstehen, kommt nicht von ungefähr. Die Befürchtung ist, dass sich in cis Männergruppen männerbündische Strukturen wiederholen.

Wie raus aus diesem Dilemma? Wie gelingt eine (pro)feministische Auseinandersetzung in cis Männergruppen?

Eine solche Gruppe wird in unserem Magazin in der Kolumne „Neulich in der Männergruppe“ regelmäßig aus ihren Treffen berichten. Sie erzählen von den Auseinandersetzungen, den Stolperfallen und Schwierigkeiten, aber auch von dem Gewinn und den Erkenntnissen, die sie hier erfahren.

---

<sup>31</sup> „Die Angst vor den Frösten der Freiheit“ <https://archiv-kiel.de/hausdruck/pdf/3zu1.pdf> für den Hinweis  
Danke an Andreas Hechler

## NEULICH IN DER MÄNNERGRUPPE

Wir sind eine kleine Gruppe von weitgehend heterosexuell lebenden cis Männern Ende 30, Anfang 40, die seit vielen Jahren in linken Zusammenhängen organisiert sind. Wir verstehen uns als profeministisch und patriarchatskritisch. In den nächsten Ausgaben dieses Magazins werden wir hier von unseren Gruppenerfahrungen in der kritischen Beschäftigung mit (unserer) Männlichkeit und verinnerlichtem Sexismus schreiben. Angefragt und ermutigt dazu wurden wir durch persönliche Gespräche mit den Machenden dieses Magazins.

Zweck der Kolumne soll es sein, aus dem Innenleben der Gruppe heraus zu berichten. Es wird also in den Beiträgen darum gehen, welche Widersprüche, Fallstricke, Zweifel und Fehler uns in der kritischen Auseinandersetzung mit den Themen und insbesondere im Setting der Gruppe begegnen. Wir wollen mit dieser Kolumne andere Männer anregen und motivieren, sich der Auseinandersetzung mit der eigenen Männlichkeit zu stellen. Wir wollen aufzeigen, dass es sinnvoll ist, sich mit der eigenen Machtposition und den dazugehörigen Verhaltensweisen auseinanderzusetzen. Und dass es auch gut tun kann, den Menschen um uns herum, aber auch direkt uns selbst.

Anlass für unsere ersten Treffen war, dass die Frauen\* in unserer gemischtgeschlechtlichen (z.T. ehemaligen) Polit-Gruppe eine Auseinandersetzung mit Sexismus und männlichem Dominanzverhalten einforderten. Wir selbst als Männer kamen also nicht eigeninitiativ auf die Idee, die Geschlechterverhältnisse in der Polit-Gruppe zu bearbeiten. Ein Muster, das sich wiederholt: Die Frage, ob und in welcher Form wir das Schreiben dieser Kolumne mit eben jenen Frauen\* absprechen sollten, haben wir viel zu spät und erst aufgrund der kritischen Nachfrage einer feministischen Freundin diskutiert. Mit dieser fehlenden Initiative stehen wir nicht alleine: Zumindest in unserem Umfeld können wir nicht erkennen, dass eine irgendwie selbstorganisierte Form der Selbstreflexion von Männlichkeit und Sexismus eine sonderlich verbreitete Praxis wäre. Selbst wenn es zu solchen Initiativen kam, sind sie häufig schnell wieder im Sande verlaufen. Auch bei uns muss sich eine Stetigkeit erst noch erweisen.

Geschlechtergetrennte Plena boten anfangs den Rahmen für unsere Treffen, später trafen wir uns proaktiv. Die Treffen laufen nun seit knapp 2 Jahren, in derzeitiger Zusammensetzung. Wir treffen uns regelmäßig und zurzeit ungefähr einmal im Monat für ca. 2 Stunden. Die Atmosphäre ist geprägt von Offenheit für mitgebrachte Themen und Wertschätzung im gegenseitigen Umgang. Unsere Haltung ist kritisch-solidarisch: grundsätzlich einander zugewandt, jedoch kritisch in der Betrachtung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten, und immer auch selbstkritisch. Anders ist eine Auseinandersetzung für uns nicht/kaum möglich. Es braucht dabei eine Beziehungsebene auf deren Grundlage wir uns offen und ehrlich mit unseren Sexismen auseinandersetzen können. Das soll nicht heißen, dass wir best friends sind, aber ein persönlicher, vertrauter Umgang ist für uns wichtig. Unterstützung und Kritik zur Eigen- und Fremdrelexion sind Ziel der Gruppe.

Zu Beginn der Treffen erzählen wir uns in einer Runde, was grad so los ist bei uns, wie es uns geht. Oft benennen wir Begebenheiten, bei denen wir denken, dass wir uns sexistisch verhalten haben, oder bei denen wir für Sexismus kritisiert wurden. Zum Teil ergeben sich daraus Punkte für die

Treffen. Darüber hinaus legen wir manchmal auch Themen vorab fest und besprechen einen Text oder ein aktuelles Ereignis. Wir reflektieren unser eigenes Verhalten und sprechen über Fragen, die sich uns in Bezug auf unsere Beziehungen stellen. Manchmal treffen wir Vereinbarungen für die Zeit zwischen den Treffen, z.B. besonders auf eingeschliffenes sexistisches Verhalten im Alltag, in Beziehungen zu Freund\*innen oder Partner\*innen zu achten, etwas bewusst zu unterlassen oder aktiv zu tun. Generell merken wir, dass bestimmte Themen, offene Fragen und Konflikte immer wieder auftauchen; das nehmen wir zum Anlass, nochmal vertieft darauf einzugehen.

Die sexuellen Grenzüberschreitungen und Übergriffe in der Berliner linken Szene haben dazu geführt, dass wir beschlossen haben, uns häufiger zu treffen und in einen intensiveren und stetigeren Austausch zu gehen. Zum einen um die Szene-Diskussion für uns zu reflektieren, und auch um über eine sinnvolle und die Wünsche der Betroffenen berücksichtigende Praxis im Umgang mit männlichen Tätern nachzudenken. Zum anderen aber auch hinsichtlich unseres eigenen Verhaltens. Die Berliner Debatte dreht sich um die Taten von drei Männern, die sich vermutlich ebenso wie wir als profeministisch verstanden haben. Hier haben wir einzelne Situationen, aber auch Verhaltensmuster, die uns alle betreffen, besprochen. Manche der recht intimen Themen hatten Einzelne von uns bisher kaum oder gar nicht mit Anderen geteilt. Häufig bestand ein uneingestandenes Wissen um eigene sexistische Muster und Verhaltensweisen. Durch das Aussprechen innerhalb der Gruppe werden diese anders besprochen und kritisiert, als jeder von uns alleine das machen würde und könnte. Wir hoffen, dass sich daraus und durch die anhaltende Beschäftigung und Kritik auch eine Verhaltensänderung entwickelt.

Zudem haben wir Kritik an männlichen Verhaltensweisen, die von Frauen\* an uns als Einzelpersonen herangetragen wurde, besprochen. Gerade wenn hier im ersten Moment Gefühle von Abwehr, Empörung, Wut oder Unverständnis auf Seiten der kritisierten Männer aufkamen, versuchen wir im kollektiven Gespräch, durch Rückfragen und Spiegeln mit Formen männlicher Abwehr umzugehen und damit eine ernsthafte Auseinandersetzung mit der feministischen Kritik zu ermöglichen. Wir erhoffen uns daraus auch einen Entlastungseffekt für Frauen\* in unserem Umfeld, da so die männliche Kritik-Abwehr auch von anderen Männern aufgefangen wird.

In der Auseinandersetzung mit der eigenen Verstrickung in Gesellschaft, mit verinnerlichten und selbst angeeigneten Denk- und Verhaltensweisen, kommt es zu zahlreichen offenen Fragen - wie sollte es auch anders sein? Einige der Widersprüche, Fallstricke, Herausforderungen und Dilemmata, mit denen wir umzugehen versuchen, sind aktuell etwa:

- Wie schaffen wir es, zu einer tatsächlichen antipatriarchalen und antisexistischen Solidarität und Praxis zu kommen, die nicht der Herstellung einer positiven profeministischen männlichen Identität dient?
- Wie gehen wir mit aufkommenden Gefühlen von Eigen- und Fremdscham bei erzählten Geschichten, insbesondere bezüglich Sexualität oder problematischen Verhaltensweisen, um? ("Kann ich alles erzählen?" "Will ich alles von den Anderen wissen?")
- Wie begegnen wir der Gefahr der Entwicklung autonomer Männergruppen zu Männerbünden? Insbesondere wenn wir gleichzeitig einen Raum etablieren wollen, in dem auch schambehaftete und sexistische Verhaltensmuster bearbeitet werden können?

