

**NADINE PRIMO**



Von persönlichen Grenzen  
und weiblicher Lust

© 2023 des Titels »Konsens ist sexy« von Nadine Primo  
(978-3-7474-0512-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Vorwort

Und wieder begann ein neuer Abschnitt. Abhauen, das kann ich gut. Nach meiner vorletzten Trennung hatte es mich von Bonn nach Köln verschlagen. Diesmal, frisch getrennt, ging es in die Hauptstadt. Welch passender Zufall, dass ich dort bereits einen Tag, nachdem wir die Beziehung beendeten, ein Vorstellungsgespräch hatte. Hier war ich nun: neuer Job, neue Stadt, neue Wohnung – mal wieder.

Jeder Umzug birgt einen Neuanfang, denn du hast die Chance, jemand anderes zu sein. Wenn du das willst. Niemand kennt dich, keine\*r hat ein Bild von dir. So war es auch dieses Mal in der neuen Stadt. Hier musste ich nicht über die Trennung nachdenken, denn niemand sprach mich darauf an. Wirklich Zeit, mich damit auseinanderzusetzen, hatte ich dank neuem Job und zwei sehr lebendigen Mitbewohnerinnen auch nicht. Täglich neuer Input, alle naselang eine neue Herausforderung. Das brauchte ich, das wollte ich. Zu lange hatte ich mich gefangen gefühlt. Gefangen in alten Emotionen, allen voran in dem Gefühl, nicht genug für mich und meine Bedürfnisse einzustehen. Auf einmal ging es um nichts anderes mehr außer um mich und meine Bedürfnisse.

Durch meine Freiberuflichkeit bin ich nicht ortsgebunden. Ich arbeite mittlerweile seit circa fünf Jahren als freie Autorin, Speakerin und Model. Anfangs sprach und schrieb ich viel über alternative Beziehungskonzepte, den Umgang mit Eifersucht und die Wichtigkeit von bedürfnisorientierter Kommunikation innerhalb romantischer Liebesbeziehungen. Wie es dazu kam? Nun ja, ich lebte damals selbst in einer offenen Beziehung und fing an, meine Gedanken zu veröffentlichen – und das kam gut an. In den letzten Jahren ist viel passiert, und mein Themenschwerpunkt änderte sich immer mal wieder. Mittlerweile wür-

de ich mich zudem als Bi-Aktivistin bezeichnen, da ich einen Großteil meiner Arbeitszeit dafür aufwende, auf anhaltende Diskriminierungen von Bisexuellen inner- und außerhalb der queeren Community aufmerksam zu machen. Aber dazu später mehr.

Der Umzug von Köln nach Berlin brachte nicht nur einen Wohnortwechsel mit sich, sondern auch neue Themen, die mich fortan beschäftigen sollten. Durch eine wundersame Begegnung, die ich gleich zu Beginn in Berlin hatte und auf die ich später noch genauer eingehen werde, setzte ich mich zuerst gezwungenermaßen, schließlich glücklicherweise, erneut mit meiner Bisexualität auseinander. Mir ist es ein wichtiges Anliegen aufzuzeigen, wie vielfältig die Liebe, Beziehungskonzepte, Lust sowie Sehnsüchte und Fantasien sind. Ebenso vielfältig wie sexuelle Orientierungen und Geschlechteridentitäten. Egal, ob Monogamie, Polyamorie oder offene Beziehung; egal, ob hetero-/homo-/bi- oder vielleicht sogar asexuell; egal, ob trans-/cis- oder non-binär – alles ist möglich und vor allem: legitim!

Das Thema weibliche Lust wurde immer wichtiger für mich, auch in meiner Arbeit als Autorin, denn ich begriff, dass hier weiterhin viel Unkenntnis und gefährliches Halbwissen in den Köpfen vorherrschen. Noch immer taucht weibliche Lust meistens im Kontext männlicher Lust auf und ist dafür da, ebendiese zu befriedigen, statt die eigene in den Vordergrund zu stellen. Aufgrund dessen kommt es immer wieder zu Erwartungshaltungen gegenüber Frauen, die zu grenzüberschreitenden Situationen führen können – wenn im Vorhinein kein Konsens eingeholt wird.

