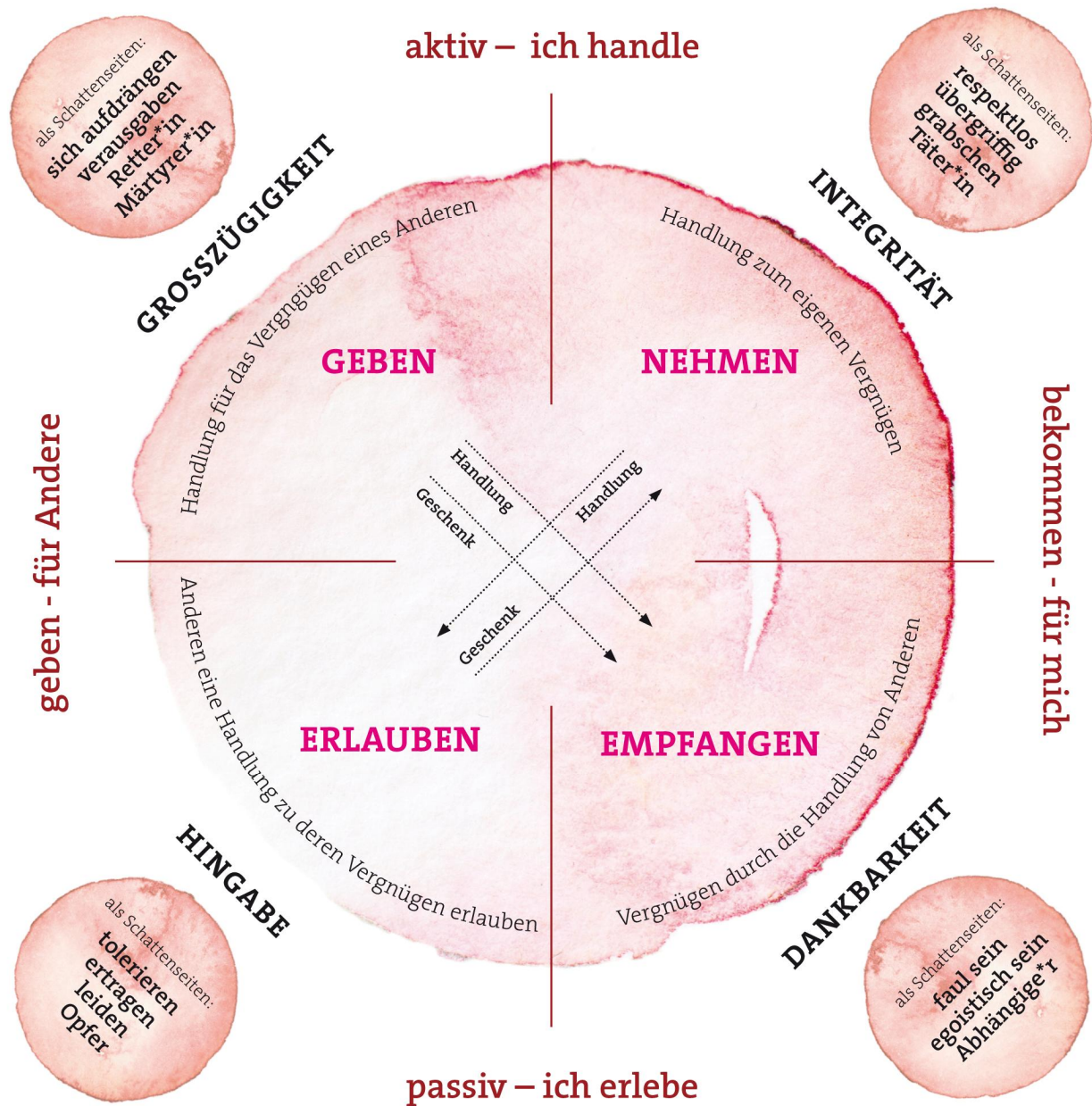


# Das Konsens-Rad

## The Wheel Of Consent



# Die vier Hauptaspekte der Sexualität

## Die Bedeutung des Konsens-Rades

Das auf dem schamanistischen Medizinrad basierende Konsens-Rad der amerikanischen Bodyworkerin Betty Martin zeigt die vier Hauptaspekte der Sexualität auf. Eine gesunde und voll entwickelte Sexualität besteht aus Geben und Empfangen, Nehmen und Erlauben. Die meisten von uns haben in einem oder mehreren dieser Quadranten einen blinden Fleck – was auf Persönlichkeitsstörungen basiert und/oder zu co-abhängigem Verhalten führt.

Im Tantra gibt es Yin und Yang sowie der Kreis der Lebenskraft Qi / Chi. Im BDSM ist es die Triskele, welche Dominanz und Submission sowie die Kombination daraus symbolisiert (Switchen). Wer Persönlichkeiten analysiert, kommt bisweilen zu dem Schluss, dass im Leben gelebte Dominanz einen devoten Ausgleich im Bett sucht – und umgekehrt, je nachdem ob die Sexualität in die Persönlichkeit integriert ist oder kompensatorisch ausgelebt wird.

Wir tun gut daran, neben unserer Persönlichkeitsentwicklung auch auf die Hauptaspekte unserer Sexualität zu schauen und neben unserem „Sozialquotienten“, also der Empathie, auch unseren „Sexualquotienten“ für die Beziehungsfähigkeit zu entwickeln.

Schauen wir uns die Hauptaspekte des Konsens-Rades einmal genauer an:

### GEBEN

Das Geben ist eine aktive Handlung, die als großzügiges, absichtsloses Geschenk an das Vergnügen des/der Anderen gedacht ist – solange der/die Gebende sich nicht aufdrängt. Auch sollte er/sie sich nicht als Retter/in oder Märtyrer/in im/in der Anderen verlieren.

