

Let's talk about

INTER*SEX

Sex und Sexualität — Eine Broschüre
für intergeschlechtliche Personen



Landeskoordination
INTER*

QN
Queeres Netzwerk
Niedersachsen e.V.



INHALT

| | |
|--|----|
| 01. Einleitung: Was wollen wir und warum? | 3 |
| 02. Körper und Körpergefühl | 4 |
| 03. Sex und Sexualität | 6 |
| 04. Das Gegenüber | 9 |
| 05. Trauma und Trigger | 10 |
| 06. Checkliste für Intimität | 12 |
| 07. Erfahrungsberichte intergeschlechtlicher Personen | 14 |
| 7.1 Jetzt war ich mutig genug | 15 |
| 7.2 Zum ersten Mal bei Tageslicht | 15 |
| 7.3 Nun durfte ich es selber rausfinden | 16 |
| 08. Erfahrungsbericht aus Partner*innenperspektive | 18 |
| 09. Lust auf den eigenen Körper wecken – Alexander Hahne | 20 |
| 9.1 Für Vorsichtige (alleine) | 21 |
| 9.2 Für Abenteuerlustige (alleine) | 23 |
| 10. Lust sich gemeinsam zu entdecken – Alexander Hahne | 25 |
| 11. Statt einer Zusammenfassung: Ein Appell | 30 |
| 12. Weitere Informationen und Beratungsmöglichkeiten | 32 |
| 13. Beteiligte Organisationen und Danksagung | 35 |
| Impressum | 36 |

1. EINLEITUNG Was wollen wir und warum?

So unterschiedlich Menschen und ihre Körper sind, so unterschiedlich leben und erleben sie auch die eigene Sexualität. Neben den angenehmen und schönen Erfahrungen, die Sexualität bereiten kann, ist sie jedoch auch ein potenzieller Quell für Überforderung, Identitätskrisen und negative Erfahrungen.

Wenn Sexualität für alle Menschen eine Rolle spielen kann — warum gibt es diese Broschüre, die sich explizit an intergeschlechtliche Menschen und deren (Sexual)Partner*innen richtet? Die Antwort ist einfach: Für viele intergeschlechtliche Menschen gibt es besondere Herausforderungen bei der Entdeckung des eigenen Körpers und der eigenen Sexualität. Viele inter-

geschlechtliche Personen wachsen mit einem negativen Verständnis des eigenen Körpers auf. Es wird ihnen früh suggeriert, dass ihre Körper „anders“ und irgendwie nicht richtig seien. Vielfältige Körper sind weder in der Öffentlichkeit noch in Schulbüchern oder sonstigen Darstellungen wertschätzend oder gar lustvoll und genießend abgebildet. Ganz so, als würde es diese Körper in der Gesellschaft nicht geben. Und oftmals durfte es diese Körper tatsächlich nicht geben. Mit Operationen und Hormonen werden diese Körper oft an eine medizinisch und gesellschaftlich definierte Norm von männlichen und weiblichen Körpern angepasst – häufig mit dem Ziel, penetrativen Sex zu ermöglichen. Doch damit ist keine lustvolle eigene Sexualität gemeint, sondern Sex, der den allgemein gesellschaftlichen Vorstellungen entspricht. Diese Behandlungen schaffen körperliche Tatsachen. Hierzu können schmerzende Narben, ein Verlust der sexuellen Empfindsamkeit, eine Veränderung der Libido oder auch eine veränderte Hormonproduktion gehören. Was Sexualität sein sollte – Erregung, Lust, Spaß, Freude und vieles mehr! – wird hierdurch viel zu oft eingeschränkt.

Doch trotz all dieser Widrigkeiten erleben und genießen auch intergeschlechtliche Menschen ihre Sexualität mit sich und mit anderen. Sie haben Wege gefunden, ihren Körper zu mögen sowie sich und anderen zu vertrauen – und davon handelt diese Broschüre. Sie soll Impulse zur Annäherung an die eigene Sexualität geben. Sie ist ein vor-

2. KÖRPER UND KÖRPERGEFÜHL

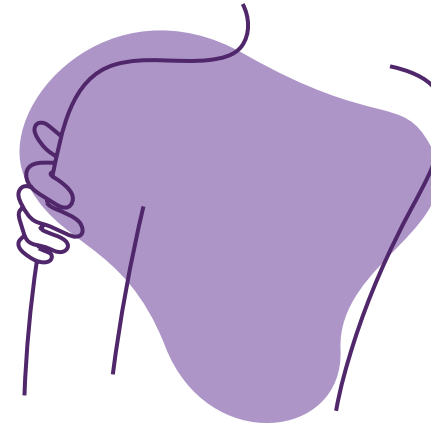
Beim Thema Körper und Körpergefühl geht es weder um ein gutes noch ein schlechtes Gefühl zu sich selbst und den eigenen Körper. Es geht nicht darum, immer ein absolut positives Gefühl zum Körper zu haben. Das Gefühl kann schwanken – ganz egal, welche körperlichen Merkmale vorhanden sind! Denn das wichtigste Sexualorgan liegt zwischen den Ohren. Dort entfaltet sich der Bezug zum eigenen Körper und zur eigenen Identität. Wer bin ich und wie sehen mich andere? Kann ich mich gerade gut annehmen, mich sogar lieben? Finde ich mich schön und begehrenswert? Kann und will ich diese Schönheit mit anderen teilen? All diese Fragen werden dort gestellt.

Voraussetzung für die Beschäftigung mit dem eigenen Körper ist die Wahrnehmung und Akzeptanz des eigenen Körpers und seines ganz individuellen Seins – mit den eigenen Schönheiten, Besonderheiten und Eigentümlichkeiten, wie jeder Mensch sie besitzt. Das ist oft ein ziemliches Stück Arbeit, die sich aber lohnt.

Wenn ein Zugang zum eigenen Körper gefunden wird, kann dies helfen, sich mit der eigenen Sexualität zu beschäftigen. Wenn hierzu eine Sprache und eigene Worte gefunden werden, die stimmig sind, kann dies das Selbstbewusstsein stärken. Eine selbst gewählte Bezeichnung der Genitalien und anderer Körperteile kann für innere

sichtiger und unvollständiger Versuch, der zum Diskutieren und Ausprobieren anregen soll.

Wir beschreiben zunächst, welche Bedeutung der Körper und das dazugehörige Gefühl mit sich trägt, und auch, was Sex und Sexualität alles sein können. Anschließend zeigen wir Möglichkeiten auf, wie Menschen die eigene Sexualität entdecken und erkunden können. Dem folgen Erfahrungsberichte intergeschlechtlicher Menschen und ihrer Beziehungspersonen in Hinblick auf Sex und Sexualität. Sie geben Einblicke, wie sie die eigene bzw. die gemeinsame Sexualität entdeckt haben. Alexander Hahne lädt in zwei Gastbeiträgen dazu ein, sich selbst zu entdecken. Der Zusammenfassung folgen abschließend einige Verweise auf weitere Veröffentlichungen und Informationen zum Thema Intergeschlechtlichkeit und geschlechtliche Vielfalt, sowie zum Thema Sex und Sexualität. Wir laden alle Lesenden dazu ein, sich selbst auf Entdeckungsreise zum eigenen Körper zu begeben und wünschen viel Spaß, Neugier und Lust!



Klarheit sorgen und ermöglicht es auch mit anderen darüber zu sprechen. Dies können bereits bestehende Begriffe sein, aber vielleicht fühlt es sich auch gut an, sich eigene passende Worte zu überlegen. Unsicherheiten, Scham und Tabus können so abgebaut werden.

Um den eigenen Körper besser kennenzulernen und zu verstehen, hilft es, sinnliche Gefühle mit sich selbst zuzulassen. Ein erster positiver Zugang und angenehme körperliche Gefühle müssen nicht direkt sexuell sein. Selbst körperliche Erfahrungen wie Sonne oder Regen auf der Haut ermöglichen eine genussvolle Erfahrung des eigenen Körpers. Schenke deinem Körper Beachtung bei alltäglichen Handlungen wie der Körperpflege, z.B. beim Duschen und Eincremen. Hilfreich ist es, aufmerksam und sich seiner Selbst bewusst zu sein, die eigene Wahrnehmung auf sich zu lenken; sich beim Eincremen zu spüren, den Geruch wahrzunehmen, zu fühlen, wie

die Hand über den eigenen Körper streicht. Die Beschaffenheit der verschiedenen Regionen des Körpers zu erforschen und auch unzugänglichere Regionen dabei zu erkunden, kann sehr interessant sein. Du kannst mit deinen eigenen Händen deinen eigenen Körper erkunden und fühlen, wie unterschiedlich sich deine Haut, Knochen, Fett, Haare, Muskeln und vieles mehr anfühlen. Vielleicht möchtest du einen Spiegel zu Hilfe nehmen und dir ohne Druck und Bewertung alle Körperstellen anschauen, die du sonst nicht so leicht erreichst.