Ein Beispiel: *Mainstream Porno*. Hier wird jungen Frauen größtenteils suggeriert, dass sie sich als unterwürfig zu präsentieren haben und der männliche Part den Ton angibt. Darüber hinaus ist auch unsere

Gesellschaft ein großes Stück weit mitverantwortlich. Eine Gesellschaft, in der wir jungen Mädchen weiterhin keine passenden Begriffe für ihre Genitalien mit auf den Weg geben, sondern Vulva und Vagina als Scheide oder noch besser: »da unten« bezeichnen.

Im Laufe der Zeit sind auch mir einige unschöne Dinge passiert, die ich gefühlt jetzt erst in vollem Umfang realisiert habe. In den Momenten selbst erleben wir sie, in der Zeit danach verarbeiten wir sie. Neben unangenehmen Begegnungen im Waschsalon, Übergriffen im Park und im Club sowie ungeschickten Verwechslungen zufälliger Partybekanntschäften waren auch verstörende Momente mit Affären dabei.

Einige Monate nach meinem Umzug war ich, wie viele Singles und auch andere, von der pandemiebedingten Einsamkeit betroffen. Hier sollte ich noch einmal begreifen, wie wichtig es ist, meine Grenzen zu kennen, zu kommunizieren und für sie einzustehen. Denn wenn ich eins auf einmal zu viel hatte, dann Zeit – Zeit zum Nachdenken. Ich ließ die letzten Jahre in meinen schlaflosen Nächten Revue passieren. Wir können auf so viele Arten abhängig sein oder ausgenutzt werden. Klar kommunizierte Grenzen können uns davor schützen: sexuell, körperlich, geistig, emotional, psychisch. In Machtgefügen und strukturell bedingter Unterdrückung, der so gut wie alle Gruppen unterliegen – mit Ausnahme von weißen Cis-Hetero-Männern –, ist es oftmals schwierig für die Unterdrückten, aus dieser Abhängigkeit auszubrechen.

Eine negative Erfahrung hat mich dabei besonders lange beschäftigt. Sie fand in einem Park statt. Ich war mit einer Freundin auf einen Wein verabredet. Wir hatten eine Decke und Gläser dabei und setzten uns zwischen einige andere Parkbesucher\*innen. Nach etwa einer Stunde kam plötzlich ein ungebetener Gast zu uns. Er wirkte, als hätte er länger schon nicht mehr geschlafen und wohl auch illegale Substanzen konsu-

miert. Ohne zu fragen, setzte er sich direkt zu uns auf die Decke und verlangte nach einem Glas Wein. Höflich bat ich ihn zu gehen. Anstatt zu gehen, begann der Mann, mein Bein zu begripschen und sagte, wie »unfassbar geil« er uns finden würde. Hilfesuchend schaute ich mich um. Nicht unweit saßen einige Leute, die kurz aufschauten. Ich wandte mich an sie, sagte, dass der Kerl wirklich aggressiv und komisch sei. Es kam keine Reaktion.

Schließlich standen meine Freundin und ich auf, packten unsere Sachen zusammen und wollten gehen. Er folgte uns, redete wirres Zeug, schrie sogar immer wieder wilde Drohungen in unsere Richtung. Schließlich konnten wir ihn abschütteln. Ich rief die Polizei. Die Erleichterung war groß, als die Beamten uns kurze Zeit später informierten, dass sie den Mann in Gewahrsam genommen hatten.

Damals habe ich mich danach angegriffen und verletzt gefühlt. Weil mir jemand in dem Moment Angst gemacht hat und ich nicht wusste, wie ich mich richtig verhalten sollte und keine Kontrolle über die Situation hatte.

