



Reflexionsfragen zu eigenen Begehren und sexuellen Impulsen

Katharina Debus, August 2023

Zitiervorschlag: Debus, Katharina (2023): Reflexionsfragen zu eigenen Begehren und sexuellen Impulsen. In: Dies.: Artikelserie: Sex, BDSM und Vanilla zwischen Konsens, Lustgewinn und Auseinandersetzung mit Gesellschaft. Im Gesamtdokument: S. 44–49. Als Auszug: S. 1–6. Online unter: <https://katharina-debus.de/material/texte/konsens-bdsm-vanilla-gesellschaft/>.

Für Quereinsteiger*innen in diese Artikelserie (siehe Zitiervorschlag): Viele der folgenden Reflexionsfragen können auch anregend sein, wenn die vorherigen Artikel nicht gelesen wurden. An Stellen, an denen bestimmte andere Artikel relevant sind, setze ich Querverweise auf <https://katharina-debus.de/material/texte/konsens-bdsm-vanilla-gesellschaft/>. Selbstverständlich können die vorherigen Artikel dieser Serie aber anregend für die Reflexionsfragen sein und erklären manchmal vielleicht auch besser das Anliegen hinter der Frage.

Wie eingangs beschrieben, ist es aus meiner Sicht nicht möglich, verallgemeinert eine bestimmte Form von Sexualität als emanzipatorisch oder befreit zu beschreiben. Vielmehr können wir meines Erachtens nur individuell in (durchaus gesellschaftspolitisch informierten) Suchbewegungen abwägen, was uns guttut und was für uns problematisch ist, und ob es Konstellationen gibt, in denen wir unsere Impulse und Begehren in einer Weise realisieren können, die allen Beteiligten guttut.

Wenn wir auf der politischen Ebene die Konsequenzen gesellschaftlicher Machtstrukturen für Sexualität und Beziehungen abbauen wollen, dann ist es meines Erachtens weder wirksam noch ethisch vertretbar und bestimmt nicht feministisch, in das Selbstbestimmungsrecht anderer Menschen einzugreifen und ihre Begehren zu stigmatisieren, soweit diese im Konsens unter allen Beteiligten ausgelebt werden und alle Beteiligten in der konkreten Konstellation einwilligungsfähig sind. Stattdessen sollten wir kritisch am Abbau von Strukturen arbeiten, die (a)sexuelle Selbstbestimmung und Gestaltungsfähigkeit einschränken und aktiv Rahmenbedingungen und Fähigkeiten fördern, die zu einem besseren (a)sexuellen Leben für alle Beteiligten beitragen. Dazu gehört auch die Förderung von Selbstreflexivität und Abwägungsfähigkeit, auf die ich im letzten Teil dieser Artikel-Serie den Fokus lege.

Wenn also sowohl kinky als auch vanilla Begehren einerseits einfach lustvoll, andererseits mit problematischen Verhältnissen und Erfahrungen verflochten sowie auch transformatorisch oder subversiv sein können: Wie können wir dann entscheiden, was wann bei uns der Fall ist?

Ich glaube, dass das in den allerwenigsten Fällen eine andere Person besser entscheiden kann als wir selbst. So komplex, wie Psyche funktioniert, wird auch die Selbstbeforschung im Normalfall eher die Form einer Suchbewegung annehmen, die in manchen Leben mehr fluktuieren und mäandern wird und in anderen Leben sich zunehmend klärt und eindeutiger wird – wobei auch da immer Überraschungen möglich sind. Die folgenden Reflexionsfragen sollen bei dieser Selbstbeforschung und im Dialog mit anderen unterstützen.

Ich lade dabei dazu ein, die Fragen mit einer liebevollen Haltung zu sich selbst und anderen zu lesen und gerade aus dieser liebevollen Haltung heraus auch offen für kritische Reflexionen zu sein. Es ist hilfreicher, sich mit diesen Fragen aus einer Haltung neugieriger Erkundung zu beschäftigen als mit dem Anspruch, absolute Wahrheiten zu finden. Ziel des Umgangs mit der persönlichen Sexualität und Intimität ist aus meiner Sicht nicht eine Konkurrenz darum, wer



die*der bessere Feminist*in etc. ist, sondern Wege zu finden, sich und den anderen Beteiligten ein möglichst gutes Leben zu ermöglichen und dabei mögliche Konsequenzen abzuwägen.