Wenn du Lust auf eine erotische Entdeckungsreise hast, kann Selbstbefriedigung, sich selbst streicheln und berühren, ein weiterer Schritt zum eigenen Körper und zum Entdecken deiner eigenen Sexualität sein. So kannst du selbstbestimmt herausfinden, was sich für dich gut anfühlt und was nicht. Deine eigene Geschwindigkeit steht dabei im Vordergrund; nimm dir so viele Pausen, wie du benötigst, nutze ein Gleitmittel, variiere in der Stimulation, schaffe eine angenehme und für dich geschützte Atmosphäre. Das ist eine gute Grundlage, um zu erfahren, was du magst und was nicht. Diese Grundlage kann dich im Kontakt mit anderen dabei unterstützen, dich selbstbestimmt zu äußern und, wo nötig, Grenzen zu setzen. Das ist oft kein einfaches Unterfangen und es benötigt viel Reflexion und Offenheit, sich gemeinsam zu erkunden, Fehler zu machen und diese zu besprechen.

3. SEX UND SEXUALITÄT

Es gibt vielfältige Gründe, Lust auf und Spaß am Sex zu haben und die eigene Sexualität zu entdecken: Das Bedürfnis nach Entspannung, Nähe zu sich selbst, als Ausdruck inniger Liebe, Selbstbestätigung, Stressabbau, Flucht aus dem Alltag, Erfüllung erotischen Begehrens, Vergnügen, Erregung, Ekstase, sich ausleben, sich erfahren, sich entdecken, Recht auf Selbstbestimmung, Neugierde auf sich selbst. Viele gute Gründe also. Doch es gibt auch viele Gründe, ein eher distanziertes Verhältnis zu Sex und der eigenen Sexualität zu haben. Dazu gehören unter anderem schlechte Erfahrungen, der Druck Sexualität leben zu müssen, nicht zu wissen, was sich gut anfühlt, die Angst vor Ablehnung, Scham und Verunsicherung über den eigenen Körper. Diese Verunsicherung wird manchmal durch ein sehr einseitiges, leistungs-

fokussiertes Bild von Sexualität begünstigt. In unserem Alltag sind wir erstaunlich oft mit Sexualität und Sex konfrontiert. In der Werbung, in Filmen, Serien und Büchern werden oft sexuelle Handlungen zwischen normschönen Körpern angedeutet. Authentische Lust wird oft nicht gezeigt. Wenn Sexualität dargestellt wird, z.B. in Medien oder Aufklärungsmaterialien, wird oft eine – mehr oder minder – sozial akzeptierte Form der Sexualität dargestellt. Es werden wesentliche Handlungen gar nicht gezeigt: Gespräche welche Körperteile berührt werden dürfen und welche nicht, wie sich Lust anfühlt, Nutzung von Kondomen oder ähnlichem, Lachen, komische Geräusche, Fragen und Nachfragen, Gespräche über Konsens, Toilettengang zwischendurch, Sex und Sexualität im Alter und viel viel mehr! Sie folgt festen Skripten, die über Küssen, Streicheln zu penetrativen Sex und dem gemeinsamen Höhepunkt führt.

Doch sind das keine realistischen Darstellungen von Sex und von Körpern, sondern idealtypische Vorstellungen. Alles funktioniert immer bestens, es gibt klar definierte Skripte, Erektionsstörungen oder zu wenig Gleitfähigkeit gibt es nicht. Die Körper sind jung, schön und glatt. Viele Menschen fühlen sich dadurch enorm unter Druck gesetzt.

Intergeschlechtliche Körper unterscheiden sich teilweise von endogeschlechtlichen Körpern¹ und weisen vielfältige Variationen auf. Sich in diesem Körper vor anderen zu zeigen, bedeutet für viele intergeschlechtliche

Menschen eine große Hürde. Den eigenen Körper gut kennenzulernen und Freude an diesem Körper mit sich selbst und anderen zu empfinden, eine noch größere. Erste sexuelle Erfahrungen mit anderen sind daher oft von Unsicherheit und Performance-Druck geprägt. Das gilt auch viele intergeschlechtliche Menschen, besonders wenn sie dafür nicht die körperlichen Voraussetzungen, die der vermeintlichen Norm entsprechen, mitbringen. Folgen von vermeintlich medizinisch notwendigen Behandlungen, wie Operationen und Untersuchungen machen Wissen und Kommunikation über den eigenen Körper dringend notwendig. Was medizinisch nicht als Norm definiert ist, bedeutet für intergeschlechtliche Personen oftmals Realität: unter anderem ein sogenannter Mikropenis,

fehlende Hoden, eine relativ lange Klitoris, eine relativ enge oder kurze Vagina. Hinzukommen können medizinisch konstruierte Neogenitalien, Veränderungen am Genital, Narbengewebe oder Verwachsungen als irreversible Folgen.

Für viele stellt das Sprechen über den eigenen Körper eine große Herausforderung dar. Dabei kann diese Auseinandersetzung mit sich selbst sehr bereichernd sein. Sie ermöglicht Erfahrungen außerhalb der festen Skripte und Vorstellungen. Das Kapitel „Lust auf den eigenen Körper wecken“ von Alexander Hahne (ab S.15) lädt dich ein, dich selbst zu entdecken und deine eigenen Skripte und Vorstellungen zu entwickeln, denn dein Körper ist großartig, so wie dein Körper ist.

¹ Der Begriff „endogeschlechtlich“ oder „endo“ (griech. ενδον [éndon] ‚innen; innerhalb‘) beschreibt Menschen, die nicht inter* sind, das heißt, deren Körper sich nach medizinischen Normen eindeutig als nur weiblich oder nur männlich einordnen lassen.

Quelle: Glossar des Regenbogenportals: endogeschlechtlich.
www.regenbogenportal.de/glossar
letzter Zugriff: 25.August 2023.



WAS IST SEX?

analog oder digital – Cam oder Telefon

hart, fest, soft, vanilla, Fetisch

mit sich selbst, mit anderen, zu dritt, zu viert, mit vielen

andere kennenlernen **Kribbeln**

mit oder ohne Spielzeug **Masturbation** Flirten sich spüren

Schmetterlinge im Bauch, erotisches Kribbeln, flirten **sich kennenlernen**

kuscheln, sich streicheln, knutschen **Bezug zum eigenen Körper**

sich selbst und das gegenüber kennenlernen

vaginal, oral, anal, frontal, genital **gar nicht**

mit den Händen/Fingern/Füßen, Mund, Zunge, ...

und so viel mehr!



Sex sollte selbstbestimmt sein und den Interessen und Bedürfnissen entsprechend ausgelebt werden, solange er einvernehmlich stattfindet und frei von Diskriminierung und Gewalt ist. Sex sollte allen Beteiligten Spaß machen! Lustvoller Sex setzt die Kenntnis über Vorlieben und Bedürfnisse („Ja“ sagen können) und über eigene Grenzen („Nein“ sagen können) voraus. Es gibt keinen normalen oder unnormalen Sex. Wie Sex konkret gelebt wird, kann von der Tagesform und der aktuellen Stimmung abhängig sein, und Vorlieben können sich im Laufe des Lebens ändern.

4. DAS GEGENÜBER

Wie andere Menschen auch leben einige intergeschlechtliche Personen in Partner*innenschaften. Andere leben ihre Sexualität mit wechselnden Sexualpartner*innen. Doch immer stellen sich die Fragen: Wie reagiert das Gegenüber? Was muss es wissen und was nicht? Was sollte ich preisgeben und wann?