Nach dieser Erfahrung wusste ich, dass etwas passieren musste. Also fing ich an, über den Vorfall zu schreiben, ihn zu veröffentlichen. Die Reaktionen waren großartig: Einige Menschen meldeten sich bei mir, sprachen ihr Entsetzen und Mitgefühl aus. Viele Frauen schilderten ähnliches, oder weitaus Schlimmeres. Manche Männer erzählten mir danach von Situationen, in denen sie, nachdem sie meinen Beitrag gelesen hatten, bewusst eingeschritten waren, oder auch von solchen, in denen sie ihr eigenes Verhalten hinterfragt haben.

Rückblickend hat mir das Feedback geholfen, die Geschichte zu verarbeiten und ad acta zu legen. Mit der Zeit kehrte wieder innere Ruhe bei mir ein, und das Gefühl, ohnmächtig zu sein, versiegte. Ich habe

mich nicht mehr wie ein »Opfer« gefühlt und aus der Sache gelernt, dass ich mit meiner Geschichte mehr Bewusstsein für den Umgang mit Frauen in der Öffentlichkeit schaffen kann. Jeder Gedanke und jede daraus resultierende Tat zählt.

Vielleicht war eine Intention, dieses Buch zu schreiben, auch die, dass ich mir als junges Mädchen gewünscht hätte, so etwas zu lesen zu bekommen. Es hätte mir auf jeden Fall einige Fragen beantwortet, viele diffuse Gefühle erklärt und relativiert. Das denke ich oft in letzter Zeit, wenn ich Bücher von Margarete Stokowski, Katja Lewina, Liv Strömquist oder Dr. Julia Shaw in den Händen halte und weiterempfehle.

Was ich mit diesem Buch erreichen möchte? Ich habe gemerkt, dass ich auf Missstände aufmerksam machen kann, indem ich meine Erfahrungen teile. Immer wieder erzählen mir andere Frauen als Antwort auf meine Artikel und Interviewbeiträge ähnliche Geschichten. Das zeigt mir, dass Mensch sich damit nicht allein fühlen muss. Durch meine Arbeit und Aktivitäten auf Social Media und im TV werde ich von außen oftmals als sehr stark und selbstermächtigt wahrgenommen – das ist mir bewusst. Dennoch ist auch mir in manchen Situationen erst im Nachhinein wirklich klar geworden, was mir da eigentlich widerfahren war. Und dabei muss es nicht immer zu einem konkreten sexuellen Übergriff kommen. Grenzüberschreitungen fangen bereits viel früher an, früher als die eine oder der andere vielleicht denken mag. Das zu realisieren ist wichtig. Das ist der erste Schritt.

Grenzen erkennen, setzen, kommunizieren, einhalten – ein lebenslanger Prozess, denn je nach Lebenssituation ändern sich auch unsere Bedürfnisse. Wenn ich an meine Wünsche und Sehnsüchte vor zehn Jahren denke, unterscheiden diese sich bereits deutlich von denen, die

ich jetzt hege. Während ich mich früher nach Abenteuer, Spaß, Abwechslung – nach allem, nur nicht nach Beständigkeit – gesehnt habe, so erwische ich mich mittlerweile immer häufiger dabei, wie ich von mehr Ruhe, Routine, Sicherheit – aber vor allem: Beständigkeit – träume. Dadurch verschieben sich auch meine Grenzen, emotional wie persönlich. Meine Ansprüche an berufliche Projekte oder wie ich mit meiner Zeit umgehe(n lasse), haben sich verändert, ebenso mein Geduldsfaden, was zwischenmenschliche Interaktionen betrifft: Ich entziehe mich schneller und wähle mein Umfeld bewusster aus. Es kommt mir nicht mehr darauf an, etwas Neues zu erleben, sondern ich erfreue mich an trauter Gemeinsamkeit.