Bitte überlegt vor der Beschäftigung mit den Fragen, ob gerade der richtige Zeitpunkt und die richtige Lebensphase ist, sich mit sexuellen (Nicht-)Begehren, Ambivalenzen und Erfahrungen auseinanderzusetzen. Gerade bei frischen Traumata in diesem Kontext könnten die Fragen auch problematische Erfahrungen oder Verluste hochholen.

Ich verwende hier wie auch in den vorherigen Artikeln die Begriffe ‚sexuell‘ bzw. ‚erotisch‘ in einem sehr weiten Sinne und lade die Leser*innen dazu ein, sie in für sich selbst sinnvoller Weise zu füllen oder im Kopf umzuschreiben. Insbesondere asexuelle Menschen, die Praktiken leben, die ich hier irgendwie unter Sexualität und/oder Erotik fasse (z.B. BDSM), lade ich herzlich dazu ein, die Begriffe durch für sie passendere Begriffe zu ersetzen. Leider sind mir keine inklusiveren Überbegriffe eingefallen.

- 1) Welche **Formen der Kommunikation** über sexuelle Wünsche und Grenzen bzw. der Herstellung von Einvernehmlichkeit liegen mir? (Vgl. zu möglichen Formen Artikel [3.3 Konsens-Praktiken bzw. -Strategien](#).)
 - a) Auf welche Formen der Kommunikation greife ich **besonders oft** zurück? Worin liegen die Potenziale und worin die Risiken dieser Kommunikationsformen für mich und/oder andere?
 - b) Welche **Schwächen oder Herausforderungen** habe ich bzgl. der **Wahrnehmung von sexuellen Wünschen und Grenzen** (meiner und der anderer Menschen) und der **Kommunikation darüber**? Was kann ich tun, um konstruktiv mit diesen Schwächen und Herausforderungen umzugehen?
 - c) Was kann mir **helfen, mit möglichen Wahrnehmungs- oder Kommunikationsbarrieren bei mir oder anderen umzugehen**?
 - d) Was **kann ich besonders gut in Bezug auf die Wahrnehmung sexueller Wünsche und Grenzen** und in der **Kommunikation darüber**? Wie kann ich kommunizieren und vorgehen, um diese Stärken besonders gut zu nutzen? Wie gut lässt sich das mit Stärken und Herausforderungen anderer Menschen in dieser Kommunikation verbinden? Worauf sollte ich bei der Wahl der Kommunikationsform achten?
- 2) **Was zieht mich sexuell (nicht) an?** Was empfinde ich als (nicht) lustvoll und/oder erotisch?
 - a) Gibt es Dinge, die mir **ambivalente Gefühle** machen?
 - b) Gibt es Impulse, für die ich mich **schäme**?
 - c) Gibt es Impulse, bei denen ich **Vernebelungsgefühle** habe und nicht so richtig greifen kann, wie ich dazu stehe?
- 3) Bin ich mir bewusst, dass ich die Möglichkeit habe, **bestimmte Impulse (nicht nur) in Bezug auf Sexualität zu steuern**, ihnen bewusst mehr Raum zu geben und/oder sie umzulenken, zu kanalisieren oder zu verringern?
 - a) Falls ja: **Wie mache ich das?** Welche Gestaltungsmöglichkeiten bietet mir das und wo wird es brüchig?
 - b) Mache ich das manchmal **(un)bewusst** an Stellen, an denen es mir **nicht guttut**, z.B. ein Begehren kleinzuhalten, das eigentlich gut für mich sein könnte, oder ein Begehren groß zu machen, das mir nicht guttut? Wie kann ich damit umgehen?