- Durch unsere Selbstreflexion alleine werden wir viele Sachen weiterhin nicht checken, weil uns Sensibilität und Perspektiven fehlen. Wie umgehen mit der Notwendigkeit der Andockung an regelmäßige feministische Kritik durch FLINT, ohne feministische Strukturen noch mehr mit (unseren) Männlichkeitsproblemen zu belasten?
- In welchem Verhältnis steht die Reflexion eigener Männlichkeit zur Entwicklung einer pro-feministischen, nach außen gerichteten Praxis durch die Gruppe?

Wir hoffen, auf einige dieser Punkte in den nächsten Ausgaben ausführlicher eingehen zu können.

## Rubrik: Antifeminismus

In diesem Magazin geht es darum, wie wir Ungleichheiten im Geschlechterverhältnis abschaffen können. Dafür schauen wir uns die problematischen Seiten von Männlichkeiten an und gehen der Frage nach, wie wir es besser machen können. Eine klare Antwort auf diese Fragen haben wir nicht. Vielmehr befinden wir uns in einer Suchbewegung, machen Fehler, versuchen erneut. Immer wieder stoßen wir an Grenzen, was der\*die Einzelne machen kann und wo uns das Geschlechterverhältnis Positionen aufzwingt.

Gerade weil es so schwierig ist herauszufinden, wie gerade Männer sich patriarchatskritisch und herrschaftsdekonstruierend verhalten können, geht es in der Rubrik Antifeminismus darum, wie es definitiv nicht geht! Hier werfen wir einen Blick auf rechte und antifeministische Geschlechterpolitiken, auf rückgewandte Rollenvorstellungen und aktuelle Bestrebungen, die emanzipatorische Bewegungen angreifen.

Es geht dabei nicht nur darum, uns mal auf die Schulter zu klopfen, was wir schon alles richtig machen (was trotzdem auch mal gut tun kann). Ein wichtiger Aspekt antisexistischer Praxis ist es, an den unangenehmen Stellen einzuschreiten und Antifeminismus etwas entgegenzusetzen. Darin darf sich eine kritische Auseinandersetzung aber nicht erschöpfen. Das ewige Abarbeiten an „den Anderen“ ohne die eigene Person einzubeziehen, käme einer gewissen Abwehr und Lernresistenz gleich. Und dennoch: bei Sexismus und Antifeminismus einzuschreiten und diesen gewaltvollen Praxen etwas entgegenzusetzen sind wichtige Aspekte antisexistischen Handelns.

# Virile Vollpforten #1

## Argumente gegen antifeministische Klassiker

Andreas Hechler

Wenn sich platzhirschiger Überlegenheitswahn mit unbearbeiteten Kränkungen paart, landet man schnell bei Gruppen und Online-Phänomenen wie Männerrechtlern, Maskuli(ni)sten, Pick-Up-Artists, Incels, MGTOWs (Men Going Their Own Way), Red-Pillern und ähnlichen peinlichen Zusammenschlüssen und Selbstbezeichnungen. Diese virilen Vollpforten, im Folgenden „Vivos“, teilen allesamt Grundannahmen, die trotz Unterschieden im Detail im Kern darauf hinauslaufen, Männer<sup>32</sup> als die Diskriminierten des Geschlechterverhältnisses zu zeichnen und emanzipatorische Bestrebungen zu verteufeln. In einem Zustand fortgeschrittener Derealisierung real existierender Ungleichheits- und Machtverhältnisse befeuern sich Vivos selbst immer weiter und richten sich schmollend-aggressiv in der Opferecke ein. #sehrpeinlich #wirklich!

Kennzeichnend für Vivos sind ganz bestimmte, dominanzorientierte Vorstellungen von Männlichkeit, die Inszenierung eines Geschlechterkampfs und das selektive Herausgreifen von Beispielen. Ziel ist dabei nicht, Nachteile für Jungen und Männer zu beseitigen und allen Menschen unabhängig von Geschlecht ein gutes Leben zu ermöglichen, sondern die Verewigung männlich-patriarchaler Vorherrschaft und die Dämonisierung von allen, die dagegen vorgehen, allen voran Feminist\*innen. Um dies zu erreichen, benutzen Vivos seit Jahrzehnten stoisch die immer gleichen Beispiele, die mit manipulativen Verdrehungen und selektiven Zuspitzungen arbeiten. Zwei dieser klassischen „Argumente“ aus der Mottenkiste des Antifeminismus gucken wir uns heute genauer an. Die Rubrik wird in den folgenden Ausgaben fortgesetzt.

### „Fast alle tödlichen Arbeitsunfälle treffen Männer“

#### Die Kurzfassung

Ein von Vivos gerne bemühtes Beispiel für die angebliche Benachteiligung von Männern sind die deutlich höheren Todeszahlen von Männern auf der Arbeit. Es stimmt: Es gibt mehr Todesfälle von Männern auf der Arbeit. Es wäre paritätisch (gleich aufgeteilt), wenn Männer aufhörten, eine Kultur der Härte zu glorifizieren und den Ausschluss von Frauen und anderen Geschlechtern aus bestimmten Berufen aufgaben, eben auch aus jenen, in denen Männer zu Tode kommen. Aus einer linken und feministischen Sicht geht es selbstverständlich darum, Todesfälle auf der Arbeit zu verhindern und für gute Arbeitsbedingungen zu kämpfen. Der Feminismus könnte hier ein Verbündeter zur Verhinderung des Problems sein. #justsayin

---

32

Männer/Jungen/Frauen/Mädchen ohne Sternchen meint cisgeschlechtliche Menschen, mit Sternchen sind Trans\* und Menschen, die gender-non-conforming sind, inkludiert. In einigen Fällen fand ich das nicht klar abgrenzbar und ein Großteil der Forschung ist auch strikt zweigeschlechtlich, so dass man sicherlich an der oder anderen Stelle auch anders hätte schreiben können.

## Die Langfassung

Das Statistische Bundesamt schreibt 2020 auf seiner Homepage: „2017 wurde einer von 100 000 Erwerbstätigen Opfer eines tödlichen Arbeitsunfalls. Das ist ein deutlicher Rückgang gegenüber 1997, als diese Zahl bei knapp drei tödlichen Unfällen lag. Tödliche Unfälle waren sehr ungleichmäßig auf die Geschlechter verteilt: 93,6 % der Unfälle mit tödlichem Ausgang betrafen Männer. Dies ist vor allem darauf zurückzuführen, dass Männer häufiger in Branchen mit höheren Unfallgefahren arbeiten. Am häufigsten kamen tödliche Arbeitsunfälle in den Bereichen Wasserversorgung; Abwasser- und Abfallentsorgung, Bergbau sowie Verkehr und Lagerei vor.“<sup>33</sup>

An diesem Zitat werden u.a. zwei Dinge deutlich:

1. Männer (und Frauen) arbeiten in ganz bestimmten Sphären.
2. Es sind ganz bestimmte männlich codierte Berufe, in denen tödliche Arbeitsunfälle gehäuft vorkommen, und zwar tendenziell schlecht bezahlte mit wenig Prestige.

Im Rahmen einer unheiligen Allianz aus Kapitalismus, Patriarchat, Rassismus, Ableismus und weiterer unschöner Herrschaftsverhältnisse hat sich historisch eine horizontale wie vertikale Segregation des Arbeitsmarkts entwickelt. Horizontale Segregation meint hierbei bezogen auf Geschlecht die Verteilung von Frauen\* und Männern in unterschiedliche Branchen und Berufe. Dies führt zu frauendominierten Segmenten wie beispielsweise den als SAHGE bezeichneten Berufsgruppen (Soziale Arbeit, haushaltsnahe Dienstleistungen, Gesundheit und Pflege, Erziehung und Bildung) inklusive Prekarität und männerdominierten Segmenten wie beispielsweise den als MINT bezeichneten Berufsgruppen (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft, Technik) inklusive höherer Bezahlung und gesellschaftlicher Anerkennung. Vertikale Segregation bezieht sich auf verschiedene Stufen der Betriebshierarchie in einer Gesellschaft, die es Männern leichter ermöglicht, in Spitzenpositionen aufzusteigen und Frauen\* durch verschiedene Mechanismen unten hält. Im englischsprachigen Raum gibt es hierfür die Formulierung „sticky floor and glass ceiling“, also „klebriger Boden und gläserne Decke“. Gerade das mit dem „klebrigen Boden“ wird in einer deutschsprachigen Diskussion gerne ignoriert, obwohl es sich um die große Mehrzahl aller Frauen\* handelt, die ohnehin niemals die Möglichkeit haben werden, ihren Kopf an der gläsernen Decke zu stoßen. Tatsächlich ist die Betrachtung aber komplizierter, wenn man intersektional Weiblichkeiten und Männlichkeiten in Arbeitsverhältnissen betrachtet, ob das behinderte Menschen in Werkstätten auf dem zweiten Arbeitsmarkt sind oder die rassistische Arbeitsteilung sowohl global als auch national. So kommt beispielsweise behinderten Männern alles andere als die oben angeführten Privilegien zugute und eine nichtbehinderte *weiß*deutsche Frau ist zumeist besser in der horizontalen und vertikalen Matrix aufgestellt als eine nichtbehinderte Frau of Color.