Einige toxische Beziehungserfahrungen später, an denen ich nicht ganz unbeteiligt war, befreite ich mich immer mehr von erlernten zwischenmenschlichen Dynamiken und entdeckte psychologische Konzepte und Ansätze, die sich viel mit der Kommunikation eigener Bedürfnisse einerseits und deren Unterdrückung andererseits beschäftigen. Durch Recherche und Gespräche mit meinem Therapeuten, aber auch grenzüberschreitende Beziehungserfahrungen, die mein romantisches Leben vor allem während meiner Studienzeit prägten, sollte ich viel über hochsensiblen Narzissmus lernen sowie über Depression als Antwort auf einen ohnmächtigen Helfenden. Aus anfänglichem Staunen wurde die entmutigende Erkenntnis, dass zwanghaftes helfen wollen am Ende mehr schadet, als dass es hilft – weder dir selbst noch den anderen. Der Vorteil dieser Erkenntnis? Einmal damit abgefunden und genauer durchdacht, eröffnet sich dadurch ein neuer Blick, um unbewusste Faktoren, die unsere romantischen Beziehungsdynamiken maßgeblich beeinflussen, frühzeitig zu erkennen und so gegebenenfalls (gegen-)steuern zu können.

Was das wiederum alles mit frühkindlichen Erfahrungen zu tun haben kann, will ich anhand von persönlichen Erinnerungen und Erlebnissen aufzeigen. Ich habe länger darüber nachgedacht, ob ich einige Kindheitserinnerungen wirklich teilen soll, weil ich das als sehr intim empfinde. Aber andererseits ist es schwierig, und zudem langweilig, über diese Themen rein theoretisch, im besten Fall tiefenpsychologisch, zu schreiben.

Also schrieb ich alles auf. Meine Gedanken, Erfahrungen, die Ergebnisse meiner Recherchen und Geschichten, die mir andere bisexuelle Menschen erzählten. Ich schrieb Blogbeiträge, Artikel sowie Zeitungsbeiträge und schließlich meine Kolumne »bi happy«. Das alles half mir sehr – und anderen auch. Immer mehr Nachrichten erreichten mich, und das Gefühl, mich rechtfertigen zu müssen oder mich nicht zugehörig zu fühlen, verschwand nach und nach.

Auch wenn es lange Zeit eine Herausforderung für mich war, bisexuell zu sein, so ist es jetzt nur noch eins: ein Geschenk. Das Geschenk, auf alle Geschlechter zu stehen und allein dadurch mehr Diversität zu (er-)leben. Ich verstecke mich nicht mehr, ich hinterfrage mich nicht mehr, ich bin stolz darauf, bisexuell zu sein – und somit auch resistent gegen veraltete Klischees und lächerliche Vorurteile. Ich verliebe mich in Menschen, nicht in Geschlechtsteile. Außerdem bilde ich mir ein, als bisexueller Mensch einen erweiterten Blick auf die Dinge, in dem Fall das Dating, zu haben. Warum das so ist? Ich finde mich in gleichgeschlechtlichen und andersgeschlechtlichen Dynamiken wieder; ich date mehr als ein Geschlecht und verlasse meine Komfortzone regelmäßig; Polyamorie ist für mich ebenso legitim wie Monogamie und lediglich ein weiteres Konzept, das wir wählen können, wenn es um die Gestal-

tung unserer Liebesbeziehungen geht; ich war einerseits offen und direkt und habe mich andererseits schüchtern und verloren beim Daten erlebt.

Ich will Denkanstöße geben und bin davon überzeugt, dass sich einige mit manchen Erlebnissen recht gut identifizieren können, denn viele davon sind das Produkt weiterhin vorherrschender patriarchalischer sowie diskriminierender Strukturen, kurz gesagt: des Patriarchats! Ich erhebe weder einen Absolutheitsanspruch auf meine Aussagen noch will ich mich als Hobbypsychologin aufspielen. Mir ist bewusst, dass mein Erfahrungshorizont am Ende rein subjektiv ist und auf persönlichen Erlebnissen beruht, die mal mehr, mal weniger Durchschnitt sind – aber am Ende immer eins gemeinsam haben: Sie bilden nur eine Teilperspektive des Geschehenen ab.

Sprachlich möchte ich an dieser Stelle anmerken, dass, wenn ich von (m)einer »bubble« spreche, ich von meinem Umfeld, meiner Realität, meinem Wertekosmos (wie meine Mitbewohnerin so schön sagen würde) rede. Scrolle durch deinen Instagram Feed – das ist deine mediale bubble. Das gilt zumindest für die meisten von uns, die sich den angezeigten Content nach der eigenen Interessenslage zusammenstellen und sich somit ruckzuck eine digitale Komfortzone errichten.