Wenn in einer bestehenden Partnerschaft eine Person die Information erhält, selbst intergeschlechtlich zu sein ist, gibt es erst mal viel Bewegung und Auseinandersetzung in der Beziehungsdynamik. Oftmals bedeutet die Intergeschlechtlichkeit einer Person auch eine Herausforderung für deren Partner*innen. Mit der Information, dass die geliebte Person intergeschlechtlich ist, können sie ggf. an ihrer eigenen sexuellen Orientierung oder auch der Beziehung zweifeln und mit emotionaler bis hin zu körperlicher Distanz oder Verunsicherung reagieren. Oder sie fühlen sich in ihrem Grundverständnis von Geschlecht und Biologie irritiert. Hier braucht es die Bereitschaft von Partner*innen sich mit sich selbst aus-

einanderzusetzen und konstruktiv mit eigenen Vorurteilen und Annahmen umzugehen. Denn die Auseinandersetzung mit Intergeschlechtlichkeit bietet auch die Möglichkeit, etwas über das soziale Konstrukt „Geschlecht“ dazuzulernen. Dieser Lernprozess muss nicht ausschließlich in der Beziehung stattfinden; vielmehr sind die Bereitschaft und Möglichkeit sehr hilfreich, sich selbstständig und im Austausch mit anderen diesem Themenkomplex zu stellen. Dabei können Selbsthilfegruppen für Angehörige, Beratungsstellen, Sexualberatungen oder auch eine eigene Recherche zum Thema hilfreich sein (siehe Kapitel „Weitere Informationen und Beratungsmöglichkeiten“ auf Seite 21). Wichtig ist es hierbei, dass die intergeschlechtliche Person weiß, dass und mit wem über sie gesprochen wird. Es kann sich sehr unterschiedlich anfühlen, ob Partner*innen mit einer Selbsthilfegruppe, einer Beratungsstelle oder gemeinsamen Freund*innen über die Intergeschlechtlichkeit sprechen. Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht und sind Orte, an denen sich offen ausgetauscht werden kann. Auch aus Selbsthilfegruppen sollten keine Informationen nach außen dringen. Doch wenn Partner*innen mit Freund*innen, Verwandten oder gar Arbeitskolleg*innen über die Intergeschlechtlichkeit der Partner*innen sprechen, sollte das nicht ohne Absprache erfolgen. Ein Fremddouting ist immer zu vermeiden und unangebracht, denn es bedeutet oft ein Gefühl der Ohnmacht oder des Kontrollverlusts für die intergeschlechtliche Person.

5. TRAUMA UND TRIGGER

Trauma, bzw. Traumata sind psychische oder körperliche Verletzungen, die immer mit einer bedrohlichen und grenzüberschreitenden Erfahrung einhergehen, die ggf. nicht bewältigt werden kann. Hierzu zählen mitunter gewaltvolle Übergriffe — körperlich als auch seelisch, Naturkatastrophen, Kriegserlebnisse, Vernachlässigung oder ein Verlust früherer Bindungen wie die Beziehung zu den Fürsorgenden. Diese Verletzungen gehen oftmals einher mit Depression, Sucht, Suizidalität oder Störungen der Selbstregulation in Form von inadäquaten Bewältigungsversuchen (z.B. Essstörungen, Selbstschädigung).

Trigger (englisch für „Auslöser“) sind sogenannte Schlüsselreize, die durch unterschiedliche Mechanismen an vergangene Erfahrungen oder Traumata erinnern. Dies können Gerüche, Worte, Berührungen oder Ereignisse sein, die mit der Verletzung des Traumas in Verbindung stehen. Oft sind einem diese Auslöser gar nicht bewusst. Trigger können unterschiedliche Reaktionen auslösen: Angespannte Muskulatur, verringerte Mimik, erhöhter Puls und Kreislauf, Zittern, Panikattacken, Angst, geweitete Augen. Oder auch Gefühle des Selbstekels, von Selbsthass, Wut auf sich und den eigenen Körper, Abneigung, Gedankenkreisen, Albträume.

Viele intergeschlechtliche Menschen haben erniedrigende, grenzüberschreitende Erfahrungen gemacht, oft schon in jungen Jahren. Medizinische Untersuchungen an den Genitalien werden von vielen Betroffenen als sexualisierte Gewalt wahrgenommen. Auch wenn vieles verdrängt werden kann, erinnert sich der Körper teilweise sehr lange daran. Durch sexuelle Handlungen oder auftauchende Gedanken kann eine schwierige Erinnerung aus der Vergangenheit auftauchen. Dieser Trigger bzw. Schlüsselreiz kann ein Gefühl des Kontrollverlusts und der Ohnmacht auslösen, wie es ebenso bei Untersuchungen in der Kindheit oder bei späteren ärztlichen Kontrollen gewesen sein kann. Diese Traumatisierungen können das weitere Leben und die Sexualität beeinflussen. So ist inzwischen gut erforscht, dass mehr intergeschlechtliche Personen Angst und Unsicherheit vor sexueller Interaktion zeigen, als es bei endogeschlechtlichen Personen der Fall ist.²

Oftmals sind sich Menschen ihrer eigenen Traumatisierungen bewusst und wissen, welche Handlungen, Worte und/oder Berührungen sie triggern können. Das ist eine wichtige Voraussetzung, um vor, während und auch nach konkreten sexuellen Situationen über das eigene Erleben sprechen und damit Grenzen setzen zu können. So können triggernde Situationen vermieden werden. Während des Sex können vorher abgesprochene Codes genutzt werden: Viele verwenden ein „Safe Word“, um deutlich zu machen, dass eine Handlung sofort unterbrochen werden muss. Andere nutzen die „Ampel“ (siehe Seite 10) und kommunizieren so das eigene Empfinden. Wenn es doch zu einer triggernden Situation kommt, muss die Situation unterbrochen werden, um zu besprechen, wie damit umgegangen werden soll, um gemeinsam aus der Situation zu kommen. Oft ist es hilfreich, wenn bereits vor gemeinsamen sexuellen Handlungen besprochen wird, was

Personen in triggernden Situationen hilft und was sie brauchen, um die Situation gut verlassen zu können.

Eine intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Traumatisierungen und meist auch professionelle, traumatherapeutische Unterstützung können die Umdeutung früherer Erfahrungen mit ihren Reizen bzw. Trigger bedeuten. Dies kann somit zu einer gewissen Selbstermächtigung führen.

² Voß, Heinz-Jürgen (2012): Intersexualität – Intersex. Eine Intervention. Unrast: Münster. S. 56 ff.

6. CHECKLISTE für Intimität

Diese Checkliste ist nicht vollständig, sondern kann nach den eigenen Bedürfnissen und Wünschen ergänzt werden.

- Habe ich Möglichkeiten zum **Austausch** mit anderen (intergeschlechtlichen) Menschen, z.B. auf Selbsthilfetreffen?
- Kenne ich die **Begriffe und Worte**, mit denen ich selbst und mein Gegenüber den eigenen Körper beschreiben? Kennt mein Gegenüber die Begriffe, mit denen ich meinen Körper bzw. meine Körperteile beschreibe?
- Möchten ich und mein/e Gegenüber jetzt Sex und wenn ja, wie? Habe ich die gleichen Wünsche, Bedürfnisse oder Vorstellungen wie mein Gegenüber? Können wir gerade einen **Konsens**, also eine gemeinsame Zustimmung, finden?
- Was brauche ich, um mich präsent und sicher zu fühlen, um **meine Bedürfnisse und Grenzen** zu kommunizieren? Was unterstützt mich dabei? Benötige ich Hilfsmittel dafür (z.B. Konsens-Listen, siehe Kapitel „Weitere Informationen und Beratungsmöglichkeiten“, S. 21)?
- Weiß ich, wie ich mich gerade mit meinem Körper fühle? Woran bemerke ich, dass ich in die Nähe einer meiner Grenzen komme? Kenne ich meine **No-Goes** und die der anderen Personen?
- Welche **Safer Sex-Absprachen** (u.a. Hygiene, Schwangerschaftsverhütung, Schutz vor HIV und sexuell übertragbare Infektionen (STI), Sicherheit) sind mir wichtig? Was ist mein Mindeststandard, was ist nice to have? Fühle ich mich damit sicher genug?
- Kenne ich meine eigene **sexuelle Biografie** und die der anderen beteiligten Personen? Möchte ich die kennen bzw. preisgeben?
- Kenne ich **Hilfsmittel und Spielzeuge**, die mir Spaß machen? Habe ich ein Lieblingsgleitmittel? Haben wir Hilfsmittel und Spielzeuge, die wir verwenden möchten?
- Können wir gut über unsere Wünsche und Bedürfnisse **sprechen**? Was brauchen wir dafür?
- Wie fühle ich mich, wenn meine **Grenzen** doch überschritten werden? Wie benenne ich das? Was möchte ich dann tun? Vertraue ich dann den anderen beteiligten Personen mich auffangen zu können? Traue ich mir zu andere Personen auffangen zu können?
- Wie signalisiere ich ein **Nein**? Traue ich mir zu jederzeit Nein zu sagen, wenn ich etwas nicht mehr möchte?
- **Nein heißt Nein**. Erkenne ich bei mir selber, wenn ich etwas nicht mehr möchte? Woran bemerke ich das – erkenne ich ein **nonverbales körperliches Signal**? Erkennt mein Gegenüber, wenn ich etwas nicht (mehr) möchte und erkenne ich, wenn mein Gegenüber etwas nicht möchte? Wissen wir, wie wir nachfragen und Unsicherheiten kommunizieren können? Wurde deutlich, vielleicht auch nonverbal durch ein körperliches Signal, ein Ja geäußert?
- Haben wir vorher vereinbart, wie wir währenddessen **einchecken und nachfragen**, um uns gegenseitig abzusichern, dass es allen Beteiligten gut geht?
- Haben wir ein **Safe Word als Pausenzeichen** oder als Notbremse, wenn meine oder die Grenze meines Gegenübers überschritten sind? Haben wir ein Wort oder auch ein Zeichen für ein Ja, so soll es weitergehen?
- Wissen alle, dass **Nachfragen** jederzeit erwünscht ist? Wie machen wir dies? Vielleicht mit einer **Ampel**.