- c) Gäbe es Möglichkeiten, meine Fähigkeit zur **Steuerung bzw. Kanalisierung von Impulsen und Reaktionen auszubauen und damit meine Gestaltungsfähigkeit zu erweitern**? Worauf sollte ich dabei achten, damit es nicht nach hinten losgeht?
- 4) Was habe ich in meinem Leben bis heute **darüber gelernt bzw. vermittelt bekommen, was/wie guter Sex ist?**
- a) **In welchen Kontexten** habe ich **welche Botschaften** über guten Sex gelernt? Gibt/gab es Spannungen zwischen den Perspektiven und Botschaften in verschiedenen Kontexten?
- b) Waren **Zärtlichkeit, Augenhöhe, (A)Symmetrie, (A)Synchronität, Macht, Schmerz, Bewegungseinschränkung, Kommunikation, Aushandlung** etc. explizit oder implizit Thema?
- c) War der **Einfluss gesellschaftlicher Verhältnisse** auf Sex, Erotik und Beziehungen Thema?
- d) Wurde **statisch zwischen gutem und schlechtem Sex unterschieden** (also: bestimmte Praktiken als prinzipiell gut oder prinzipiell schlecht benannt) oder wurde **dynamisch unterschieden**, abhängig von Wünschen, Grenzen, Kommunikation, Aushandlung und Konsens der Beteiligten? (Vgl. zur Differenz zwischen statischer und dynamischer Unterscheidung Artikel [3. Statisches versus dynamisches Gewaltverständnis.](#))
- 5) Was habe ich bisher darüber gelernt, **woran ich merke, ob mir etwas** (z.B. Erotik/Sex/Machtspiele etc.) **(nicht) guttut?**
- a) Habe ich manchmal den Eindruck, **wer a sagt, müsse auch b sagen**, und dass ich sexuelle Handlungen **hinnehmen oder durchführen müsse**, weil das eben dazugehört, weil wir schon angefangen haben, weil ich ursprünglich eingewilligt habe, und/oder weil ich eine andere Person nicht enttäuschen möchte?
- i) Sind das Situationen, in denen mir das **nichts ausmacht**, sondern sich z.B. anfühlt, wie eine Person aus Fürsorglichkeit zu massieren, oder in denen ich dann durchs Mitmachen reinkomme und es genieße? Finde ich es gut, dabei der anderen Person etwas Gutes zu tun? Finde ich das in bestimmten Situationen sogar heiß? Ist das für die andere Person auch in Ordnung so? Ginge das auch freiwilliger als durch (nicht bewusst gewünschte) Verpflichtungsgefühle?
- ii) Oder **geht es mir dabei oder danach nicht gut bzw. beeinträchtigt mein Lustempfinden** (z.B. auch durch Dissoziation bzw. Fühllosigkeit)? Welche Möglichkeiten habe ich dann, diese Logiken zu unterlaufen und einen Ausstieg zu finden? Kann ich präventiv etwas tun, damit das weniger wahrscheinlich wird? Was kann mich unterstützen, wenn ich es erst dabei merke?
- iii) Oder geht es mir dabei zwar nicht schlecht, aber ich finde es **schade, weil es nicht so aufregend, befriedigend oder schön war, wie ich es mir gewünscht hätte**? Welche Möglichkeiten habe ich, die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass ich aktuelle oder zukünftige Situationen mehr genieße?
- b) **Wie reagiere ich, wenn etwas nicht stimmt?**
- i) Spüre ich z.B. an **Körperempfindungen oder meiner Atmung** oder Ähnlichem, **wenn etwas nicht stimmt?**
- ii) **Rumort** es in mir?
- iii) Gehe ich in **innere oder äußere Distanz**, dissoziiere und/oder werde fühllos?
- iv) Werde ich **nervös** und **suche Nähe**?