# Ursprungsfamilie: von Vorbildern (sich selbst) lieben lernen

Bestimmt würde nicht jede\*r seine\*ihre aktuellen Probleme auf die eigene Familie zurückführen, obgleich wir die Macht der Sozialisation und Erziehung manchmal unterschätzen. Man muss keine physische/sexuelle Gewalt oder psychischen Missbrauch in der Familie erfahren haben, um als erwachsener Mensch unter Selbstzweifeln, Bindungsängsten oder Ähnlichem zu leiden. Im Gegenteil: Die Dinge, die wir beim Heranwachsen unbewusst erleben oder als normal empfinden, erweisen sich teilweise erst viele Jahre später, wenn der Abnabelungsprozess vollständig stattgefunden hat, als Ursache für unsere Probleme. Sätze, die in unseren Köpfen widerhallen und uns das Leben in manchen Momenten besonders schwer machen.

Jede\*r von uns kennt diese\*n innere\*n Richter\*in, der\*die unser Handeln meistens unverhältnismäßig streng bewertet und uns auf Schritt und Tritt begleitet. Die Frage ist, wie wir damit umgehen und wie viel Macht wir seinen\*ihren Worten, Bewertungen und Erwartungen geben. Nicht jede\*r hat die Kraft oder Voraussetzungen zu rebellieren. Mein Tipp an dieser Stelle: Therapie schadet nie. Mensch muss nicht erst am Ende seiner

Kräfte sein oder einen Todeswunsch verspüren, um professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die Komplexität und der Einfluss, die solche erlernten (Denk-) Muster haben, sind nicht zu unterschätzen – die kleinen gedanklichen Schikanen, die unser Gehirn tagtäglich für uns bereithält. Ein Beispiel: Wenn wir uns nicht aus einer toxischen Beziehung lösen wollen, weil wir zu Hause gelernt haben, dass es besser ist, jemanden als niemanden zu haben: »Single-Sein ist ein Mangelzustand, vor allem als Frau.« Blödsinn! Oder, wenn wir uns nicht trauen, alternative Beziehungskonzepte zu leben; uns in Geschlechtsgenoss\*innen zu verlieben; den sicheren Schreibtischjob aufzugeben und uns in die Selbstständigkeit zu wagen; das gewohnte Umfeld zu verlassen und woanders neu anzufangen et cetera, et cetera ... Wie sehr vorgelebte Beziehungsdynamiken unsere Vorstellung von romantischen Beziehungen und damit auch meine Grenzen beeinflussen, wurde mir immer mehr bewusst, nachdem eine Liebesbeziehung nach der anderen scheiterte.

Meine Eltern haben sich mit gerade einmal fünfzehn Jahren ineinander verliebt und sind bis heute glücklich verheiratet. Das sieht man und merkt man. Nicht wenige ihrer langjährigen Freund\*innen haben mir mehr als einmal erzählt, wie neidisch sie auf die Beziehung meiner Eltern sind. Ich selbst habe die beiden nie streiten gesehen, höchstens mal eine Meinungsverschiedenheit mitbekommen. Meine Mutter spricht bis heute lediglich von einem Zerwürfnis, das sie vor vierzig Jahren hatten und das zum »Aus« hätte führen können – hat es aber nicht.

Was ich daraus mitgenommen habe? Dass Streit nicht in eine Beziehung gehört, und ergo haben mich Streitigkeiten mit ehemaligen Bezie-

hungspartner\*innen sehr aus der Bahn geworfen. »Das war es jetzt also. So funktioniert das nun mal nicht«, war oftmals mein erster Gedanke.

Blödsinn! Was mir früher nicht bewusst war: Meine Mutter ist über die Jahre viele Kompromisse eingegangen. Ich war neidisch auf sie, dass sie nicht arbeiten musste und trotzdem, zumindest augenscheinlich, alles bekam, was sie wollte.