Rot
Sofortiger Abbruch

Gelb
Pause zur Abklärung oder Entschleunigung

Grün
Alles ist in Ordnung



7. ERFAHRUNGSBERICHTE intergeschlechtlicher Personen

Für dieses Kapitel haben mehrere intergeschlechtliche Personen, sowie ein*e Beziehungsperson einer intergeschlechtlichen Person, sehr persönliche Erfahrungsberichte geschrieben. Vielen Dank an alle Schreibenden für diese sehr intimen Einblicke; sie sind eine große Bereicherung für diese Broschüre. Die Schreibenden bleiben anonym und nutzen teilweise Begriffe, die sonst nicht in dieser Broschüre zu finden sind. So zum Beispiel inter*: Während Intergeschlechtlichkeit einen körperlichen Zustand beschreibt, soll Inter* die Identität und die Vielfältigkeit intergeschlechtlicher Lebensrealitäten in den Vordergrund stellen. Das * lässt symbolischen Raum für die vielen unterschiedlichen Variationen, Lebensrealitäten und Selbstdefinitionen intergeschlechtlicher Menschen. Auch der Begriff „Zwitter“ wird genannt: Dieser Begriff wird häufig beleidigend wahrgenommen. Deshalb sollte er als Zuschreibung von außen auf keinen Fall verwendet werden, es sei denn die Person wünscht sich das. Einige intergeschlechtliche Menschen nutzen den Begriff als empowernde Selbstbezeichnung für sich.

7.1 Zum ersten Mal bei Tageslicht

Als ich zum ersten Mal bei Tageslicht mit jemandem schlief, sagte ich hinterher, dass ich keine Hoden habe. Ich war nackt, fühlte mich verletztlich, zeigte mich mit all meiner Scham und meinem vermeintlichen Fehler. Wie unzureichend, wie schwach, mich selbst demütigend ich mich in diesem Moment gefühlt habe. Wie sehr ich befürchtete, meine Liebe fände dies schlimm, würde sich wegen mir schämen, würde mich doch nicht begehren oder würde nicht mit mir zusammen sein wollen. Ich lag falsch und ich konnte kaum glauben, wie viel Glück ich doch haben musste. War es Glück oder war es Menschlichkeit? Was dachte ich, worum es eigentlich ging? Es ging um meine eigene, erlernte Scham. All das, was ich erlernt hatte, war falsch — meine Angst war größer als die Erfahrung, die ich machen darf! Ich darf meinen Körper zeigen, muss ihn nicht hassen, muss ihn nicht verstecken. Nur, wenn ich ihn verstecken will!

7.2 Nun durfte ich es selber rausfinden

Ich habe viele Jahre schmerzhaften Sex mit „Männern“ gehabt, um mir und anderen zu beweisen, dass ich eine ganz normale „Frau“ bin. Ich dachte, das muss so sein, Schmerz gehört dazu, wenn ich inter bin. Durch die frühe Entfernung meiner hormon-

produzierenden Organe durfte ich für mich rausfinden, welche Dosis der drei bioidentischen Hormone Testosteron, Östrogen und Progesteron für meinen Körper und Geist die richtige ist, was auch meine sexuelle Lust veränderte.

Heute weiß ich, dass es viele Arten von Sex und Körpern gibt und es nicht nur um stupides Rein-Raus geht. Ich habe gelernt, dass alles bei mir selber beginnt. Erst wenn ich mich selbst liebe, zärtlich und liebevoll mit mir und meinem Körper umgehe, kann ich ganz individuell für mich rausfinden, was mich sexuell erregt und mir gefällt. Als ich meinen Körper kennengelernt hatte, konnte ich beim Sex mit anderen Menschen herausfinden, was dem Menschen gefällt und sagen, was ich möchte und brauche, um befriedigt zu sein.

Ich hätte mir gewünscht, dass mir das schon früher jemand gesagt hätte. Nun durfte ich es selber rausfinden, wofür ich sehr dankbar bin. Deswegen möchte ich jeden Menschen animieren, seinen Körper und Sexualität mit sich selbst zu erkunden, um den eigenen individuellen ganzen Körper mit seinen Bedürfnissen und erregenden Arealen zu erleben.

7.3 Jetzt war ich mutig genug

Wahrscheinlich ist die Entdeckung der eigenen Sexualität für jeden Menschen kompliziert.

Ich glaube aber, dass es noch schwieriger wird, wenn ich als Inter* in eine Welt der Männer und Frauen geboren werde.

Meine erste Pubertät war im Grunde die Pubertät, die einfach nicht stattfinden wollte. Jungen um mich herum kamen in den Stimmbruch, Mädchen bekamen ihre Tage und alle wollten plötzlich Sex.

Nur ich irgendwie nicht. Mein Körper produzierte ja auch gar keine Hormone und ich fühlte mich eher so, als würde ich weiter Kind bleiben, statt Mann oder Frau zu werden.

Lust kannte ich trotzdem. Aber nur mit mir selbst. Ich fing mit 13 an zu masturbieren, obwohl oder vielleicht auch gerade, weil es hieß, das würden nur Jungen machen. Es war immer ein gutes Gefühl. Fast ein bisschen so, als wäre danach etwas weniger Druck in meinem Körper, wenn ich mich selbstbefriedigt habe. Daran, so ein schönes Gefühl auch mit anderen zu teilen, dachte ich die ersten Jahre gar nicht.

Es gab aber auch einfach niemanden, dem ich genug vertraut hätte. Unbewusst habe ich wohl auch angenommen, für niemanden in dem Sinne interessant zu sein. Als weiblich gelesen wurde mir nie beigebracht, dass es okay wäre, selbst aktiv nach Partner*innen zu suchen. Und das, was andere Mädchen um mich herum erlebten, dass sie oft auch auf nervige Art, aber eben auch auf eine Art, die ihre Weiblichkeit bestätigte, angeflirtet wurden, das passierte mir nicht. Meine Brust war flach und nichts an mir elegant oder anmutig. Wenn ich auf Partys eingeladen war, wurde ich spätestens an dem Punkt langweilig, wo alle wen zum Rumknutschen suchten.

Wahrscheinlich noch viel wichtiger: Ich mochte meinen Körper selber nicht gern. Mein Körper kam mir sehr komisch und falsch vor. So etwas ausstrahlen, macht vermutlich nicht sonderlich attraktiv. Beim Selbstbe-

friedigen war es einfach, in meiner Phantasie jemand anders oder woanders zu sein. Mit jemandem zusammen schien das kompliziert.

Von Inter* hatte ich nie gehört, aber dass ich nicht so richtig Frau oder Mann war, wurde trotzdem bemerkt. Schon bevor ich wusste, was das heißt, haben Leute mich gefragt, ob ich ein Zwitter sei. Schon bevor ich wusste, was das heißt oder wen ich mag, meinten andere Leute, ich sei sicher lesbisch. Weil sie lauter waren als meine innere Stimme, habe ich das erstmal geglaubt. Dass ich lesbisch bin. Aber richtig hat es sich nie angefühlt. Trotzdem nahm ich mit 17 Jahren Östrogen und startete Pubertät Zwei, um meinen Körper an eine weibliche Norm anzupassen.

Mit der richtigen Behandlung könnte ich zur richtigen Frau werden, und endlich so sein wie jede andere Frau auch. Das war das Versprechen. Ich habe es geglaubt. Und bald auch erste unsichere lesbische Erfahrungen gesammelt. Weil ich endlich mit 18 auch wissen wollte, wie das funktioniert, dieses Sex haben. Leider hat meistens nichts funktioniert.

Aber wer hätte mir in einer deutschen Kleinstadt in den 90ern sagen können, dass eine schwule Sexualität vielleicht am besten zu mir passt, obwohl mir seit Geburt gesagt wurde, dass ich ein Mädchen sei?

Um mehr zu mir selbst zu finden, brauchte es eine Großstadt. Das Treffen mit ersten anderen Queers, und

ein paar tolle inter* und trans* Role Models.

Jetzt war ich mutig genug und bereit für Pubertät Nummer drei. Diesmal mit Testosteron. Und je mehr ich selber als männlich gelesen wurde, desto mehr habe ich gemerkt, auch andere Männer attraktiv zu finden.