### NEHMEN

Das Nehmen ist eine aktive Handlung – allerdings zum eigenen Vergnügen. Nur wenn sich der/die andere hingibt, kann er/sie es genießen. Problematisch wird das Setting bei respektlosen und übergriffigen Handlungen wie Grabschen und Vergewaltigung. Deshalb funktioniert Nehmen auch bei absichtslosem Beginn nur mit einvernehmlicher Integrität.

### ERLAUBEN

Das Erlauben ist eine aktive Handlung zum Vergnügen des Anderen, die mit Hingabe bezeichnet wird. Sie ist ein Geschenk an den Aktiven, wenn diese nicht nur toleriert oder ertragen wird. Sonst leidet das Opfer erzwungener Sexualität.

### EMPFANGEN

Wer sich beispielsweise mit einer Tantramasage verwöhnen lässt, empfängt Vergnügen durch die Handlung eines/einer Anderen, empfindet hoffentlich Dankbarkeit und sollte nicht so egoistisch sein, nichts zurückzugeben. Obendrein gerät er/sie dann leicht in die Abhängigkeit, immer wieder empfangen zu wollen.

### CO-ABHÄNGIGKEIT

Die Crux unserer Gesellschaft ist, dass Männer vorwiegend aktiv und Frauen vorwiegend passiv sind – und damit ein entsprechendes Gegenüber „brauchen“.

### DER KONSENS

Wer sich innerhalb des gemeinsamen Konsens bewegt, gibt oder empfängt Geschenke gemeinsamer Sexualität. Außerhalb gemeinsamer Absprache kommt es zu Missbrauch.

### LERNPOTENZIAL

Männer dürfen lernen, uneigennütziger zu Geben, konsensualer zu nehmen und die Frau auch einmal machen zu lassen. Frauen dürfen lernen, sich mit entsprechender Absprache hinzugeben und zum anderen nicht nur zu empfangen, sondern auch einmal zu handeln.