Ich hingegen musste mir bereits früh einen Nebenjob suchen, um mein Taschengeld aufzubessern. Mein Vater hatte immer das letzte Wort. Das ist mir glasklar in Erinnerung geblieben. Meine Mutter hat ab einem gewissen Punkt immer klein beigegeben.

Dieses Verhalten sollte ich lange Zeit in meinen Beziehungen reproduzieren. Das wurde mir erst bewusst, als mein letzter Partner mir in einem Streit an den Kopf warf: »Sei zur Abwechslung doch wirklich mal so stark, wie du gern wärst, und zieh dein Ding durch.« Denn auch wenn ich noch so laut und wild diskutierte, am Ende setzte mein Gegenüber sich meistens durch und ich strafte ihn im Folgenden mit einer kalten Schulter oder schlechter Laune. Also eigentlich genau so, wie meine Mutter es mit meinem Vater gemacht hatte, wenn er bei einer Meinungsverschiedenheit mal wieder seine Interessen durchgefochten hatte.

Aber nicht nur Verhaltensweisen bekommen wir von unseren Eltern, unseren ersten Vorbildern, vorgelebt und vermittelt. Auch biologische Eigenschaften, die Rede ist von Genen, bekommen wir vererbt. Das wiederum sollte stärker in sozialwissenschaftliche Analysen miteinbezogen werden, wie Genetikforscher\*innen seit geraumer Zeit fordern. Es geht dabei um die Klärung von Fragen wie: »Was haben die Gene damit zu tun, dass manche Menschen aggressiver sind als andere, risikofreudiger oder introvertierter? Wie stark geht der Hang zur Sucht auf das

Ursprungsfamilie: von Vorbildern (sich selbst) lieben lernen

Erbgut zurück? Wie sehr entscheidet es, ob ein Kind gut in der Schule ist oder ein Erwachsener erfolgreich im Beruf?«<sup>1</sup>

Unsere Erziehung, unsere Sozialisation, vor allem Peergroups, denen wir uns in den entscheidenden Jahren unserer Entwicklung, der Pubertät, zugehörig fühlen, prägen unsere Entwicklung maßgeblich. Das alles hat einen enormen Einfluss auf unser Empfinden und Verhalten. Es gibt Psychosen, die niemals ausbrechen, weil einfach das Setting stimmt – die Dämonen nicht genährt werden. In den ersten Kapiteln will ich darauf eingehen, wie viel Macht die ersten Eindrücke; die ersten Erinnerungen und Erlebnisse auf unsere Entwicklung haben (können). Aber vor allem: Was hat das mit mir gemacht?

## Mutterrolle: Feind – oder Vorbild?

Wenn ich als Kleinkind wütend war, attestierte meine Mutter mir schnell, jähzornig zu sein. Wenn ich besonders frech oder rechthaberisch war, hieß es, ich sei »die Tochter meines Vaters«. Wenn ich gedankenverloren und mit starrem Gesichtsausdruck durch die Stadt lief, wies mich meine Mutter darauf hin, dass ich arrogant aussehen würde und so bestimmt niemand Lust hätte, mit mir in Kontakt zu treten. Als ich mit ungefähr sechzehn Jahren meine Mädels-Clique in der Schule wechselte, die nun aus eher aufmüpfigen, lauten Charakteren bestand, sagte sie, dass diese jungen Frauen sich wenig fraulich verhalten würden.

Aber am meisten ist mir ihr ständiges »Was sollen denn die Nachbarn denken?« in Erinnerung geblieben. Eine ihrer Lieblingsfragen, die

ich in der Pubertät besonders oft zu hören bekam. Kein Wunder, denn ich rebellierte wild, auf allen Ebenen. Eine einfache Frage, die mich dennoch jahrelang, selbst nach meinem Auszug begleitete.