Mittlerweile glaube ich aber, dass Geschlechtsteile nicht das Wichtigste sind. Ich kann sehr unterschiedliche Menschen attraktiv finden; ich glaub das Wichtigste, um eine entspannte, schöne Sexualität mit jemand anderem teilen zu können, ist Offenheit und Vertrauen. Sex ist ja irgendwie eine Art Kontrollverlust, und ich musste lernen zu vertrauen, dass es okay ist, mit und vor anderen die Kontrolle zu verlieren.

Jetzt ist es so, dass ich mehr und mehr lerne. Zu vertrauen. Loszulassen. Zu sagen oder zu zeigen, was ich mag und brauche. Das braucht viel Geduld, sich von den ganzen blöden gesellschaftlichen Erwartungen freizumachen. Es braucht den Mut, die eigene innere Stimme zu finden und ihr zu vertrauen und nicht dem zu glauben, was andere sagen oder erwarten. Es braucht wohl auch ein bisschen Glück. Das Glück einen oder mehrere Menschen zu finden, die offen, sensibel und empathisch genug sind, diesen Weg zusammen zu gehen.



8. ERFAHRUNGSBERICHT aus Partner*innenperspektive

Alle Körper sind anders

Der erste Sex mit einer Person ist immer aufregend und besonders. Denn alle Körper sind anders und fühlen sich anders an. Genau wie die Sensationen, die sie auslösen.

Mein*e Partner*in lernte ich vor ungefähr 15 Jahren kennen und nach zehn Jahren Freundschaft fragte mich diese Person, ob nicht ein bisschen mehr aus uns werden könnte. Und es konnte! Am liebsten würde ich nun schreiben, dass ich vor unserem ersten Date genauso aufgeregt war wie sonst auch. Doch so leicht ist es nicht, denn es war mehr. Da war auch Verunsicherung, für die ich mich jetzt schäme. Ich kannte diese Person gut und wusste um ihre Intergeschlechtlichkeit. Doch Intergeschlechtlichkeit kannte ich eher als Konzept, als etwas Abstraktes, etwas,

das weit von mir und meinem nicht-intergeschlechtlichen Körper entfernt ist. Auch ich hatte naive und sicher auch exotisierende Vorstellungen von intergeschlechtlichen Körpern. Dabei brauchte es nichts Besonderes! Der intergeschlechtliche Körper war mit all seinen Besonderheiten genauso schön wie alle anderen Körper auch und passte hervorragend zu meinem Körper.

In den kommenden Wochen und Monaten haben wir das getan, was alle Beziehungspersonen tun oder zumindest tun sollten. Wir haben über unsere gemeinsame Paarsexualität gesprochen und sehr offen darüber geredet, was uns gefällt und was nicht. Einiges zuvor Gemochte war aufgrund von körperlichen Besonderheiten nicht möglich, was uns beide zuerst verunsicherte. Doch es war auch ein Geschenk: Es machte eine tiefgreifendere Auseinandersetzung und Kommunikation über unsere gemeinsame Sexualität notwendig. Darüber, was anders gemacht werden kann, welche Hilfsmittel es gibt und was noch ausprobiert werden könnte. Das klingt so leicht, ist es aber nicht! Es braucht dazu ein gutes und liebevolles Verhältnis zum eigenen Körper und zur eigenen Sexualität.

Es braucht nicht nur eine Auseinandersetzung innerhalb der Beziehung, sondern auch außerhalb. Einen großen Teil meiner Unsicherheit war meiner Unwissenheit über Intergeschlechtlichkeit geschuldet. Daher habe ich mich ausführlich mit dem Thema auseinandergesetzt und viele Berichte von intergeschlechtlichen Menschen

gelesen. Es ist wichtig, das auch außerhalb der Beziehung zu tun, damit Partner*innen nicht zu „Resource-Persons“ werden. In dieser Zeit habe ich mich mit dem Thema jedoch auch alleine gefühlt und hätte mir den Austausch mit anderen Partner*innen oder Angehörigen von intergeschlechtlichen Personen gewünscht.

Von Beginn an hatten wir eine schöne und aufregende Paarsexualität und inzwischen kommt mir meine anfängliche Unsicherheit sehr weit weg und auch ein bisschen albern vor. Sie ist besonders und wertvoll wie jede Sexualität, die sich Menschen zusammen erschaffen und zu ihrem Eigenen machen. Deshalb kann und möchte ich auch keine Empfehlungen geben, außer dem, was wohl immer wichtig ist in der Sexualität mit sich selbst und anderen Menschen: Dass Unsicherheiten okay sind, aber besprochen werden müssen. Dass die Liebe zum eigenen Körper eine wichtige Grundvoraussetzung für eine genussvolle Sexualität ist. Dass eingefahrene Verständnisse von Sexualität über Bord geworfen werden müssen und dass das kein Verlust ist.

Weil auch meine Beziehungsperson zum Thema Intergeschlechtlichkeit arbeitet, spielt das Thema eine große Rolle in unserem Leben. Doch die Intergeschlechtlichkeit meiner Beziehungsperson definiert nicht unsere Beziehung. Sie ist Teil dessen, was sie ist, und ein Teil dessen, was sie zu der Person macht, die ich liebe. Doch sie ist so viel mehr als das!

9. LUST AUF DEN EIGENEN KÖRPER WECKEN

Alexander Hahne

Der folgende Beitrag ist keine Gebrauchsanweisung für eine gelingende Sexualität. Es steht völlig außer Frage, dass die gelebte und ungelebte Sexualität individuelle Angelegenheiten sind und niemand von außen da eine Meinung zu haben sollte!

Der Text kann dir Anregungen und Impulse geben, dich auf deinen eigenen Weg zu begeben, dich deinem Körper anzunähern und liebevoll zu spüren. Dir Druck nehmen, etwas erreichen zu müssen oder ein bestimmtes Ziel zu verfolgen. Vielleicht ist eine weitere Perspektive, auf deinen Körper zu schauen, für dich mit dabei, eine, der du noch nicht so viel Raum gegeben hast.

Der Fokus wird auf Sexualität mit dir selbst liegen, was du alles mit dir alleine erleben kannst. Du selbst als Startpunkt für deine Lust und deinen Genuss. Als Beginn, um herauszufinden, was dir selbst gute Gefühle bereitet.

Ob du deiner sexuellen Orientierung oder deinen Liebesbeziehungen ein Label gibst, verschiedene kleine oder große Schubladen dafür hast oder auch nicht, entscheidest nur du. Solltest du wenig oder nichts mit Sexualität anfangen können, weil es dich nicht interessiert oder du dich aus anderen Gründen nicht mit dem Thema beschäftigen möchtest, ist das total in Ordnung. Es ist alles stimmig, wenn es sich für dich stimmig anfühlt.

Deine Genitalien mit all ihrer Geschichte und den Erfahrungen können ein Teil deiner Sexualität sein, müssen es aber natürlich nicht. Dein ganzer Körper hat das Potenzial genussvoll zu sein und Erregung zu erleben.

Im Folgenden sind drei kleine Szenen beschrieben. In den ersten beiden kannst du Anregungen zum Erforschen deines Körpers finden – eine für Vorsichtige und eine für Abenteuerlustige. Zum dosierten Hineinspüren in dich. Eine weitere Szene beschreibt Ideen, um mit einer weiteren Person in körperlichen Kontakt zu kommen und bezieht die Perspektive der anderen Person mit ein.

Die Wünsche von Menschen sind so verschieden wie die Menschen selbst.

Bei manchen erhöht sich die Vorfreude darauf, sich mit dem eigenen Körper und zukünftiger Sexualität zu beschäftigen. Andere wiederum scheuen die Hürden, die sie sehen oder bringen gerade keine Geduld zum Üben auf. Mutig zu sein und dich deinem sexuellen Lernprozess zu stellen, kann dich Kraft kosten.

Um eigene und fremde Erwartungen oder Hürden herum zu navigieren und erneut mit Frustrationen und alten schlechten Erinnerungen umzugehen, dämpft manchmal die Lust und Neugierde.

Andererseits kann das Ausleben oder das Nicht-Ausleben deiner Sexualität und Intimität eine Ressource sein, deinem Körper, deinen Gefühlen und Empfindungen näher zu kommen. Wohl dosiert in kleinen Portionen, dir den Alltag versüßend.

Wie geht es weiter? Das weiß ich auch nicht. In welche Richtung zieht es dich? Du und deine Impulse sind entscheidend.



9.1 Für Vorsichtige (alleine)

Nimm dir Zeit mit dir selbst, vielleicht so zwischen 30 und 60 Minuten. Mach gerne so viele Pausen, wie dir guttun. Leg dir gerne eine warme, kuschelige Decke und etwas zum Aufschreiben zurecht.

