Positionspapier

Nur ein Ja ist ein Ja!

Bund autonome Frauenberatungsstellen bei sexueller Gewalt Österreich

Sexuelle Selbstbestimmung bedeutet mehr als das Recht, Nein zu sagen. Sexuelle Handlungen brauchen freiwillige Zustimmung – denn nur ein Ja ist ein Ja**.**

Ein konsensbasierter Blick verändert die entscheidende Frage: Nicht „Hat sie sich ausreichend gewehrt?“, sondern „Hat sich die handelnde Person vergewissert, dass die andere Person das wirklich möchte?“ Damit rückt die Verantwortung dorthin, wo sie hingehört – und schafft zugleich die Grundlage für selbstbestimmte Sexualität auf Augenhöhe.

Warum „Nein heißt Nein“ nicht ausreicht

Noch immer prägt die Vorstellung unseren Umgang mit Sexualität, dass Zustimmung vorausgesetzt werden kann, solange eine Person nicht widerspricht. Wer eine sexuelle Handlung nicht möchte, muss demnach Nein sagen, eine Grenze setzen oder sich im schlimmsten Fall vehement körperlich zur Wehr setzen.

Genau darin liegt das Problem: Die Verantwortung dafür, einen Übergriff zu verhindern, wird der Person übertragen, die ihn erlebt.

Das zeigt sich auch in den Fragen, mit denen Betroffene nach sexualisierter Gewalt immer wieder konfrontiert werden:

Warum hat sie nicht Nein gesagt? Warum hat sie sich nicht gewehrt? Warum ist sie nicht gegangen?

Ein konsensbasierter Zugang verändert diese Perspektive grundlegend. Die entscheidende Frage ist nicht, ob eine Person ausreichend Widerstand geleistet hat, sondern ob sich die handelnde Person vergewissert hat, dass eine freiwillige Zustimmung vorliegt.

Schweigen ist kein Ja. Unsicherheit ist kein Ja. Fehlender Widerstand ist kein Ja.

Was bedeutet Konsens?

Konsens bedeutet, dass alle Beteiligten einer sexuellen Handlung freiwillig zustimmen. Es geht um Kommunikation und Aufmerksamkeit und gegenseitiges Ergründen lustvoller Empfindungen.

Konsens ist freiwillig

Ein Ja ist nur dann ein Ja, wenn es freiwillig gegeben wird – ohne Druck, Überredung, Manipulation oder Angst.

Konsens braucht Eindeutigkeit

Zustimmung darf nicht einfach vorausgesetzt werden. Schweigen, Unsicherheit oder fehlender Widerstand bedeuten nicht automatisch Einverständnis. Entscheidend ist, dass die andere Person die sexuelle Handlung tatsächlich möchte.

Konsens braucht Kommunikation

Was möchte ich? Was möchtest du? Was fühlt sich gut an? Möchten wir weitermachen?

Offene verbale und körperliche Kommunikation hilft uns dabei wahrzunehmen, was wir selbst und was unser Gegenüber möchte. Konsens bedeutet deshalb auch, aufmerksam für Reaktionen, Wünsche und Grenzen zu sein.

Konsens kann sich verändern

Ein Ja zu einer sexuellen Handlung ist kein Ja zu allem, was danach passiert. Und auch ein bereits gegebenes Ja kann jederzeit zurückgenommen werden.

Jede Person darf ihre Meinung ändern, innehalten oder aufhören wollen – auch mitten in einer sexuellen Begegnung. Dafür braucht es keine Rechtfertigung.

Konsens bedeutet Gegenseitigkeit

Sexualität auf Augenhöhe bedeutet, dass die Wünsche und Grenzen aller Beteiligten zählen. Wertschätzung, Respekt, Empathie und echtes Interesse aneinander sind dafür eine wichtige Grundlage.

Die Perspektive muss sich ändern

Ein konsensbasiertes Verständnis von Sexualität verändert unseren gesellschaftlichen Umgang mit sexualisierter Gewalt.

Statt danach zu fragen, was eine betroffene Person getan oder nicht getan hat, um ihren Unwillen zu signalisieren, richtet sich der Blick auf die Person, die eine sexuelle Handlung gesetzt hat.

Nicht:
„Hat sie deutlich genug Nein gesagt?“
Sondern:
„Gab es ein freiwilliges Ja?“

Dieser Perspektivwechsel ist wichtig, weil Betroffene nach sexualisierter Gewalt noch immer mit Schuldzuweisungen konfrontiert werden. Warum war sie dort? Warum ist sie mitgegangen? Warum hat sie sich nicht gewehrt?

Solche Fragen können Scham und Selbstzweifel verstärken und verschieben die Verantwortung für einen Übergriff auf die betroffene Person.

Ein konsequentes Verständnis von Konsens stellt klar: **Die Verantwortung dafür, die Grenzen eines anderen Menschen zu respektieren, liegt bei der Person, die handelt.**

Sexuelle Selbstbestimmung heißt auch: Was will ich?

Sexuelle Selbstbestimmung erschöpft sich aber nicht darin, Grenzen setzen und Nein sagen zu dürfen.

Sie bedeutet ebenso, die eigenen Wünsche wahrnehmen, ausdrücken und leben zu können.

Deshalb sollten wir nicht nur fragen:
„Was möchte ich nicht?“
Sondern auch:
„Was möchte ich eigentlich?“

Damit verändert sich der Blick auf Sexualität. Im Mittelpunkt stehen nicht mehr die Abwehr von Grenzüberschreitungen und die Verantwortung, sich schützen zu müssen, sondern Selbstbestimmung, Kommunikation und Begegnung auf Augenhöhe.

Konsens ist sexy

Konsens bedeutet die Basis lustvoller Sexualität.

Sexualität zwischen selbstbestimmten Menschen kann lustvoll, leidenschaftlich, verspielt, kreativ, humorvoll, liebevoll, aufregend oder entspannt sein. Sie kann unsere Beziehung zum eigenen Körper und unser Selbstbewusstsein positiv beeinflussen und uns stärken.

Es gibt viele Formen von Sexualität. Sexualität kann mit einer Partnerin oder einem Partner stattfinden, mit mehreren Partner*innen, mit uns selbst oder ausschließlich in unserer Fantasie. Und es darf Phasen im Leben geben, in denen Sexualität wenig oder gar keine Bedeutung hat.

Entscheidend ist, dass Menschen ihre Sexualität selbstbestimmt leben.

Gelebter Konsens ist Kommunikation, Wertschätzung, Respekt, Empathie, Interesse und Aufmerksamkeit füreinander.

Denn selbstbestimmte Sexualität bedeutet aus freien Stücken Ja sagen zu können.

Nur ein Ja ist ein Ja