Ich mache meiner Mutter keinen Vorwurf mehr. Sie hat mir eben das weitergegeben, was sie in frühester Kindheit mitgegeben bekommen hat. Frauen haben in dieser Welt nun mal vorrangig was zu sein? Richtig: angepasst, friedlich, fürsorglich, bedürfnislos und schön. Einfach schön aussehen, ein schmückendes Beiwerk sein und Mutter. Versteht mich nicht falsch, denn ich rede nicht von »frustrierten Hausmütterchen«, was ein abschätziger Begriff ist – warum sind sie wohl frustriert? Ganz und gar nicht, einige von ihnen haben, nachdem die Kinder aus dem Größten raus waren, wieder angefangen zu arbeiten. Die Berufswahl war dabei einheitlich konservativ-bodenständig. Was ich damit meine? Ihre Männer sind Anwalt, Arzt oder Geschäftsführer. Die Frauen Arzthelferin, Sekretärin, Bankberaterin, Pflegekraft, Verkäuferin – alles Jobs, die auch weiterhin in Schulbüchern als per se weiblich angeführt werden. Es sind Berufe, die gegendert oder ausschließlich weiblich besetzt sind, ebenso wie Erzieher\*in, Krankenpfleger\*in, Flugbegleiter\*in.

Aber was mich noch viel mehr verwunderte, war der internalisierte Frauenhass (Vorsicht: harte Sprache), der auch vor weiblich geprägten Menschen keinen Halt machte. Sei es in Form von Lästereien, vorrangig über das Aussehen, natürlich die Figur und das Verhalten, gerade dem männlichen Geschlecht gegenüber und ihre (fehlenden) Qualifikationen als Mutter. Auch wenn es einem unterhaltsamen Zweck dienen sollte, sich gemeinsam über die anderen zu informieren, den neusten Klatsch & Tratsch auszutauschen, so war es am Ende meistens ein Austausch von Gehässigkeiten, die die eigenen Unsicherheiten, den Neid oder verletzte Gefühle, maskierten. Das ist wieder nicht

anklagend gemeint. Die Autor\*innen Sarah und Nick formulieren es in ihrem Buch *Splitterfaserkrass* sehr treffend, wenn sie schreiben: »die gelernte gesellschaftliche Konvention gestattet es ihnen [den Frauen] allerdings kaum, verletzten Stolz offen zu zeigen und für sich selbst offen und klar einzustehen.« Eine Folge des über Jahrtausende geprägten kulturellen Frauenbildes.<sup>2</sup> Und ein weiteres Produkt des Patriarchats: internalisierte Misogynie. Kurz zusammengefasst handelt es sich dabei um »Frauenfeindlichkeit von Frauen für Frauen (auf verbaler Ebene)«.

Das ist etwas, was mir selbst in meiner Schulzeit, gerade während des Abiturs immer wieder auffallen und zum Verhängnis werden sollte. Dazu haben einige Aussagen ihr Übriges getan, zum Beispiel die meines Mathelehrers, der meine schlechten Leistungen damit begründete, dass Frauen ja nun mal schlechter in Mathe seien, oder die witzig gemeinte, dafür sehr bezeichnende Antwort meines Opas, als ich ihm erzählte, dass ich nach dem Abitur erst einmal reisen und im Ausland arbeiten wolle: »Mädchen, was soll der Quatsch? Such dir einen Mann und krieg Kinder!« (Nein, ich nehme es ihm nicht übel. Er wusste es nicht besser und wollte gleichzeitig nur das Beste für mich.) Dieser Spruch ist wohl das perfekte Beispiel dafür, wie die Rollenverteilung in unserer Familie zu sein hat(te). Das passte mir nicht und daraufhin fing ich an, mich darüber zu definieren, kein typisches Mädchen zu sein<sup>3</sup>. Kein Wunder.

Doch dann wurde mir durch viele kleine bedeutsame Begegnungen während meines Studiums bewusst, wie wenig das gesellschaftliche Frauenbild wirklich mit Frausein gemein hat. Aber vor allem: wie flexibel der Begriff Frausein ist und wie unterschiedlich jede\*r ihn auslegt und -lebt.