- v) Tendiere ich zu einem **Fokus auf andere**, um diese nicht zu verärgern oder zu verlieren, wenn etwas nicht stimmt?
 - vi) Tendiere ich zu **Angst**? Angst um mich und meine Grenzen, Verlustangst und/oder Angst, andere zu verletzen bzw. zu schädigen?
 - vii) Tendiere ich zum **Überspielen**, u.a. zu Humor und/oder Sprüchen?
 - viii) Hängen diese Reaktionsweisen möglicherweise mit **biografischen Erfahrungen oder erlernten Normen** zusammen? Und/oder **schützen sie mich**?
- c) **Was macht es mir leichter oder schwerer zu merken, wenn etwas nicht stimmt?** Hilft es mir z.B., alleine zu sein und/oder mit (bestimmten) anderen zu sprechen? Ist Bewegung gut oder Ruhe? Ist Schreiben gut? Was sonst unterstützt mich dabei?
- 6) Was habe ich darüber gelernt, **woran ich bei anderen möglicherweise Grenzen oder Probleme erkennen könnte?** Was habe ich darüber gelernt, **was ich tun kann bzw. sollte, wenn ich eine Störung wahrnehme oder mir unsicher bin, ob für eine andere Person alles in Ordnung ist?** Wo habe ich **Lücken, die ich noch ausbauen könnte/sollte?**
- a) **Was unterstützt mich bei einem guten Kontakt** und einer **guten Wahrnehmung der Grenzen und Wünsche meiner Gegenüber?**
 - b) Was unterstützt mich, dabei **auch meine eigenen Grenzen und Wünsche nicht aus dem Blick zu verlieren** und **gut zwischen den Grenzen und Wünschen aller Beteiligten zu navigieren** und mich **in Konfliktsituationen für Grenzachtung zu entscheiden?**
 - c) Können **welche der Fragen unter 5) für diese Reflexion anregend** für mich sein?
- 7) Gibt es Themen rund um (A)Sexualität und Begehren, zu denen ich **ambivalente bzw. uneindeutige Gefühle** habe?
- a) **Welche Gefühle genau** kommen da zusammen?
 - b) **Was genau ist es**, was sich **gut, aufregend, anziehend** und/oder anderweitig **richtig anfühlt?** (Wie) kann ich diese **Aspekte verwirklichen, ohne mich oder andere zu schädigen?**
 - c) **Was genau ist es**, was sich **problematisch, sorgenvoll, bedrohlich** oder anderweitig **falsch anfühlt?**
 - d) Kann ich die einen oder anderen Gefühle mit **erlernten Botschaften** bzw. **guten oder schlechten Erfahrungen** verknüpfen?
 - e) Kann es sein, dass manche Gefühle von **Unbehagen** eher mit **erlernten Normen früherer oder heutiger Umfeld** zu tun haben als damit, dass eine Umsetzung meines Begehrens faktisch problematische Konsequenzen hätte?
 - f) Kann es sein, dass manche Gefühle von **Richtigkeit** eher mit **erlernten Normen früherer oder heutiger Umfeld** zu tun haben als damit, dass eine Umsetzung mir und allen anderen Beteiligten guttäte?
 - g) Kann es sein, dass manche meiner sexuellen Interessen oder Muster eher damit zu tun haben, **Anforderungen/Botschaften guter, richtiger oder (vermeintlich) emanzipierter Sexualität umzusetzen**, aber die Umsetzung mich eigentlich **nicht so wirklich erregt** und/oder **hinterher unangenehme Gefühle** hinterlässt und/oder mir bzw. anderen **nicht guttut?**



- h) Habe ich eine Idee, ob die Anziehung oder die Abstoßung bzw. Vorsicht gegenüber bestimmten Impulsen **Funktionen haben, die mir guttun oder mich bzw. andere schützen?**
- i) Habe ich eine Idee, ob die Anziehung oder die Abstoßung bzw. Vorsicht gegenüber bestimmten Impulsen **Funktionen haben, die mich einengen, mich eher kleinhalten und/oder mir bzw. anderen** (u.a. sexuellen) **Genuss verstellen**, obwohl der Genuss weder mich noch einwilligende Beteiligte schädigen würde?
- j) Habe ich **Impulse, die ich aus gutem Grund nicht umsetzen sollte**, weil sie ein zu hohes Risiko haben, mich oder andere zu schädigen? Wie kann ich mit diesen Impulsen umgehen?
- i) Kann ich durch eine **Veränderung von Rahmenbedingungen** eine Situation schaffen, in der sie **nicht-schädigend** bzw. mit für alle Beteiligten **akzeptablen Risiken** umsetzbar sind? Kann ich sie **in Handlungen oder Fantasien kanalisieren, die nicht schädigend sind bzw. deren Risiken in das Risikoprofil aller Beteiligten passen?** (Dies gilt selbstverständlich nur, wenn alle Beteiligten informiert einwilligungsfähig sind.)
- ii) Wie kann ich damit umgehen, **falls das alles nicht möglich ist?** Kann ich sie **loslassen** oder sollte ich mir **Hilfe suchen?**
- 8) Wenn ich meine (Nicht-)Begehren **mit einem freundlichen Blick** betrachte:
- a) Was **könnte ich im positiven Sinne darin suchen bzw. finden?** Was bieten sie mir? Was bieten sie anderen Beteiligten? **Was ist gut an der Anziehung?**
- b) Was könnte es mir ermöglichen, dieses **positive Potenzial zu verwirklichen?**
- c) Wie könnte ich **konstruktiv mit ambivalenten Gefühlen** umgehen?
- d) Wie kann ich mit Gefühlen wie z.B. **Leistungsdruck, Scham, Angst** etc. umgehen?
- e) Was hilft mir dabei, **erlernte Muster abzubauen, die mir den Weg verstellen**, obwohl eine Umsetzung mit einwilligenden einwilligungsfähigen Beteiligten niemandem schaden würde?
- f) Finde ich es interessant, **Gefühle, die im Alltag oft nicht hilfreich sind, lustvoll zu pervertieren und bewusst für Lustgewinn zu nutzen?** Falls ja:
- i) **Wie** könnte das möglich sein?
- ii) Was könnte mich dabei **unterstützen?**
- iii) Gibt es **Fallstricke**, dass der Versuch in unguter Weise kippen kann?
- iv) Kann ich bzw. können andere Beteiligte etwas tun, um **Fallstricke abzubauen oder aufzufangen?**
- v) **Wie groß wäre das Risiko**, wenn etwas kippen würde? Finde ich die Idee interessant genug, es trotzdem versuchen zu wollen oder will/sollte ich das lieber verschieben oder lassen?
- 9) Wenn ich meine (Nicht-)Begehren **mit einem kritischen Blick** betrachte:
- a) Könnten sie in irgendeiner Form mir oder anderen **schaden?**
- b) Habe ich eine **realistische Einschätzung zu möglichen Schäden** oder neige ich möglicherweise zu zu viel Vorsicht oder zu viel Selbstüberschätzung bzgl. des Risiko-Managements?