Richte dir einen physischen Ort deiner Wahl her. An dem du dich wohl fühlst, an dem du du selbst sein kannst. Wo wäre das? Wie sieht dieser Ort aus, an dem du dich wohlfühlst? Was siehst du? Was riechst du? Was hörst du? Was schmeckst du? Welche Temperaturen fühlst du auf deiner Haut? Woran bemerkst du, dass du dich wohlfühlst? Nimm eine für dich bequeme Position und Körperhaltung ein. Welche ist das? Was beobachtest du in deinem Körper? Wie ist deine Atmung? Gibt es Spannungen in deinem Körper, die du gerade verändern möchtest? Weniger Spannung oder mehr Spannung? Woran bemerkst du, dass es eine bequeme Körperhaltung ist?



Wenn du möchtest, schließe gerne deine Augen. Wie stellst du dir diesen, deinen Körper vorm inneren Auge vor? Was siehst du vor dir? Wie möchtest du dich selbst gerade sehen? Was fühlt dieser, dein Körper gerade?

Wenn du möchtest, kannst du langsam deine beiden Handflächen auf eine Stelle deines Körpers legen, der du jetzt gerade etwas Aufmerksamkeit schenken willst. Lass deine Hände, so lange sie möchten, auf dieser Stelle liegen und gehe dann weiter zur nächsten.

Was geht dir gerade durch den Kopf? Was bewegt dich gerade? Schreib dir gerne etwas auf, wenn du willst. Mach gerne eine kurze Pause, wenn dir danach ist.

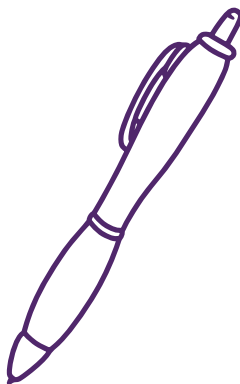
Wenn du möchtest, gehe ruhig weiter mit deinen Händen auf Entdeckungs-

reise. Welche Stellen auf deinem Körper fühlen sich noch gut an? Vielleicht möchtest du mit deinen Händen unter deine Kleidung gehen und deine nackte Haut direkt spüren. Wie fühlt sich deine Haut an? Gibt es Körperbereiche, die sich genussvoll anfühlen? Stellen, die angenehmer sind als andere?

Suche dir zum Abschluss eine Stelle für deine Hände aus, an denen sie einen Moment ruhen können. Wenn du möchtest, nimm dir einige Minuten Zeit, dich an ein positives Erlebnis mit deinem Körper zu erinnern. Dir selbst die Situation zu beschreiben und zu benennen, was sich positiv angefühlt hat. War es eine Situation, in der du in Stille oder in Bewegung warst? Was hast du gefühlt in diesen Momenten? Nimm dir einige Atemzüge Zeit, dir diese positive Erinnerung wieder in die Präsenz zu holen. Genieße sie. Genieße dich und deine Handflächen auf dem Körper.

Löse dann langsam deine Handflächen vom Körper, stehe langsam auf und bring dich eine Weile in Bewegung, um diese Reise für dich abzuschließen.

Schreibe gerne weitere Gedanken auf, wenn du möchtest.



9.2 Für Abenteuerlustige (alleine)



Nimm dir Zeit mit dir selbst, vielleicht so zwischen 30 und 60 Minuten. Mach gerne so viele Pausen, wie dir guttun. Leg dir gerne eine warme, kuschelige Decke und etwas zum Aufschreiben zurecht. Wenn du einen Spiegel hast, nutze ihn gerne (von kleinem Schminktischspiegel bis deckenhohem Standspiegel ist alles möglich).

Richte dir einen physischen Ort deiner Wahl her. An dem du dich wohl fühlst, an dem du du selbst sein kannst. Wo wäre das? Wie sieht dieser Ort aus, an dem du dich wohlfühlst? Was siehst du? Was riechst du? Was hörst du? Was schmeckst du? Welche Temperaturen fühlst du auf deiner Haut? Woran bemerkst du, dass du dich wohlfühlst? Kannst du dir gerade vorstellen neue lustvolle Erfahrungen mit deinem Körper zu machen?

Jetzt beginne dich langsam ausziehen. Ein Kleidungsstück nach dem anderen. Deine Hände streichen dabei über deinen Körper, spüren die Wärme, die Haare, Haut, Muskeln, Fett.

Entkleide dich nur so viel, wie es angenehm und gemütlich ist. Was möchtest du gerade von dir zeigen? Welchen Körperbereich möchtest du gerade sehen? Wie soll es weitergehen? Schließe bewusst die Augen und spüre in dich hinein. Was willst du gerade?

Öffne deine Augen wieder. Möchtest du dich bei deiner Entdeckungsreise im Spiegel betrachten? Dich sehen und bewundern.

Was könntest du als nächstes tun wollen? Worauf könntest du Lust haben? Welche Phantasie, Vorstellung oder Berührung könnte dich entspannen oder erregen? Gib dir selber die Erlaubnis deinen Impulsen und Bedürfnissen nachzugehen. Nimm dir Zeit dafür.

Wie spürst du die Entspannung oder Erregung in deinem Körper? Wo im Körper ist sie sichtbar, wo eher spürbar? Wie ist deine Atmung gerade? Dein Herzschlag?

Was geht dir durch den Kopf? Du bist die einzige Person, deren Haltung und Empfindung gerade wichtig ist. Ja klar, kam und kommt es vor, dass Menschen von außen deinen Körper sehen und eine konstruierte Meinung haben, wer du bist. Vielleicht gab oder gibt es Zuschreibungen zu einzelnen Körperbereichen von dir.

Was aber, wenn es gerade nur um dich und deine eigene Vorstellung, deinen Wunsch und dein Spüren geht? Darum, wie du jetzt gerade deinen Körper erlebst. Wie du dich siehst und erleben möchtest. Was magst du an diesem deinen Körper? Was hast du



Deine Hände sind noch immer auf deinem Körper und in Berührung mit dir. Auf welche Reise schicken dich deine Hände? Du kannst selbst entscheiden, wie viel du von deinem Körper, so wie er gerade ist, sehen und zeigen möchtest. Es ist dein Körper, dein Genuss, deine Erregung und Lust, die einen Weg nach außen finden.

Nimm dir Zeit dich zu entdecken, nachzuspüren, Pausen zu machen, zu probieren, zu üben und wieder nachzuspüren.

Positives und Lustvolles mit diesem, deinen Körper schon erlebt? Was möchtest du noch erleben?

Nimm dir Zeit deine Gedanken aufzuschreiben.

Worauf könntest du, dieser Körper jetzt gerade Lust haben? An welcher Körperstelle möchtest du berührt werden? Auf welche Art berührt werden? Ein Streicheln, Halten, Klopfen, Ziehen, Zupfen, Reiben, Drücken... oder ganz anders? Tu es.

Wie fühlt sich die Berührung an? Wie genau?

Welche Empfindungen und Vorstellungen hast du, was dieser, dein Körper mag, um die aufsteigende Lust wie eine Welle zu reiten? Welche eigene Sexualität lebt diese Person? Welche Phantasien und heimlichen Wünsche zeigen sich hinter der Oberfläche?

Nimm dir so viel Zeit, wie für dich stimmig ist. Du bist ganz verbunden mit dir. Du bist richtig, so wie du bist. Löse dann langsam deine Handflächen vom Körper, löse den Blick vom Spiegel, stehe langsam auf und bring dich eine Weile in Bewegung, um diese Reise für dich abzuschließen.

Schreibe gerne weitere Gedanken auf, wenn du möchtest.

An welche dieser neuen Erfahrungen möchtest du dich gerne erinnern und weiter anknüpfen?



10. LUST SICH GEMEINSAM ZU ENTDECKEN

Alexander Hahne

Für zwei Menschen gemeinsam (beliebig erweiterbar)

Nimm dir Zeit mit deiner liebsten Person, die du gerade kennengelernt hast, oder die du schon lange kennst. Die Anzahl ist natürlich auf mehr als zwei Personen erweiterbar. Verabredet euch, um über eure Körper, Sex und Sexualität zu sprechen. Seht das Gespräch über eure bisherigen Erfahrungen und zukünftigen Erlebnisse als Teil eures Sexlebens an.

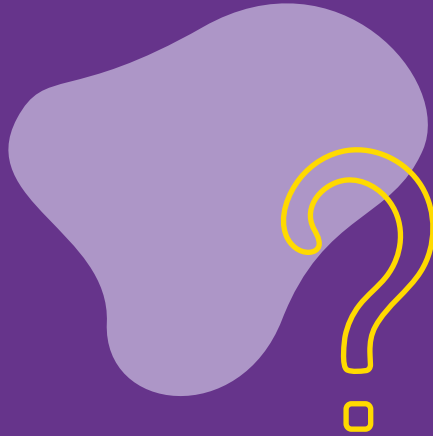
Richtet euch gemütlich ein und nehmt euch ausreichend Zeit dafür. Vielleicht ist es einfacher für dich an einem Ort über Sex zu sprechen, an dem du keinen Sex hast. Wie könnt ihr den Ort einrichten, dass sich alle wohl fühlen?

