

#180grad Konsens Leitfaden



Was bedeutet Konsens überhaupt?

- Konsens bedeutet "Einwilligung".
- Konsens ist eine freiwillige und klare Vereinbarung zwischen Personen, die sich auf bestimmte sexuelle Aktivitäten einigen.
- Konsens kann sowohl verbal als auch non-verbal erfolgen.



Beispiel:

- Du befindest dich auf einer Party und dir fällt eine Person auf, zu der du dich hingezogen fühlst.
- Du bist unsicher, ob dieses Interesse auf Gegenseitigkeit beruht und du die Person ansprechen solltest.
- **Folgende Fragen können dir helfen:**
- **Hat die Person Blickkontakt zu mir aufgenommen?**
- **Hat die Person mich angelächelt?**



Beispiel:

- Ihr habt eine sehr nette Unterhaltung und ihr scheint euch gegenseitig sehr sympathisch zu finden. Du wärst gerne der Person auch körperlich näher.
- Beobachte das Verhalten deines Gegenübers und achte auf folgende Signale:
- **Sucht die Person auch deine Nähe? (bspw. Umarmungen, kurze Berührungen etc.)**
- **Wie reagiert die Person, wenn ihr euch umarmt/berührt etc...?**

Beispiel:

- Du hast den Eindruck, dass die Person auch deine Aufmerksamkeit genießt. Nun entscheidest du dich sie anzusprechen.
- **Versuche während der Unterhaltung ein Gefühl für folgende Fragen zu bekommen:**
- **Genießt die Person es in deiner Nähe zu sein?**
- **Wie empfindest du die Unterhaltung?**
- **Was denkst du, wie die andere Person die Unterhaltung empfindet?**

Beispiel:

- Ihr genießt anscheinend beide die körperliche Nähe und die Zeit zusammen.
- Wenn du den Eindruck hast, dass auch ein Kuss etwas wäre, was ihr beide möchtet, frag doch gerne, ob du die Person küssen darfst.
- **Wichtig:** achte immer auf die verbalen und non-verbalen Signale, die dein Gegenüber dir sendet.
- Falls ihr beide mehr als küssen möchtet, gehe sicher, dass ihr euch beide wohl fühlt!

Wichtig:

- Beachtet, dass bei starkem Alkoholkonsum und Drogenkonsum die Konsensfähigkeit der anderen Person **nicht** gegeben ist.
- Du kannst natürlich gerne nach der Nummer fragen - vielleicht findet ihr ja noch eine andere Gelegenheit zusammen.



Folgende Fragen können helfen, um sicherzugehen, dass Du und die andere Person mit eurem Verhalten einverstanden seid:

- Was fühlt sich für dich gut an?
- Wie möchtest du berührt werden?
- Fühlst du dich wohl?
- Möchtest du mit mir schlafen?
- Was sind deine Grenzen?
- Wie möchtest du garnicht angefasst werden?
- Was magst du besonders gerne?

