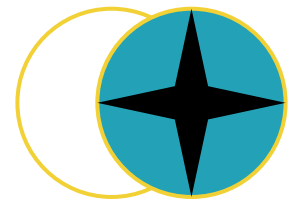


How to learn healthy boundaries and consent

Gesundheitspsychologische Perspektive



F. Ganster, A. Lüchau, N. Notz, D. Pour Ramazan, C. Schnaithmann, K. Spitaler





Warum ist das wichtig?

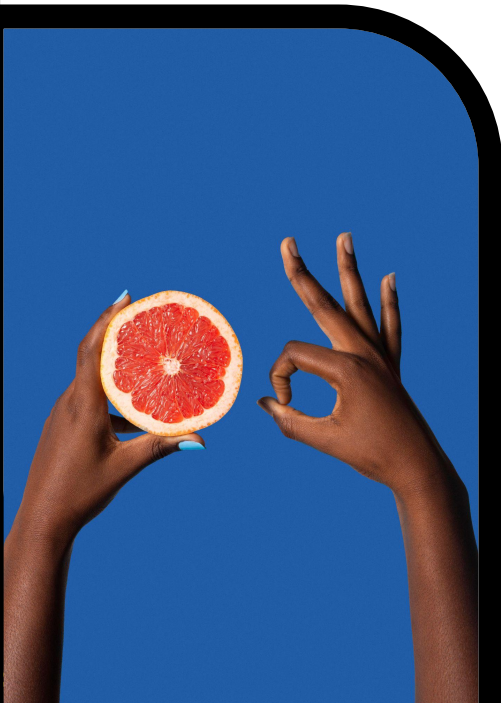
Die Hälfte aller Frauen, sowie ein Drittel der Männer sind von sexualisierter Gewalt betroffen (CDC, 2022).

Höhere Zufriedenheit mit Sexualität wird berichtet, wenn aktive Zustimmung gegeben wurde (Marcantoni et al., 2020).

Systematische sexualisierte Gewalt und Machtmissbrauch wurden aufgedeckt durch die #metoo-Bewegung.

Meistens fühlen sich Frauen für die Kommunikation von Consent verantwortlich & wissen nicht, dass es möglich ist, Consent wieder zurückzuziehen bzw. wissen nicht, wie.

Männer zeigen oft Schwierigkeiten, das Zurückziehen von Consent zu akzeptieren (Benois & Ronit, 2022)





Consent

... bezieht sich auf den freiwilligen und informierten Ausdruck des Willens einer Person, in eine bestimmte Handlung, Interaktion oder sexuelle Aktivität einzuwilligen.

→ Grundlegendes Prinzip ethischen Verhaltens und persönlicher Autonomie

→ Aktiver Prozess, bei dem alle beteiligten Parteien ein klares Verständnis von dem, worin sie einwilligen, haben und freiwillig zustimmen

→ Ohne Druck, Zwang oder Manipulation





Boundaries

... sind Grenzen, die definieren welche Verhaltensweisen und Umgänge für eine Person akzeptabel sind

- physisch z.B. “Bitte berühre mich nicht!”
- emotional z.B. “Bitte lüg mich nicht an!”
- situationsabhängig und veränderbar
- Grenzen setzen ist gesund und wichtig
- eigene Bedürfnisse kennenlernen und sich selbst schätzen





Boundaries kommunizieren



Consent nicht als gegeben annehmen

z.B. Sex zuvor \neq Zustimmung zu erneutem Sex
z.B. nicht automatisch Alkohol für andere Person mitbestellen



Boundaries kennenlernen

Lernen, wo eigene Grenzen liegen und für diese einstehen.
Nein sagen lernen.
→ Übungssache!



Consent einholen

Aktiv nachfragen, ob Handlung erwünscht ist; auch im nicht sexuellen Kontext
z.B. "Möchtest du die Hände schütteln, oder nicht?"



BDSM-Tools

z.B. Farben definieren (grün = weitermachen, gelb = grenzwertig, rot = aufhören);
z.B. Safe words = aufhören

Kindern Consent & Boundaries beibringen



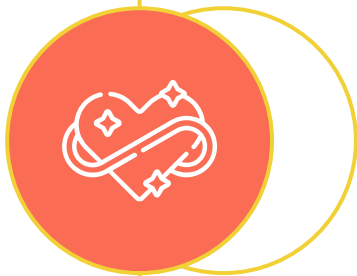
Körperliche Autonomie

Entscheidungsfreiheit über eigenen Körper geben



Kommunikation

Anatomisch korrekte Begriffe verwenden & kommunizieren was getan wird z.B. "Penis wird eingecremt, weil Haut trocken ist"



Jugendalter

Offen über Sexualität & Consent sprechen;
Negativbeispiele & Positivbeispiele (z.B. in Serien und Filmen) aufzeigen



Schule

Aufklärung und Workshops von externen, akkreditierten Institutionen



Wo kannst du dir Hilfe oder Unterstützung holen?

Frauen*beratungsstelle bei sexueller Gewalt – Anzeigenberatung und Prozessbegleitung
Röttergasse 13/8, 1170 Wien
Telefon: +43 1 523 22 22
E-Mail: notruf@frauenberatung.at

Selbstlaut – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen
Thaliastr. 2/2a, 1160 Wien
Tel.: +43 1 810 90 31
E-Mail: office@selbstlaut.org
www.selbstlaut.org

Poika – Verein zur Förderung gendersensibler Bubearbeit in Unterricht und Erziehung
Burggasse 81/7, 1070 Wien
Telefon: +43 660 570 77 42
E-Mail: office@poika.at
www.poika.at

Männerberatung Wien
Zentrale: Erlachgasse 95/5, 1100 Wien
Bereich Jugendarbeit und Opferschutz: Senefeldergasse 11/8, 1100 Wien
Telefon: +43 1 603 28 28
E-Mail: info@maenner.at

Frauenhelpline gegen Gewalt: 0800 222 555
0-24h, 365 Tage/Jahr

More to learn about consent & boundaries



https://linktr.ee/consent_and_boundaries

Credits: This presentation template was created by **Slidesgo**, and includes icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

F. Ganster, A. Lüchau, N. Notz, D. Pour Ramazan, C. Schnaithmann, K. Spitaler

VU Gesundheitspsychologie - Dr. Glück