Anders formuliert: (*weiße*, deutsche, nichtbehinderte) Männer haben sich die guten Jobs gesichert und auch gegen weibliche Konkurrenz abgesichert. Man kann bei fast jedem Beruf, der männlich konnotiert ist, historisch nachzeichnen, wie Frauen\* aus diesen systematisch verdrängt und bis

---

33

STATISTISCHES BUNDESAMT (2020): *Tödliche Arbeitsunfälle*.

<https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Qualitaet-Arbeit/Dimension-1/toedliche-arbeitsunfaelle.html> [Zugriff: 13.09.2020].



heute ferngehalten werden. Wer sich – wie Vivos – darüber beklagt, dass Frauen\* dort real nicht vorkommen, sollte zuallererst eine Kritik an dieser sexistischen Job-Politik formulieren und sich dafür einsetzen, dass alle Jobs allen Menschen unabhängig von Geschlecht (und anderen Zuschreibungen) offenstehen sollten.

Es gibt auch schlecht bezahlte männlich codierte Berufe und es kann davon ausgegangen werden, dass viele der tödlichen Arbeitsunfälle in diesen Bereichen vorkommen. Das Heraushalten von Frauen\* hat hier weniger mit ökonomischer Privilegiensicherung zu tun als mit männlicher Identitätspolitik (die es allerdings zumeist auch in den gut bezahlten männerdominierten Bereichen gibt). Stoßen Frauen\* in diese Berufszweige vor, geraten Männer, für die Männlichkeit eine tragende Säule ihres Selbstverständnisses ist, häufig in eine Identitätskrise und versuchen, ihre (männliche) Identität durch den Ausschluss von Frauen\* zu stabilisieren. Das Festhalten an traditioneller Männlichkeit, insbesondere Risikoverhalten, sich keine Hilfe holen, „aushalten“ und einem rücksichtslosen und instrumentellen Umgang mit dem eigenen Körper als „Werkzeug“ oder „Maschine“, kann hier im wahrsten Sinne des Wortes tödlich sein und wird in der Arbeitsumfeldforschung als „Tarzan-Syndrom“ beschrieben. „Das Tarzan-Syndrom umschreibt, dass Männer mögliche Gefahrensignale nicht beachten und auch nicht so auf ihren Körper hören, wie Frauen dies tun. Sie wagen sich vielleicht etwas öfter an Dinge heran, die ihre Fähigkeiten übersteigen und hoffen, davonzukommen“, so Arbeitsmarktforscher Ole Gunni Busck von der Universität Aalborg in Dänemark.<sup>34</sup> Das Tarzan-Syndrom sollte hierbei nicht nur als individuelle Entscheidung von Männern verstanden werden, sondern auch als gesellschaftliches Strukturmerkmal: als Männlichkeitsanforderung, die (durchaus auch von Frauen\* formuliert) Männern eben diese Kultur der Härte nahelegt.

Ein rigides Verständnis von Männlichkeit ist vor den genannten Hintergründen schädlich für Männer. Noch einmal: Das Problem hier heißt „Männlichkeit“ – es heißt nicht „Feminismus“ oder „Frauen“. Vivos sind Meister darin, Sachverhalte manipulativ zu verdrehen. Wer argumentiert, dass Frauen\* angeblich diese oder jene Arbeit nicht machen wollten, betreibt eine selbstschädigende männliche Identitätspolitik und ignoriert sexistische Ausschlussmechanismen.

Bei der angesprochenen Frage geht es nicht nur um Gleichstellung, sondern auf einer strukturellen Ebene um gute Arbeitsbedingungen. Tätigkeiten, in denen es eine erhöhte Gefahr gibt, dass Menschen zu Tode kommen, sollten perspektivisch nicht existieren bzw. – sofern sie gesellschaftlich notwendig sind – nur mit einem absoluten Maximum an Arbeitsschutz. Die Verknüpfung von Feminismus mit Antikapitalismus ist eine gute Verbündete für Arbeiter-Männlichkeiten (und für alle anderen auch).

---

34

CVT: *Neun von zehn tödlichen Arbeitsunfällen treffen Männer*. In: Der Nordschleswiger vom 07.05.2017. <https://www.nordschleswiger.dk/de/daenemark-gesellschaft/neun-von-zehn-toedlichen-arbeitsunfaellen-treffen-maenner> [Zugriff: 22.09.2020].

## „Jungen sind die Bildungsverlierer“

### Die Kurzfassung

Die Diskussion um „Jungen als Bildungsverlierer“ ist auf vielen Ebenen schlichtweg falsch. Es gibt tatsächlich männliche Bildungsverlierer\*, nämlich (mehrdimensional) diskriminierte Jungen\* – diese sind jedoch nicht in der öffentlichen Wahrnehmung. Wer tatsächlich Jungen\* unterstützen möchte, sollte Jungen\* in ihrer Unterschiedlichkeit wahrnehmen und daraus abgeleitet vielseitige Angebote mit einem diversen pädagogischen Team machen. Der Funktion von Schule im Kapitalismus als Auslese- und Zurichtungsfabrik gilt es ein eigenständiges Recht auf Bildung entgegenzusetzen.

### Die Langfassung

Vivos haben es geschafft, das Thema „Jungen als Bildungsverlierer“ bis weit in den deutschen Mainstream zu katapultieren. Hinter der Problematisierung, Jungen seien angeblich die Bildungsverlierer, steht die Analyse, dass es eine angebliche numerische (steigender Anteil weiblicher Lehrkräfte) und kulturelle (Frauen\* werden männlichen Bedürfnissen nicht gerecht) Feminisierung von Schulen gäbe. Die häufig anzutreffende männliche Weigerung, sich mit Erziehung, Pädagogik und insbesondere dem Elementarbereich zuzuwenden, wird von Vivos in einer grandiosen Projektionsleistung Frauen\* angelastet, indem ihnen „Umerziehung“ vorgeworfen und ganz allgemein Schule als weiblicher Raum gezeichnet wird, indem Jungen angeblich zu kurz kämen. Die Antwort darauf erschöpft sich fast immer in einer Dramatisierung von Geschlecht, irgendwie sollen Männer her und diese machen dann qua Geschlecht alles ganz anders als die Frauen\*.

Statistisch ist es allerdings fragwürdig, ob sich das Geschlecht der Lehrkraft überhaupt auf die Leistungen der Schüler\*innen auswirkt. In Westdeutschland waren 1960 auf Gymnasien 60% der Schüler männlich und 40% der Schülerinnen weiblich. Um 1980 herum kam es zu einer paritätischen Angleichung und in der Folge zu etwas mehr Mädchen als Jungen. Mädchen hatten schon immer bessere Schulnoten als Jungen, obwohl beispielsweise in den 1950er Jahren an Gymnasien überwiegend (männliche) Lehrer waren. Mehr Lehrer heißt von daher *nicht* bessere Schulleistungen von Jungen. Jungen gehen nicht lieber zur Schule, wenn Lehrer da sind; es gibt keinen Zusammenhang zwischen dem Geschlecht der Lehrperson und Schulleistungen. Der entscheidende Faktor – Überraschung! – ist spannender Unterricht und daran gekoppelt pädagogische Kompetenzen und der Charakter der Lehrperson, nicht zuletzt auch eine faire Benotung.

Wenn der Dramatisierung des Geschlechts keine statistischen Werte entsprechen, stellt sich die Frage, warum es die Debatte um Jungen als Bildungsverlierer seit gut zehn Jahren überhaupt gibt? Die ganze Diskussion um „Jungen als Bildungsverlierer“ existiert nur vor dem Hintergrund der Erosion des sogenannten Normalarbeitsverhältnisses und einer allgemeinen Prekarisierung, von der mittlerweile auch traditionell männliche Berufe erfasst sind. Früher haben die schlechteren Schulnoten von Jungen niemanden so richtig interessiert, weil die Wirtschaft (Industrie/Handwerk) in Deutschland stark und die Arbeitslosigkeit niedrig war. Noch mal anders: Kein Vivo würde nach Jungen krähen, wenn es die genannten strukturellen Änderungen des Arbeitsmarkts nicht gegeben

hätte und die patriarchale Dividende im Rahmen einer männlichen Normalbiografie nicht gefährdet wäre. Und nur mal so nebenbei bemerkt: Es hat sie auch in den 50er Jahren nicht interessiert, als es deutlich mehr Abiturienten und Lehrer als Abiturientinnen und Lehrerinnen gab. #sagtejemandscheinheilig?