Vielleicht ist es einfacher für dich dir im Vorfeld ein paar Notizen zu machen, da das Sprechen über Lust und Grenzen auch ganz schön aufregend sein kann. Ihr könnt gemeinsam überlegen ein Pausenzeichen für das Gespräch zu vereinbaren, das von allen Beteiligten genutzt werden kann.



HIER SIND EINIGE FRAGEN, DIE IHR FÜR EUER GESPRÄCH NUTZEN KÖNNT:

- Wie sieht eine Situation aus, in der du entspannt deinen Körper zeigen magst?
- Welche Wörter sind für dich passend, wie ich über deinen Körper sprechen soll?
- An welchen Stellen deines Körpers wirst du besonders gern berührt? Welche Erinnerungen hast du an diese Körperstellen? Wie sieht diese Berührung aus? Wie fühlt sich die Berührung an? Wie genau? Wie würdest du das einer anderen Person beschreiben, was du gerade spürst?
- Was möchtest du erleben? Was macht dich neugierig zu fühlen?
- An welchen Stellen möchtest du gar nicht oder jetzt zurzeit nicht berührt werden? Gibt es Erinnerungen oder Gefühle, die du mit ihnen verbindest?
- Was möchtest du gar nicht oder erst später erleben und entdecken?
- In welchen Situationen kannst du entspannt nackt sein und dich zeigen? Was brauchst du, um dich beim Sex wohlzufühlen?
- Woran bemerkst du, dass du präsent in der gemeinsamen Interaktion bist?
- Woran bemerkst du, dass du in die Nähe deiner Grenzen kommst? Was tust du dann, um die Situation zu verändern?
- Wie könnt ihr euch gegenseitig zeigen und erklären, was euch Lust macht? Wie möchtet ihr die Wellen der Genuss reiten? Was ist das Gaspedal dafür? Was sind die Bremsen dabei?
- Gibt es etwas, das dir wichtig ist und du mir noch erzählen möchtest?



Wie geht es euch beiden, euch allen nach dem Gespräch? Gibt es etwas Neues, das du von deinem Gegenüber erfahren hast, das du noch nicht wusstest?

Braucht ihr eine Pause? Habt ihr Lust etwas miteinander auszuprobieren?

Manchmal gibt es die Sorge, dass eine Person zu viel gibt und die andere Person zu viel bekommt. Als Übung könnt ihr euch einen Wecker stellen, zum Beispiel mit 20 Minuten pro Person, sodass ganz klar ist, dass alle gleich lang empfangen und geben. In den 20 Minuten geht es ganz um den Genuss der Person, die gerade empfängt. Das Tempo bestimmt die empfangende Person. Natürlich seid ihr im Austausch, dass auch die gebende Person

nicht über ihre eigenen Grenzen geht. Ihr könnt euch ab und zu gegenseitig an das lange tiefe Ein- und Ausatmen erinnern. :)

Das kann sich im ersten Moment nach einer total konstruierten Situation anfühlen. Naja, das ist es ja auch. Probiert es nur aus, wenn es gerade für euch passt.

Wenn ihr Lust habt, jetzt gleich oder zu einem ganz anderen Zeitpunkt etwas miteinander auszuprobieren, könnt ihr das natürlich machen. Vertraut du diesem deinen Körper, seiner Erregung und seinen Reaktionen? Woran merkst du, dass sich die Situation für dich und dein Gegenüber stimmig anfühlt? Welche Veränderungen bemerkst du bei dir?



DER FOLGENDE ABSATZ IST FÜR DIE ENDOGESCHLECHTLICHE PARTNER*INNEN-PERSPEKTIVE FORMULIERT

Eventuell kannst du das Gefühl haben mehr Verantwortung in der Situation zu haben. Dass du die Verantwortung für das Wohlbefinden der anderen Person hast. Erinnerung dich an dein eigenes Fühlen und Spüren und konzentriere dich auf dein Empfinden.

Wenn du dich unsicher in der Berührung des Körpers und der Genitalbereiche der anderen Person fühlst: Wie kannst du das sensibel ansprechen, dass du gerade verunsichert bist. Gibt es Erfahrungen aus deiner sexuellen Biografie, in denen du dich „sexuell kompetent“ gefühlt hast, auf die du zurückgreifen kannst, während du im Hier und Jetzt präsent bleibst?

Vielleicht bist du auch gar nicht verunsichert, sondern fühlst dich sehr wohl mit der neuen Vielfalt.

Beim gemeinsamen Ausprobieren und Erleben gibt es manchmal Situationen, in denen der Kontakt weniger ist und unklar ist, ob sich alle Beteiligten noch wohl fühlen. Du könntest dann zum Beispiel sagen: „Ich habe das Gefühl, dass du dich weit weg anfühlst... Deshalb möchte ich kurz mit dir einchecken. Wollen wir eine kurze Pause machen?“

DER FOLGENDE ABSATZ IST FÜR DIE INTERGESCHLECHTLICHE PARTNER*INNEN-PERSPEKTIVE FORMULIERT

Für den Einstieg ins gemeinsame Entdecken und Erleben kannst du dich erinnern, dass du mit deinem Gegenüber in einer privaten Situation bist. Du hast dich freiwillig entschieden in diesem Moment da zu sein und neugierig, lustvoll ins gemeinsame Ausprobieren zu gehen. Wenn ihr euch jetzt gerade erst kennen lernt, genieße die Aufregung und versuche, dich nicht allzu sehr von ihr hemmen zu lassen. Jedes Kennenlernen ist eine neue, unbekannte, aufregende Situation.

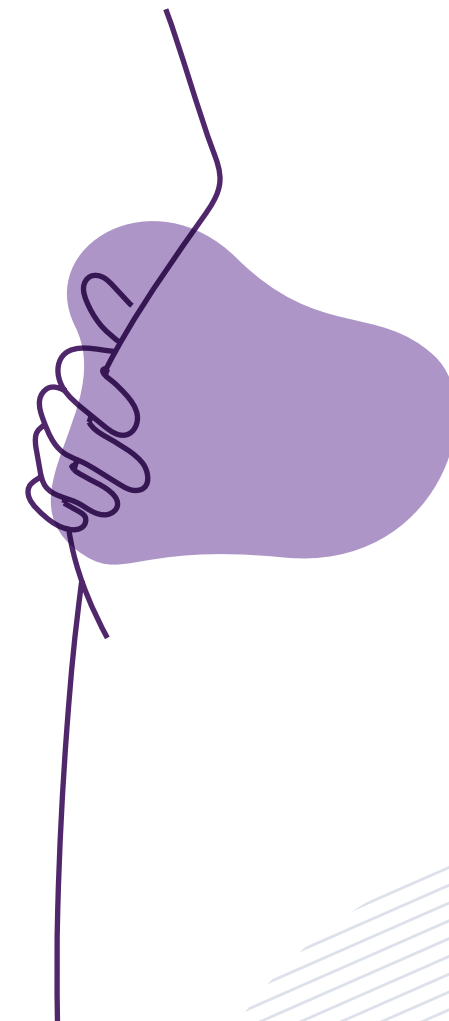
Es geht um deinen lustvollen Körper. Überlege dir, wie du in dieser privaten Situation über deinen Körper sprechen möchtest. Du darfst alle Begriffe verwenden, mit denen du dich wohlfühlst. Vielleicht ist es hilfreich für dich im Vorfeld zu überlegen,

welche Begriffe für dich passen. Das gemeinsame Überlegen kann aber auch ein Einstieg ins gemeinsame Entdecken sein. Welche Begriffe passen für euch, um über Körper, Bedürfnisse und Erregung zu sprechen?

Du musst nicht deine ganze Geschichte mit all ihren Erfahrungen erzählen, wenn sich das für dich nach zu viel anfühlt. Du bestimmst und hast in der Hand, was du alles von deiner Biografie und deinen Erlebnissen erzählen möchtest. Du kannst auch davon erzählen, wie dich die vergangenen Erfahrungen heute beeinflussen, ohne zu benennen was stattgefunden hat. Dabei kannst du immer wieder auch Pause machen und dir Zeit nehmen.

Der Bogen vom Vergangenen ins heutige Erleben kann sehr krass sein. Erinnerung dich, dass heute, jetzt das Genussvolle im Vordergrund stehen soll. Was macht dich gerade neugierig? Wo soll es in deiner und eurer Genuss- und Lustreise hingehen.

Wenn du zum Beispiel das Gefühl hast, der*den anderen Person*en den eigenen Körper erklären zu müssen, könntest du die andere*n lieber auf eine eigene lustvolle Entdeckungsreise deines Körpers schicken. Dabei kannst du „die fragenden Hände“ führen und so zeigen. Du musst der anderen Person gar nichts erklären. Du schuldest keine Erklärung.