Ich habe eine ganze Weile gebraucht, um das zu verstehen. Lange Zeit rebellierte ich stark gegen das weibliche Vorbild, welches meine Mutter mir vermittelte. Das war ganz schön anstrengend. Angepasst-Sein kostet mich Kraft, Dagegen-Sein manchmal noch viel mehr. In beiden Momenten bin ich nicht ich selbst. Schließlich hat meine Mutter auch viele gute Charaktereigenschaften, die ich dadurch negierte und ihr als auch mir absprach. Zum Beispiel ihre Ruhe, ihre Fürsorglichkeit und, gefühlt, unerschütterliche Freundlichkeit.

Von ihr habe ich auch meine Leidenschaft fürs Lesen geerbt. Wenn ich an meine Mutter denke, habe ich immer das gleiche Bild vor Augen: Wie sie mit einem Buch in der Hand im Wohnzimmer auf der Couch sitzt und stundenlang liest. Im Verlauf der letzten Jahre ist mir immer mehr bewusst geworden, wie viele meiner inneren Konflikte, Unsicherheiten und Selbstzweifel in erlernten Mustern begründet liegen, die ich zwar verinnerlicht hatte, aber deren Tragweite mir dennoch nicht bewusst war. Als ich begriff, dass viele der Dämonen unbewusste Verhaltensmuster waren, die ich einfach abspulte, ohne darüber nachzudenken, konnte ich mich von ihnen befreien.

Ein Beispiel: Wenn mich negative Emotionen überkamen, verurteilte ich mich dafür, dass ich mich nicht genug zusammenriss oder scheinbar ein Aggressionsproblem hatte. Jetzt weiß ich, dass es normal ist, negative Emotionen zu leben, aber vor allem: wichtig!

Ein Moment, der mich heute noch zusammenzucken lässt, wenn ich daran zurückdenke, waren die Fahrstunden bei meinem übergriffigen Fahrlehrer, der mir im Auto ständig das Knie tätschelte, wenn ich etwas richtig oder besonders gut gemacht hatte. Ich erzählte es zu Hause, und es wurde abgetan. Der sei halt schon immer so gewesen und das Gan-

ze ein offenes Geheimnis. »Der meint das nicht so, man kennt ihn in unserer kleinen Stadt, der ist eigentlich ein Netter.«

Was ich aus der Erfahrung mitnahm, war, dass es schon okay ist, wenn fremde, ältere Männer mir das Knie tätscheln. Das gefiel mir nicht, und es endete damit, dass ich mich Jahre später zur Wehr setzte, indem ich mit Mitte Zwanzig bei dem einen oder anderen fragwürdigen Promo-Job sehr direkt auf das ekelhafte Anmachen und die primitiven Flirtereien der sabbernden Vertreter des männlichen Geschlechts reagierte. Ich sagte ihnen energisch meine Meinung und hatte nicht viel mehr als Verachtung für sie übrig. Es zeigte Wirkung, bei einigen. Zumindest gehe ich davon aus, denn manche von ihnen kamen später noch mal zu mir. Dieses Mal mit gesenktem Blick und eine Entschuldigung vor sich hin stammelnd. Die Kolleg\*innen, die mich vorher hatten zurechtweisen wollen, staunten auf einmal nicht schlecht und begriffen, was ich versuchte zu vermitteln: Wenn wir die Menschen auf ihr Scheiß-Verhalten nicht hinweisen, ändert sich auch nichts.

Was das alles mit Konsens zu tun hat? Ganz einfach: Wenn wir nie wirklich vermittelt bekommen haben, was es heißt, Grenzen zu setzen, weil es jemand anderen vor den Kopf stoßen könnte – wie sollen wir dann lernen, für uns einzustehen? Richtig, wird schwierig. Mir ist bewusst, dass nicht jede\*r den Weg der Rebellion wählt und, wenn auch verspätet, zurückschießt. Dafür spielen einfach zu viele Faktoren eine Rolle. Meine Grenzen habe ich eine Zeit lang, nach einer traumatisierenden Beziehungserfahrung und dem darauffolgenden Umzug in eine andere Stadt, lautstark gesetzt. Im Nachhinein betrachtet hat mir das ganz schön geholfen und viel Selbstbewusstsein mitgegeben, da ich wusste, dass ich für mich einstehen und mich wehren konnte. So