Aber: Geschlecht spielt eine Rolle in der Schule, und zwar eine große!

1. Es gibt für Jungen ein gegensätzliches Set von Erwartungshaltungen. *Als Schüler* sollen sie gut sein und Leistung erbringen und werden dafür belohnt. *Als Junge* hingegen sollen sie cool sein, keinen Fleiß zeigen, den\*die Lehrer\*in piesacken etc. Dieses Dilemma zwischen Schulanforderungen auf der einen und Männlichkeitsanforderungen auf der anderen Seite produziert einen permanenten double bind der zudem führt, was in der einschlägigen Forschung als „Passungsproblem“ zwischen Schulkultur und männlichem Habitus beschrieben wurde.<sup>35</sup> Männliche Peer-Kulturen (für Bourdieu-Fans: die ernstesten Spiele des Wettbewerbs) fördern Einstellungen, die weniger kompatibel zum System Schule sind, wo angepasstes Verhalten belohnt wird – im Übrigen sowohl von Lehrern als auch Lehrerinnen gleichermaßen. Jungen haben vor diesem Hintergrund häufig eine schädliche Einstellung zum Lernen, überschätzen sich und strengen sich nicht an. Dies ist anders bei weiblichen Peer-Kulturen und auch bei Jungen\* aus Akademiker\*innenhaushalten kann dieser Widerspruch abgemildert auftreten. Genau dieser männliche Habitus, der in der Schule nachteilig ist, wirkt sich jedoch positiv nach der Schulzeit aus. Die Fähigkeit zu und die Lust am Konkurrieren bieten einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil. Trotz schlechteren Bildungsniveaus haben Jungen bessere Berufs-, Karriere- und Verdienstmöglichkeiten (vertikale Segregation).
2. Das Passungsproblem wird dadurch verstärkt, dass Anerkennung in der Schule einer adäquaten Geschlechtsidentität und eines passenden Geschlechtsausdrucks bedarf. Sind diese nicht gegeben, drohen häufig Mobbing, Bullying und andere Formen von Gewalt, die sehr häufig etwas mit Geschlecht zu tun haben (unsportliche Jungen\*, fleißige Jungen\* etc.) und sich zugleich auf die Leistung auswirken. Dass Trans\*-Biografien häufig mit Schulwechseln einhergehen, schwule Schüler\* sich zumeist erst nach der Schulzeit outen und Inter\* alles tun, um nicht aufzufallen, spricht Bände.
3. Damit wird auch das bedeutsam, was in der Forschung als „Intersektionalität“ bezeichnet wird. Männlichkeit wirkt – so wie auch Weiblichkeit – in Verschränkung mit anderen Achsen der Ungleichheit vor- bzw. nachteilig. Männliche Schüler aus Akademiker\*innen-Familien haben zum Beispiel in Mathematik und in den Naturwissenschaften überdurchschnittliche Noten; in den Leistungskursen für Physik und Chemie überwiegen weiterhin eindeutig die Jungen. Widerfahren Jungen hingegen Klassismus, Ableismus, Rassismus und/oder andere Formen von Diskriminierung, ist dies in Verschränkung mit Männlichkeit nachteilig. Kinder von Eltern mit niedrigem Bildungslevel weisen ein vielfach höheres Bildungsausstiegsrisiko auf als Kinder von Eltern mit mittlerer oder höherer Bildung. Sonder- und Förderschulen waren schon immer Schulen der Armen, heutzutage finden sich auf ihnen ganz überwiegend Jungen mit Rassismus- und

---

35

BUDDE, Jürgen / MAMMES, Ingelore (Hrsg.) (2009): *Jungenforschung empirisch. Zwischen Schule, männlichem Habitus und Peerkultur*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Klassismuswiderfahrnissen. Mehr als 20% der deutsch-türkischen Schulabgänger bleiben ohne Schulabschluss und mehr als ein Drittel ohne Ausbildungsplatz. Die Beispiele ließen sich fortsetzen. Diese Befunde bedeuten einerseits, dass es „die Jungen“ nicht gibt. Wenn von „den Jungen“ die Rede ist, handelt es sich um eine identitäre Fiktion von Vivos. Die binnengeschlechtlichen Unterschiede innerhalb der Gruppe „der Jungen“ (und „der Mädchen“) ist viel größer als zwischen Jungen\* und Mädchen\*. Andererseits ist die Gruppe der Bildungsverlierer\*innen nicht einfach als „männlich“ zu bezeichnen, sondern eben als „intersektional“. Es gibt ganz real Bildungsverlierer\*innen, nämlich deklassierte Jungen\* und Mädchen\*, Jungen und Mädchen of Color\*, Jungen\* und Mädchen\*, denen Ableismus widerfährt, Trans\*- und Inter\*-Schüler\*innen. Diese tatsächlichen Bildungsverlierer\*innen sind hingegen überhaupt nicht im Fokus der Mainstreamdiskussion. Bezeichnenderweise fordern Vivos nicht Schwarze Lehrer aus Arbeiter\*innenfamilien als Lehrkräfte, sondern unterschiedslos „Männer“. Die ausschließliche Fokussierung auf (Zwei)Geschlecht(lichkeit) bei Bildungsungerechtigkeiten ist ein Verschiebediskurs, der die Hauptkriterien Behinderung, Race und Klasse in ihrer intersektionalen Verschränkung mit Geschlecht dethematisiert.

Die von Vivos vorgebrachten Forderungen nach „jungengerechten“ Methoden/Didaktik, Monoedukation, Toberäume für Jungen, eigene Bücher oder mehr männlichem Lehrpersonal basieren auf der Annahme geschlechtsspezifischer homogener Interessen und Bedürfnissen. Diese verblüffend schlichten Analysen negieren nicht nur die Diversität männlicher (und weiblicher) Kinder und Jugendlicher. Sie verschärfen darüber hinaus in dramatischer Weise Männlichkeitsanforderungen und damit den Druck, der auf all jenen lastet, die sich als Junge identifizieren oder als solcher wahrgenommen werden. Handlungsspielräume werden dadurch eingeschränkt anstatt erweitert. #SchussInDenOfen

Stattdessen ist es sinnvoll

- Kinder und Jugendliche in ihrer Unterschiedlichkeit wahrzunehmen und zu fördern
- Toberäume und Bücher für alle Geschlechter bereit zu stellen
- die tatsächlichen Bildungsverlierer\*innen in den Blick zu nehmen. Dazu gehören insbesondere mehrdimensional diskriminierte Jungen\* und Mädchen\*.
- die sexistische Abwertung der Arbeit von Frauen\* zu beenden (ja, Frauen\* haben schon immer mit Jungen\* gearbeitet und zwar sehr gut!)
- statt pauschal und unterkomplex mehr Männer zu fordern eine radikale und intersektionale Diversity zu implementieren (mehr behinderte/POC/Arbeiter\*innen/homosexuelle/Trans\*-/Inter\*-/...-Lehrende mit vielfältigen Interessen und Fähigkeiten – NICHT Männer einstellen fürs harte Durchgreifen und Fußball...)
- Schule als im Kapitalismus notwendige Ausleseanstalt zu kritisieren und für eine Gesellschaft zu streiten, die Orte des Lernens schafft, deren ausschließliche Funktion Bildung ist – und nicht Auslese.