11. STATT EINER ZUSAMMENFASSUNG: EIN APPELL

Viele intergeschlechtliche Menschen wachsen mit einer Beschämung des eigenen Körpers auf, da sie den medizinischen Blicken durch Operationen, Behandlungen und Untersuchungen ausgesetzt waren oder noch immer sind. Ein offener Blick in die Welt zeigt zwar, dass alle Körper individuell sind und kaum ein Körper den gängigen Schönheitsidealen entspricht. Doch Besonderheiten der inneren und äußeren Geschlechtsmerkmale werden oft zur Beschämung der Person genutzt. Ihnen wird eine Sonderrolle zugeschrieben, da selten offen wertschätzend über sie gesprochen wird. Daraus folgt, dass ein positiver, offener Umgang mit dem eigenen inter-

geschlechtlichen Körper und vor allem den Genitalien oft erst erlernt werden muss.

Diese Broschüre kann keine Anleitung für gelingende oder gelungene Sexualität sein. Doch hoffentlich kann sie ein paar kleine Türen öffnen und Unterstützung bieten beim Worte finden und Entdecken. Mehr als ein kleiner Wegweiser kann sie nicht sein, denn beschritten werden muss der Weg selbst.

Aber zum Glück nicht alleine! Es gibt zahlreiche Möglichkeiten sich zu informieren und auszutauschen. Anonym im Internet, privat mit den

besten Freund*innen oder auch in der Selbsthilfe. Sie ist ein spezieller Ort, an dem sich Menschen treffen, die gemeinsame Erfahrungen teilen. Erfahrungsgemäß ist die eigene Sexualität selten ein Thema, das dort explizit besprochen wird. In der großen Runde ist das schwer möglich, aber oft entstehen gute Kontakte, die für intimere Gespräche genutzt werden können. So machen Menschen, die ähnliche körperliche Besonderheiten mitbringen, oft ähnliche Erfahrungen, haben ähnliche Fragen und Unsicherheiten. Die Selbsthilfe kann ein Ort sein, das Positive am Intergeschlechtlich-Sein zu feiern, sowie einen konstruktiven und genussvollen Zugang

zum eigenen Körper zu lernen. Dort treffen sich viele Menschen mit körperlicher Diversität und es gibt einen offenen Umgang damit. Hier kann erfahren werden, dass intergeschlechtliche Menschen einen guten Zugang zum eigenen Körper und zur eigenen Sexualität erfahren und auch entwickeln können.

Vielleicht kann diese Broschüre ein kleiner Impulsgeber sein, um Mut zu fassen und diese Erfahrungen zu teilen.

12. WEITERE INFORMATIONEN UND BERATUNGSMÖGLICHKEITEN

BROSCHÜREN UND ONLINE-RESSOURCEN

- **FAKTEN ZU INTERGESCHLECHTLICHKEIT.**
(mehrerer Ausgaben zu verschiedenen Themen)
Von Intergeschlechtliche Menschen e.V.
www.selbstverstaendlich-vielfalt.de/im-e-v/
- **HOW TO BE AN ALLY - SO KANNST DU SOLIDARISCH MIT INTER* MENSCHEN SEIN.**
Von den Landeskoordinationen Inter* im Queeren Netzwerk Niedersachsen und Queeren Netzwerk NRW (2023).
qnn.de/wp-content/uploads/2023/05/Web_Flyer.pdf
- **MEDIZINISCHE EINGRIFFE AN INTER* UND DEREN FOLGEN: FAKTEN & ERFAHRUNGEN.**
Von TransInterQueer e.V. und Oll Germany (2016).
www.transinterqueer.org/wp-content/uploads/2021/11/TrIQinfo-med-eingriffe_2016.pdf
- **INTER* - EINE KURZE EINFÜHRUNG.**
Von Oll Germany (2022).
oiigermany.org/wp-content/uploads/2022/11/Inter-EineKurzeEinfuehrung-IVIM-OIIDE-2022-web.pdf
- **LUSTWANDEL – SEXUELLE PROBLEME IN DER PARTNERSCHAFT.**
Von profamilia (2016):
https://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/Reihe_Koerper_und_Sexualitaet/lustwandel.pdf
- **JA, NEIN, VIELLEICHT - LISTE – FRAGEN ZU KÖRPER, SEXUALITÄT UND GRENZEN.**
Von Blu Doppe/Queertopia:
www.queertopia.de/dl-Ja-Nein-Vielleicht-Liste

BÜCHER AUF DEUTSCH

- **„INTER*TRANS*EXPRESS – EINE REISE AN UND ÜBER GESCHLECHTERGRENZEN“.**
Von Ika Elvau (2014), edition assemblage; autobiografisch.
- **WIR REDEN ZU WENIG!: ANGEBOTE ZUR SEXUELLEN BILDUNG ERWACHSENER.**
Von Ralf Pampel (2019), Psychosozial-Verlag.

BÜCHER AUF ENGLISCH

- **REWRITING THE RULES: AN ANTI SELF-HELP GUIDE TO LOVE, SEX AND RELATIONSHIPS.**
Von Meg-John Barker (2018), Routledge.
- **THE EXPLORER'S GUIDE TO PLANET ORGASM: FOR EVERY BODY.**
Von Annie Sprinkle; Beth Stephens (2017), Greenery Press.
- **FINDING VAJOYJOY: AN ILLUSTRATED STORY ABOUT A NONBINARY VULVA'S SELF-DISCOVERY.**
Von Heather Edwards (2022).
- **GENDER IS REALLY STRANGE.**
Von Teddy G. Goetz; Sophie Standing (2023), Jessica Kingsley Publishers.

ANLAUFSTELLEN UND BERATUNGSMÖGLICHKEITEN

- **LANDESKOORDINATION INTER* IM QUEEREN NETZWERK NIEDERSACHSEN**
inter@qnn.de
- **LANDESKOORDINATION INTER* IM QUEEREN NETZWERK NRW**
info@lako-inter-nrw.de
- **INTERGESCHLECHTLICHE MENSCHEN E.V.**
vorstand@im-ev.de
 - **Allgemeine Beratungsstelle zu Inter-Themen**
beratung@im-ev.de
 - **Peerberatung für intergeschlechtliche Menschen und deren Angehörige**
peerberatung@im-ev.de
- **INTERGESCHLECHTLICHE MENSCHEN LANDESVERBAND NIEDERSACHSEN E. V.**
vorstand@im-nds-ev.de
- **INTERGESCHLECHTLICHE MENSCHEN LANDESVERBAND NORDRHEIN-WESTFALEN**
lv.nrw@im-ev.de
- **INTER* @ CHECKPOINT QUEER E.V. (NIEDERSACHSEN)**
inter@checkpoint-queer.de
- **OII DEUTSCHLAND E. V. (BUNDESWEIT)**
kontakt@oiiGermany.de
- **TRANSINTERQUEER E. V. (BUNDESWEIT)**
inter@transinterqueer.org

13. BETEILIGTE ORGANISATIONEN UND DANKSAGUNG



Queeres Netzwerk Niedersachsen
Landeskoordination Inter*
Volgersweg 58
30175 Hannover
inter@qnn.de



Intergeschlechtliche Menschen
Landesverband Niedersachsen e.V.
c/o QNN e.V.
Volgersweg 58
30175 Hannover
vorstand@im-nds-ev.de

Vielen Dank an Lisa Oude Lansink, Chris Lasse Däbritz, Anjo Kumst und Lucie Veith für hilfreiche Hinweise, Korrektur und Lektorat. Einen großen Dank an die Menschen, die uns in Form von Erfahrungsberichten Einblicke in ihre Leben geben.



Checkpoint Queer e.V.
Beim Holzberg 1
21337 Lüneburg
inter@checkpoint-queer.de

Vielen Dank an Alexander Hahne für die Beratung und die inhaltliche Unterstützung.
www.alexanderhahne.com
kontakt@alexanderhahne.com
Bodyworker und Referent für Sexuelle Gesundheit

IMPRESSUM

Herausgeber*in

Queeres Netzwerk Niedersachsen e. V.

Volgersweg 58
30175 Hannover
0511 336 58 120
info@qnn.de
qnn.de
Melissa Depping

Telefon

Mail

Website

V.i.S.d.P.

Redaktion

Florian Däbritz
Frauke Arndt-Kunimoto
Michael Rogenz

Gestaltung

Bildmaterial

Druckerei

Erscheinungsjahr

GELBE GARAGE Werbeagentur, gelbegarage.de
freepik.com
flyeralarm
Dezember 2023

Bestellung

qnn.de/publikationen



queeres.netzwerk.niedersachsen



QueeresNetzwerk

Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung**

QUEERAMNESTY