- c) Habe ich Begehren, die, wenn ich sie (nicht) realisiere, **Muster in mir stabilisieren, die ich eigentlich kritisch angehen will**? Ist jetzt der richtige **Zeitpunkt**, hier Veränderungen zu versuchen oder wäre das gerade zu destabilisierend und ich will sie eher zu einem späteren Zeitpunkt unter besseren Rahmenbedingungen angehen und im Moment lieber nicht dran kratzen?
 - d) Kann es sein, dass ich **bestimmte Probleme hinnehme**, weil sie gesellschaftlich oder in meinem Umfeld bzw. mir wichtigen Communities normalisiert werden? Welche **Konsequenzen** hätte es, sie nicht mehr hinzunehmen? Ist es mir das wert? Gibt es Alternativen?
 - e) Falls ich negative Konsequenzen in Kauf nehme: Kann ich die irgendwie **abpuffern**?
 - f) Gibt es Wege, meine (Nicht-)Begehren in einer **nicht-schädigenden Form zu verwirklichen**?
 - g) Falls es **Restrisiken für mich** gibt:
 - i) Ist mir das Begehren **wichtig genug**, diese Restrisiken in Kauf zu nehmen?
 - ii) Oder will ich lieber schauen, wie ich das Begehren **umlenken, verändern, abbauen oder in Fantasien kanalisieren** kann?
 - h) Falls es **Restrisiken für andere** gibt:
 - i) Gibt es Menschen in meinem Leben oder welche, die ich kennenlernen könnte, die sich **dieser Restrisiken bewusst sind und denen es das wert ist, ihre eigenen Begehren umzusetzen**?
 - ii) Was kann ich in diesem Fall dazu **beitragen, möglichst umsichtig und einvernehmlich mit diesen Restrisiken umzugehen** und im schlechtesten Fall **Probleme aufzufangen**? Ist es mir das wert und habe ich die Kapazitäten, dieses Engagement aufzubringen?
 - iii) Oder liegt es **außerhalb meines Risikoprofils**, solche Restrisiken für andere in Kauf zu nehmen?
 - iv) Oder ist es **unrealistisch**, dieses Begehren so umzusetzen, dass diese Restrisiken für andere und/oder mich vertretbar sind?
 - v) Will bzw. sollte ich lieber schauen, wie ich das Begehren **umlenken, verändern, abbauen oder in Fantasien kanalisieren** kann?
- 10) Was stärkt mich dabei, **herauszufinden, was mir guttut und wie ich das grenzachtend verwirklichen kann**? Was stärkt mich bei Suchbewegungen und dabei, **wohlwollend und achtsam mit mir selbst und anderen umzugehen und Risiken realistisch einzuschätzen**? Was stärkt meinen **Mut, ggf. Dinge auszuprobieren, zu denen es mich hinzieht** und die für mich und alle Beteiligten gut sein könnten?
- a) Finde ich **Gespräche** mit Freund*innen oder in Communities, **Reflexionsgruppen, Texte**, andere **Medien, Psychotherapie, Coaching** oder **Beratung** hilfreich?
 - b) Gibt es in dieser Hinsicht etwas, das **ich suchen oder ausbauen** möchte?
 - c) Gibt es Dinge, die mich **unterstützen, ein gutes Gefühl zu mir, meinem Körper, meinen Begehren, meinen Gefühlen** und **meinen Grenzen** zu haben bzw. aufzubauen?
 - d) Gibt es Dinge, die mich **unterstützen, ein gutes Gefühl zu anderen Menschen, ihren Wünschen, Grenzen und Kommunikationsformen** zu haben bzw. aufzubauen?
 - e) Was kann mich dabei **unterstützen, meine Ressourcen bewusst zu nutzen oder auszubauen**?