## Fazit

Vivos betreiben politische Fehlinterpretation und wollen die Gesellschaft enger machen. Sie streben geschlechtliche Konformität und Zwang an. Die beiden angesprochenen Beispiele

hingegen zeigen, dass die derzeitige Vorstellung und gelebte Praxis von Männlichkeit die Ursache für Nachteile von Jungen und Männern sind. Der zwanghafte Versuch von Vivos, einen ursächlichen Zusammenhang zu Frauen oder Feminismus herzustellen, ist nicht nur falsch und sexistisch, sondern auch gefährlich und selbstschädigend für Männer. Vivos gehört von daher widersprochen. #uffjedsten

*Andreas Hechler interessiert die Verbindung der kleinen mit den ganz großen Fragen, das Individuum und die Gesellschaft, der Alltag und die Herrschaft, die Therapie und die Revolution, die Psyche und die Macht. Mehr unter: andreashechler.com*

### **Zum Weiterlesen:**

Wer noch mehr wissen möchte oder die an einigen Stellen fehlenden Quellenbelege bemängelt, wird hier fündig:

DEBUS, Katharina (2012): *Schule – Leistung – Geschlecht*. In: DISSENS E.V. & DEBUS, Katharina / KÖNNECKE, Bernard / SCHWERMA, Klaus / STUVE, Olaf (Hrsg.): *Geschlechterreflektierte Arbeit mit Jungen an der Schule. Texte zu Pädagogik und Fortbildung rund um Jungenarbeit, Geschlecht und Bildung*. Berlin: Eigendruck, S. 138-148.

<https://jus.dissens.de/fileadmin/JuS/Redaktion/Dokumente/Buch/Debus%20-%20Schule-Leistung-Geschlecht.pdf> [Abruf: 13.09.2020].

RIESKE, Thomas Viola (2011): *Bildung von Geschlecht: Zur Diskussion um Jungenbenachteiligung und Feminisierung in deutschen Bildungsinstitutionen*. Max-Traeger-Stiftung / Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft: Frankfurt a.M.

[https://www.gew.de/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=25095&token=bdd1ede5c7704ccf26bb9750341994f828dba35d&sdownload=&n=Bro\\_Bildung\\_von\\_Geschlecht\\_web.pdf](https://www.gew.de/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=25095&token=bdd1ede5c7704ccf26bb9750341994f828dba35d&sdownload=&n=Bro_Bildung_von_Geschlecht_web.pdf) [Abruf: 13.09.2020].

STERGIOU-KITA, Mary u.a. (2015): *Danger zone: Men, masculinity and occupational health and safety in high risk occupations*. Author manuscript; Published in final edited form in *Safety Science*, Vol. 80, Dec. 2015, Pages 213-220. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4880472/> [Abruf: 13.10.2020].

## Rubrik: Medizinisches

In jeder Ausgabe findet ihr ein kleines Infopaket zu medizinischen Themen zu finden sein. Diese Rubrik ist sehr offen. Wir haben angefangen mit Themen, die uns interessieren oder gerade nah sind. Gerne wollen wir hier aber auch euch einbinden. Was beschäftigt euch? Worüber stolpert ihr? Was fehlt?

Wenn euch also bestimmte Themen interessieren, die wir hier ansprechen sollen, fragt uns gerne und wir recherchieren für euch.

Erst nachdem ich, Lukas, vor ein paar Jahren die unschöne Bekanntschaft mit einer Geschlechtskrankheit gemacht habe, lasse ich mich ein mal pro Jahr komplett durchchecken. Eine Übersicht zu Sexuell übertragbaren Erkrankungen (auch englisch: *sexually transmitted infections* – *STI* oder *sexually transmitted disease* – *STD* genannt) ist auf den folgenden Seiten.

Ich geh zu meinem Urologen und gebe eine Urin- und Blutprobe ab und lasse einen Abstrich machen. Den Urologen, mit dem ich sehr glücklich bin, habe ich auf Empfehlung meines Mitbewohners gefunden. Dank der relativ neuen online Plattform „Gynformation“ kann Mensch gut ein\*e Gynäkolog\*in finden. Dieses tolle Projekt stellt sich auf den kommenden Seiten vor! (Auf meiner persönlichen Wunschliste steht, sehr weit oben, eine ähnliche Plattform, zum Finden von Urolog\*innen.)

Bei meinem letzten Rundumcheck habe ich bei der Frage ob ich meine Hoden regelmäßig abtaste gelogen und mit ja geantwortet. Ich habe gekniffen und das potenziell auf Kosten meiner Gesundheit. Das ärgert mich! Nur ein paar Wochen später hat mir meine Mutter bei einem Telefonat erzählt, dass sie schon zum zweiten Mal beim Abtasten ihrer Brust ein Krebsgeschwür gefunden hat. Wie Hoden und Brust auf Geschwüre selbst abgetastet werden können, seht ihr auch auf den folgenden Seiten.

Du solltest deine Brust einmal im Monat untersuchen.

### Optisch

Stell dich vor den Spiegel, hebe die Arme und schau ob sich die Brust, Nippel oder Hof um die Brustwarzen verändert hat.  
Gibt es Dellen?  
Tritt Flüssigkeit aus?  
Hat sich die Haut verändert?

### Abtasten

Nimm die Fingerspitzen und Taste nach Knoten.

Taste erst kreisförmig,



dann vom Nippel weg nach außen,

von unten nach oben und umgekehrt.



## BRUST UNTERSUCHEN

## HODEN UNTERSUCHEN

Du solltest deine Hoden einmal im Monat untersuchen.

### Optisch

Stell dich vor den Spiegel und schau ob sich die Hoden verändert haben.  
Sehen sie geschwollen aus?  
Oder ist eine\*/beide vergrößert?

### Abtasten

Mit der offenen Hand von unten.  
Hat sich etwas verändert?  
Die Größe?  
Oder fühlt sich der Hoden schwer an?



Nimm den Hoden zwischen die Finger und rolle ihn hin und her.  
Gibt es Knoten oder Verhärtungen?  
Hat sich Flüssigkeit im Hodensack gesammelt?



Untersuche jeden Hoden einzeln.  
Die Hoden unterscheiden sich oft etwas voneinander.

Auch Schmerzen im Unterbauch oder im Hoden können ein Anzeichen sein.

Bei Veränderungen oder Unsicherheiten zur\*in Ärzt\*in gehen

## Gynformation

Wir sind ein Kollektiv queer-feministischer Aktivist\*innen mit unterschiedlichen Hintergründen, die aus Patient\*innen-Perspektive für Selbstbestimmung im Kontext gynäkologischer Behandlungen eintreten.

Die normative Fokussierung auf cis-männliche, weiße, nicht-behinderte Körper in der medizinischen Forschung und Praxis hat zahlreiche Formen von Diskriminierung zur Folge und fördert ein stark von Hierarchien, einseitigen Abhängigkeiten und Kontrolle geprägtes System. Die Gynäkologie ist ein medizinischer Fachbereich, in dem ein einfühlsamer Umgang besonders wichtig ist – denn oft geht es um Fragen der eigenen Identität, Sexualität und Lebensplanung und die Untersuchungen sind häufig körperlich intim. Übergriffiges, diskriminierendes oder unachtsames Verhalten innerhalb der Gynäkologie kann als besonders grenzüberschreitend erlebt werden. Deshalb haben wir uns dazu entschieden, auf [gynformation.de](http://gynformation.de) eine Liste von behandelnden Personen in Deutschland aufzubauen, die Patient\*innen dabei unterstützen soll, jemanden zu finden, der\*die ein Bewusstsein für Konsens in der Behandlung hat und erfahrene Diskriminierung nicht erneut reproduziert.

Mit unserem Verzeichnis, Glossar und dem Expert\*innenblog auf der Webseite, wollen wir dazu beitragen, dass wir uns einerseits selbstbewusster gegen Übergriffe und Diskriminierungen wehren, und andererseits Wissen aneignen können, um solidarisch auch mit Menschen zu sein, deren Diskriminierungs- und (sexualisierte) Gewalterfahrungen wir nicht teilen.

Zum Beispiel sind unterschiedliche Formen von Rassismus im Bereich der Medizin historisch und kolonial begründet, bis heute wirksam und mit schwerwiegenden gesundheitlichen, oft gewaltsamen Folgen für Schwarze, Indigene und Patient\*innen of Color verbunden – das reicht von vermeintlich lapidaren Kommentaren im Behandlungszimmer, über Fehldiagnosen bis hin zu höherer Sterblichkeitsrate und Komplikationen bei Schwangerschaft und Geburt.<sup>36</sup> Medizinische Forschung und Praxis müssen daher dringend dekolonisiert werden!

Wir wollen außerdem das Bewusstsein für ableistische Ausschlüsse in der Gynäkologie schärfen: Es braucht dringend barrierefreie gynäkologische Räume für be\_hinderte<sup>37</sup> Patient\*innen, in denen diskriminierungssensibel gearbeitet wird und selbstbestimmte Entscheidungen ermöglicht werden. Außerdem erkennen wir die besondere Diskriminierung von trans, inter, nichtbinären Personen in der Medizin an, die oft schon bei cis-sexistischer bzw. binärer Geschlechterdarstellung auf Formularen oder beim Missgendern im Empfangsbereich beginnt, und fordern eine Sensibilisierung für cissexistische Ausschlüsse in der gynäkologischen Behandlung. Queere, trans,

---

<sup>36</sup> Leider gibt es im deutschsprachigen Raum fast keine Studien zu rassistischen Diskriminierung während Schwangerschaft und Geburt, vgl. aber z.B. Seidel V, Gürbüz B, Grosskreutz C, Vortel M, Borde T, Rancourt R, Stepan H, Sauzet O, Henrich W, David M: The influence of migration on women's use of different aspects of maternity care in the German health care system: Secondary analysis of a comparative prospective study with the Migrant Friendly Maternity Care Questionnaire (MFMCO) Birth-19-07-10.R1 (Published online: 18 December 2019) <https://doi.org/10.1111/birt.12476>. Weitere Leseempfehlungen zum Thema am Ende des Artikels

<sup>37</sup> Wir verwenden diese Schreibweise, um darauf hinzuweisen, dass be\_hinderte Menschen 1. nicht nur durch ihre Be\_hinderung charakterisiert sind und 2. dass sie nicht per se ‚behindert‘ sind, sondern von der Umwelt behindert werden. Um diese von Behindertenrechtsaktivist\*innen proklamierte Sichtweise in der alltäglichen Sprache zu verankern und die Behinderung durch äußere Umstände wie Gebäude oder Strukturen sichtbar zu machen, kann z.B. der Unterstrich verwendet werden: be\_hindert.



inter, lesbische, bi- und pansexuelle, nicht-binäre, asexuelle, aromantische, polyamouröse und schwule Personen, Lebensweisen, Partnerschaften oder Familien möchten wir speziell in gynäkologischen Kontexten

sichtbar machen und empoweren. Jeder Mensch hat ein Recht darauf, bei gynäkologischen Behandlungen, während der Schwangerschaft und Geburt, wie auch bei Fehl- oder Totgeburten und Schwangerschaftsabbrüchen respektvoll behandelt zu werden und weiterhin selbstbestimmte Entscheidungen über den eigenen Körper zu treffen.

Wir setzen uns mit unserer Initiative außerdem für das Informationsrecht zum Thema Schwangerschaftsabbruch ein und veröffentlichen auch Empfehlungen für Praxen, die solche durchführen. Denn wir brauchen nicht nur einfach zugängliche und übersichtliche Informationen darüber, wer Abbrüche anbietet, sondern auch darüber, mit welcher Methode und zu welchem Preis die Behandlung durchgeführt wird und ob ein respektvoller und umsichtiger Umgang zu erwarten ist. Das gleiche gilt auch für andere gynäkologische Behandlungen, wie unterschiedliche Verhütungsmethoden, einschließlich nicht-hormoneller Methoden und Sterilisation, über die wir informiert werden sollten, ohne dafür von der behandelnden Person beurteilt zu werden.

Unser Verzeichnis führt daher kompetente behandelnde Personen für bestimmte Personengruppen und Behandlungsmethoden bzw. gynäkologische Fachbereiche auf. Das Verzeichnis wird dabei ausschließlich auf der Grundlage von individuellen Empfehlungen durch User\*innen und mittels eines komplexen Fragebogens nach und nach aufgebaut und erweitert. Dabei empfehlen User\*innen eine behandelnde Ärzt\*in nur für Personengruppen, der sie selbst auch angehören.

Wir werten jeden Fragebogen einzeln und anonymisiert im Kollektiv aus, bevor wir die Informationen zur empfohlenen Person auf unserer Webseite zur Verfügung stellen. Wir arbeiten bewusst als Kollektiv, d.h. wir besprechen inhaltliche und strukturelle Fragen in der Gruppe und versuchen dabei möglichst viele Erfahrungen und Stimmen einzubeziehen. In unserem Auswertungs-Team sind ausschließlich Menschen, die selbst Erfahrungen mit gynäkologischer Behandlung als Patient\*innen gemacht haben/machen, mit unterschiedlichen Hintergründen und Expertisen.

Egal für welche Untersuchungen und Behandlungen, wollen wir damit ermöglichen, dass Patient\*innen professionelle, vorurteilsfreie und kompetente Unterstützung in den eigenen Entscheidungsfindungen erhalten – und zwar egal ob sie sexuell aktiv sind oder nicht, mit wem und wie vielen Partner\*innen sie Sex haben, ob sie Kinder haben möchten oder nicht, ob sie wenig Geld haben, mit welchen Pronomen sie angesprochen werden möchten, ein Kopftuch tragen, wie sie aussehen, ob sie HIV-positiv sind, Erfahrungen mit (sexualisierter) Gewalt gemacht haben, egal, welches Geschlecht ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde, ob sie beschnitten sind, Deutsch sprechen oder nicht, welchen Aufenthaltsstatus sie haben, ob sie Drogen nehmen, einen Rollstuhl benutzen, Sexarbeiter\*innen sind, oder oder oder.

### **Kleine Auswahl zum Weiterlesen:**

Alexander, Katherina: „Ich habe es gehasst“ – Was trans Männer in einer gynäkologischen Praxis erleben. In Ze.tt (Oktober 2020): <https://ze.tt/was-trans-maenner-in-einer-gynaekologischen-praxis-erleben/>

Davis, Angela: Rassismus, Geburtenkontrolle und das Recht auf Nachkommenschaft. In: Angela Davis: Rassismus und Sexismus. Schwarze Frauen und Klassenkampf in den USA (1982).

Giese, Linus: Ich bin Linus. Wie ich der Mann wurde, der ich schon immer war (2020).

Hänel, Kristina: Das Politische ist Persönlich. Tagebuch einer „Abtreibungsärztin“ (2019).

Roberts, Doroty: Killing the Black Body – Race, Reproduction and the Meaning of Liberty (1997).

Rousparast, Valerie-Siba: Unter Weißen Kitteln. In Missy Magazine (April 2019).

Sowemimo, Annabel: Why race is still a factor in antenatal care. In Raconteur (August 2020):

<https://www.raconteur.net/healthcare/fertility/racial-disparities-antenatal-care/>

Tretau, Alisa (Hg.): Nicht nur Mütter waren Schwanger. Unerhörte Perspektiven auf die vermeintlich natürlichste Sache der Welt (2018).

Washington, Harriet A.: Medical Apartheid (2006).

Kleine Auswahl weiterer Adressen und Initiativen zum Thema:

Aktion Roter Stöckelschuh: <https://roterstoeckelschuh.de/ueber> & Berufsverband Sexarbeit:

<https://berufsverband-sexarbeit.de/>

Bundesverband Trans\*: [www.bundesverband-trans.de](http://www.bundesverband-trans.de)

Medibüros und Medinetze: <https://medibueros.org/>

Doctors For Choice: <https://doctorsforchoice.de/>

Women On Waves: <https://www.womenonwaves.org/>

# HIV/AIDS – Das Wichtigste in Kürze

Dieser Text stammt von Deutsche AIDS-Hilfe e. V.

Das Humane Immunschwäche-Virus (HIV) schwächt, wenn keine HIV-Medikamente genommen werden, die Fähigkeit des Körpers, Krankheitserreger und fehlerhafte Körperzellen zu bekämpfen. Antiretrovirale Medikamente unterdrücken die HIV-Vermehrung, auch wenn sie das Immunsystem nicht völlig wiederherstellen und die Viren nicht wieder aus dem Körper entfernen können. Mit einer rechtzeitig begonnenen und lebenslang fortgeführten antiretroviralen Therapie (ART) kann man eine annähernd normale Lebenserwartung bei relativer Beschwerdefreiheit erreichen und Aids vermeiden.

Ohne eine ART führt die Infektion fast immer nach mehreren Jahren zum Ausbruch von Aids mit lebensbedrohlichen Erkrankungen. HIV ist schwer übertragbar, im Alltag besteht kein Ansteckungsrisiko. Zu Infektionen kommt es vor allem beim Anal- und Vaginalverkehr ohne Kondom/Femidom mit unbehandelten Menschen mit HIV und beim gemeinsamen Gebrauch von Spritzen und Nadeln zum Drogenkonsum (ohne ART auch in der Schwangerschaft, bei der Geburt und beim Stillen).

Die Infektiosität (Ansteckungsfähigkeit) ist bei starker Virenvermehrung, z.B. in den ersten Wochen nach einer Ansteckung, besonders hoch. Bei stabil wirksamer Behandlung dagegen kann HIV sexuell nicht übertragen werden.

Schutz vor HIV bieten Kondome (und Femidome), eine stabil wirksame antiretrovirale Therapie, die PräExpositions-Prophylaxe (PrEP) sowie Safer Use. Mutter-Kind-Übertragungen können bei umfassender medizinischer Betreuung fast immer verhindert werden. Eine medikamentöse Post-Expositions-Prophylaxe (PEP) nach einem Risikokontakt kann das Risiko einer HIV-Infektion ebenfalls stark senken.

Eine Impfung gegen HIV wird es wahrscheinlich in den nächsten Jahren nicht geben.

Nach einer Ansteckung dauert es meistens zwei bis vier Wochen, bis man mit modernen Labortests (Antigen-Antikörper-Suchtests) Bestandteile des Virus (Antigene) und erste Antikörper im Blut nachweisen kann; in einigen Fällen gelingt dies erst etwas später. Sicher ausschließen kann man eine Infektion mit einem Labortest frühestens sechs Wochen nach dem letzten Risikokontakt. Mit Schnelltests (reine Antikörper-Suchtests), die z. B. in einigen Testprojekten oder als Selbst- bzw. „Heimtest“ angeboten werden, kann man eine Infektion frühestens 12 Wochen nach dem letzten Risikokontakt ausschließen (so lange dauert es manchmal, bis sich genügend Antikörper gebildet haben).

Broschüre zum Download:

[https://www.aidshilfe.de/sites/default/files/documents/2017\\_02\\_14\\_hiv\\_aids\\_hepatitis\\_geschlechterskrankheiten.pdf](https://www.aidshilfe.de/sites/default/files/documents/2017_02_14_hiv_aids_hepatitis_geschlechterskrankheiten.pdf)

Mehr Informationen und Beratung: <https://www.aidshilfe.de/>, <https://magazin.hiv>

## **Begriffsklärung**

**Wir bemühen uns hier um eine Darstellung, die unterschiedlichen Körpern und Geschlechtern gerecht wird. Personen verwenden verschiedene Begriffe für ihre Geschlechtsteile. Wir verwenden Vagina, Vulva und Penis in dem Bewusstsein, dass dies nicht für alle die richtigen Bezeichnungen sind.**

## **Chlamydien**

Die Chlamydieninfektion gehört zu den häufigsten sexuell übertragbaren Erkrankungen. Die Erkrankung bleibt oft unbemerkt, weil häufig keine oder nur leichte Beschwerden auftreten. Unbehandelt kann eine Chlamydieninfektion jedoch zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen wie z.B. Unfruchtbarkeit führen. (Infektionen von Nebenhoden und Prostata, chronische Entzündung von Eierstöcken und Eileiter)

Chlamydien (*Chlamydia Trachomatis*) sind Bakterien, die verschiedene Infektionskrankheiten hervorrufen können. Die Bakterien können sich an verschiedenen Stellen ansiedeln:

Gebärmutterhals, Prostata und Nebenhoden, Harnröhre, Enddarm, After, Rachen und Augen. Um sich anzustecken ist ein direkter Kontakt erforderlich, wie er vor allem bei sexuellen Praktiken mit »Schleimhaut zu Schleimhaut-Kontakt« entsteht. Das kann bei vaginal-, Anal- und Oralsex der Fall sein. Die Infektion kann aus dem Genitalbereich auf die Augen übertragen werden.

Symptome können sich ein bis drei Wochen nach der Ansteckung mit Chlamydien, Monate später oder auch überhaupt nicht zeigen, bis die Infektion in anderen Körperregionen auftritt. Bei mindestens der Hälfte aller Menschen verursacht eine Chlamydieninfektion überhaupt keine Symptome.

Folgende Anzeichen können auf eine Infektion hinweisen:

- ungewöhnlicher Ausfluss aus der Vagina
- Schmerzen beim Wasserlassen
- Zwischenblutungen (auch bei hormoneller Verhütung wie z. B. der Pille )
- Schmerzen und/oder Blutungen aus der Vagina nach oder während des Einführens von Fingern, Penis, Toys, oder anderen Dingen
- weißer/weißlicher und wässriger Ausfluss aus dem Penis
- schmerzhafte Schwellung der Hoden

Bei einer Infektion des Enddarms treten selten Symptome auf, doch kann es zu einem dumpfen Schmerz und Ausfluss kommen. Bei einer Infektion der Augen könntest du Schmerzen, Schwellungen, Irritationen und eine vermehrte Bildung von Tränenflüssigkeit (Bindehautentzündung) bemerken. Eine Infektion des Rachens zeigt normalerweise keine Symptome.

## **Gonorrhö / Tripper**

Die Gonorrhö (auch Tripper genannt) wird durch Bakterien (Gonokokken) verursacht. Die Erreger der Gonorrhö werden durch engen Kontakt zwischen Schleimhäuten weitergegeben, anal, genital und oral. Gonorrhö ist hoch ansteckend.

Bei Menschen mit Penis tritt meist ein bis zehn Tage nach der Ansteckung Brennen beim Wasserlassen sowie eitrigem Ausfluss aus der Harnröhre auf. Die Ausbreitung auf Vorsteherdrüse

(Prostata) und Nebenhoden verursacht heftige Schmerzen, Anschwellen des Hodens und Fieber.

Bei vielen Menschen mit Vagina verläuft die Erkrankung zunächst symptomlos. Im weiteren Verlauf kann grünlich-gelblicher Ausfluss auftreten und/oder Brennen beim Wasserlassen durch Infektion der Harnröhre.

Bei Vordringen der Erreger bis in die Bauchhöhle kann es zu hohem Fieber und starken Unterleibsschmerzen aufgrund von Eiteransammlungen in der Bauchhöhle kommen.

Nach einer Infektion beim Analverkehr kann grünlich-gelblicher Ausfluss am After oder Durchfall auftreten. Die Infektion des Rachens nach oralem Sex verläuft dagegen meist beschwerdefrei.

## **Hepatitis**

Hepatitis bezeichnet Formen von Leberentzündung.

### **Hepatitis A**

Verläuft nicht chronisch. Hepatitis A wird vor allem fäkal-oral übertragen. Die Infektion verläuft meist ohne typische Symptome (Auftauchen kann z.B. leichtes Fieber, Übelkeit, Druckgefühl im Bauch). Die Beschwerden klingen meistens nach zwei bis sechs Wochen wieder ab, die Hepatitis heilt aus.

### **Hepatitis B**

Hepatitis B gehört weltweit zu den häufigsten Virusinfektionen. Das Hepatitis-B-Virus findet sich in hoher Konzentration in allen Körperflüssigkeiten, vor allem in Blut, Samen- und Vaginalflüssigkeit, aber auch im Speichel. Beim Kontakt mit diesen Körperflüssigkeiten gelangt das Virus sehr leicht über winzige Haut- oder Schleimhautverletzungen in den Organismus. Eine Ansteckung kann vor allem bei vaginal-, Anal- und Oralsex sowie durch Kontakt mit Blut und Blutprodukten erfolgen. Bis zu 50 Prozent der angesteckten Personen haben so geringe Beschwerden, dass die Ansteckung gar nicht bemerkt wird. Ansonsten entwickelt sich etwa vier Wochen bis sechs Monate nach der Ansteckung eine Leberentzündung mit Gelbsucht, Fieber und allgemeinem Krankheitsgefühl. In dieser Zeit sind – unabhängig von den Symptomen - in den Körperflüssigkeiten sehr viele Viren vorhanden, die unbemerkt und leicht weitergegeben werden können. Glücklicherweise heilen die meisten akuten Hepatitis-B-Erkrankungen bei Erwachsenen vollständig aus. Das Virus verschwindet aus dem Körper und hinterlässt eine lebenslange Immunität.

Bei etwa zehn Prozent der angesteckten Personen entwickelt sich jedoch eine chronische Hepatitis B. Auch sie verläuft häufig über eine lange Zeit beschwerdefrei. Das Virus ist jedoch weiter im Körper vorhanden und kann zu einer chronischen Leberentzündung führen.

Spätfolgen einer chronischen Hepatitis B sind eine Leberschrumpfung (Zirrhose) und ein erhöhtes Risiko, an Leberzellkrebs zu erkranken. Außerdem kann ein Mensch mit chronischer Hepatitis andere anstecken. Das Risiko eines chronischen Verlaufes ist bei Säuglingen und kleinen Kindern höher als bei Erwachsenen.

### **Hepatitis C**

Das Hepatitis-C-Virus lässt sich vor allem im Blut, in geringer Konzentration auch in anderen

Körperflüssigkeiten nachweisen. Die Ansteckung erfolgt meist über Kontakt mit virushaltigem Blut. Eine sexuelle Übertragung des Hepatitis-C-Virus ist möglich, wird aber nur selten und vor allem bei sexuellen Praktiken mit Verletzungsrisiko und Blutkontakt beobachtet.

Die Infektion mit dem Hepatitis-C-Virus verursacht nur in weniger als 20 Prozent der Fälle Symptome. Ohne Behandlung bleiben jedoch die meisten infizierten Menschen Virusträger\*innen und entwickeln eine chronische Leberentzündung mit der Gefahr von Leberzirrhose und Leberzellkrebs. Außerdem können sie andere Personen anstecken.

## **Herpes Genitalis**

Die genitale Herpesinfektion wird durch das Herpes-Simplex-Virus (HSV) verursacht.

Es gibt zwei Typen: Typ 2 lässt sich vorwiegend an Penis, Vaginaeingang, Anus und Gesäß nachweisen, während Typ 1 normalerweise mit Lippenherpes in Verbindung steht. Typ 2 kann, zum Beispiel durch ungeschützten Oralsex, auch zu Lippenherpes führen während Typ 1 nicht auf die Genitalbereiche übergeht. Die Übertragung findet durch Schleimhautkontakt statt (anal, genital, oral), durch Schmier- und Tröpfcheninfektion bei Kontakt mit infektiöser Flüssigkeit aus den Herpesbläschen.

Einmal Erkrankte sind lebenslang Virusträger\*innen. Besondere Ansteckungsgefahr besteht bei Kontakt mit den Herpesbläschen und -geschwüren. Aber auch ohne sichtbare Symptome ist eine Ansteckung nicht ausgeschlossen.

Eine Herpes Simplex Virus Infektion beginnt mit Kribbeln oder Jucken der Haut einige Tage bis Wochen nach der Ansteckung. Rasch bilden sich dann mit gelblicher Flüssigkeit gefüllte, sehr schmerzhaft Bläschen, die zu kleinen Geschwüren aufplatzen. Zusätzlich schwellen die Lymphknoten in der Umgebung schmerzhaft an. Die Ersterkrankung ist nicht selten mit Fieber und allgemeinem Krankheitsgefühl verbunden. Nach Ausbildung von Krusten heilen die Bläschen innerhalb von ein bis zwei Wochen ab. Das Virus zieht sich dann in die Knotenpunkte der versorgenden Nerven zurück, von wo aus es immer wieder in die Haut wandern und erneute Erkrankungsschübe (Rezidive) verursachen kann. Diese treten oft im Zusammenhang mit Stress, Fieber und anderen Erkrankungen auf. Häufigkeit und Stärke der Symptome sind in den ersten Jahren nach der Ansteckung meist stärker ausgeprägt und nehmen im Verlauf der Zeit ab.

## **HPV / Papillomavirus**

Die Infektion mit dem Humanen Papilloma Virus (HPV) ist die wahrscheinlich häufigste virusbedingte sexuell übertragbare Krankheit. Es sind mehr als 110 verschiedene HPV-Typen bekannt, von denen verschiedene Erkrankungen im Genitalbereich verursacht werden können. Die Übertragung passiert durch Schleimhaut-zu-Schleimhautkontakt z.B. bei Anal- oder Genitalsex. Bei der Geburt können die Viren auch von der gebährenden Person auf das Kind übertragen werden. Typische Veränderungen sind Feigwarzen (bekannt auch als Genitalwarzen oder Spitze Kondylome). Bestimmte Typen des Humanen Papilloma Virus (Hochrisiko-Typen) können Zellveränderungen hervorrufen, aus denen sich Jahre später Krebserkrankungen, z.B. Gebärmutterhalskrebs, entwickeln können.

## Syphilis

Der Syphilis-Erreger wird durch engen Kontakt zwischen Schleimhäuten übertragen. Mit Syphilis kann man sich zudem an nässenden Hautstellen anstecken. Eine weitere Übertragungsmöglichkeit ist Blut.

Eine Syphilis-Infektion verläuft in drei Stadien:

### 1. Stadium (drei Wochen nach der Infektion):

- schmerzloses, verhärtetes Geschwür (»harter Schanker«) an der Eintrittsstelle des Erregers
- das Geschwür kann übersehen werden
- das Geschwür verschwindet nach acht Wochen ohne Behandlung

### 2. Stadium (acht Wochen bis zwei Jahre nach Ansteckung):

- allgemeine Lymphknotenschwellung
- wiederholt erhöhte Temperatur
- vielfältige Hauterscheinungen (nicht juckende Ausschläge, Hautknötchen, Warzen, Haarausfall).
- Auch diese Symptome verschwinden ohne Behandlung wieder, ohne dass die Syphilis jedoch ausheilt

### 3. Stadium (bis zu 20 Jahren nach der Ansteckung):

- irreparable, schwere Organerkrankungen, hauptsächlich an Haut, Leber, Knochen und das Nervensystem

## Genitale Trichomoniasis

Der Erreger der genitalen Trichomonadeninfektion ist ein einzelliges Lebewesen mit dem Namen Trichomonas Vaginalis. Trichomonaden werden fast ausschließlich durch sexuelle Kontakte übertragen und treten deswegen oft zusammen mit anderen sexuell übertragbaren Krankheiten auf. Häufig ist begleitend auch die Vaginalflora gestört.

Tage bis Wochen nach der Ansteckung kommt es zur Vaginalentzündung mit übel riechendem, gelblich-schaumigem Ausfluss, Brennen, Jucken und Schmerzen. Die Beschwerden lassen meist im Laufe der Zeit nach. Bei Befall der Harnröhre kommt es zu Schmerzen beim Wasserlassen und häufigem Harndrang.

Bei Menschen mit Penis bleibt die Infektion oft ohne deutliche Symptome.

## Was tun bei einer Ansteckung?

- Vorbeugend regelmäßig zum\*r Gynäkolog\*in/Urolog\*in gehen.
- Gehe sofort zu einer\*m Ärzt\*in, wenn du vermutest, dich angesteckt zu haben (z. B. Hausärzt\*innen, Hautärzt\*innen, Gynäkolog\*innen, Urolog\*innen). Je früher dies geschieht, desto einfacher und erfolgreicher ist die Behandlung.
- Bei den Gesundheitsämtern gibt es die Möglichkeit, sich kostenlos und ohne Krankenschein beraten und in besonderen Fällen auch behandeln zu lassen.
- Es ist zu empfehlen, dass sich euer\*eure Partner\*in(nen) mit beraten und gegebenenfalls mit behandeln lässt/lassen. Ebenso sinnvoll kann es sein, auch frühere Partner\*innen zu informieren.

*Wir danken Profamilia für die Erlaubnis zum Abdrucken und der Deutschen und der Berliner Aidshilfe für die Unterstützung bei der Ausarbeitung dieser Übersicht.*

*<https://www.profamilia.de/themen/gesundheit/sexuell-uebertragbare-krankheiten>*

*<https://www.aidshilfe.de/shop/pdf/11995>*

## **Begriffe**

In diesem Magazin verwenden wir viele Fachbegriffe rund um Geschlecht, Körper, Sexualität, Geschlechterpolitiken und Vieles mehr.

Ihr kennt einzelne Begriffe nicht oder wollt über einen Begriff mehr wissen? Wir schlagen folgende Glossare und Wörterbücher vor, um nachzuschlagen, was ihr nicht versteht oder unklar ist:

*<https://interventionen.dissens.de/materialien/glossar>*

*<https://queer-lexikon.net/>*

*<https://gender-glossar.de/>*

*<https://genderdings.de/gender-woerterbuch/>*

*<http://www.femref.uni-oldenburg.de/en/glossar-2/>*

*<https://gynformation.de/glossary>*

Viele Begriffe lassen sich unterschiedlich definieren, sind umkämpft und werden immer wieder neu gedeutet. Es lohnt sich also, Begriffe in unterschiedlichen Glossaren nachzuschlagen, um einen Eindruck über die Bedeutungsvielfalt zu bekommen.



# Impressum

ISSN 2747-724X

**Herausgeber\*innen:**

Zweifelnde Amateure e.V.  
Lehderstraße 36-38  
13086 Berlin

**Eigenverlag:**

Zweifelnde Amateure e.V.  
Lehderstraße 36-38  
13086 Berlin

**Redaktion:**

Ulla Wittenzellner  
Lukas Tau  
boycott-magazin@posteo.de

**Design:**

Azzurra Poldi Allai

**Lektorat:**

Johanna Montanari

Sämtliche Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeber\*innen.

Dieses Magazin bleibt bis zur Aushändigung an den\*die Adressat\*in Eigentum des\*der Absender\*in. „Zur Habenahme“ ist keine Aushändigung im Sinne dieses Vorbehalts. Nicht ausgehändigte Magazine sind unter Angaben von Gründen an den\*die Absender\*in zurückzusenden.