

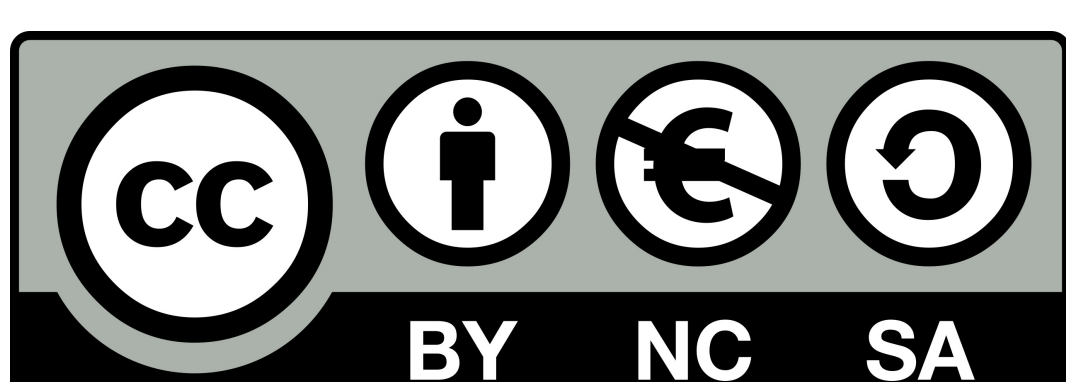
Gleichstellung auch Männersache

**Ein Guide
zum Handeln**

Kollektiv Zusammen für Gleichstellung

Inhalt

01	Einleitung	S. 3
02	Ins Gespräch kommen	S. 5
03	Arbeitsleben	S. 8
04	Beziehungen	S. 12
05	Elternschaft	S. 16
06	Sexualität	S. 20
07	Sich Selbst reflektieren	S. 23
08	Im Alltag Handeln	S. 27
09	Intersektionalität	S. 30
10	Gemeinsam Zukunft gestalten	S. 32
	Zum Weiterlesen und Quellenangaben	S. 33



Einleitung

Liebe Männer,

wir sind froh, dass ihr euch mit der Gleichstellung der Geschlechter beschäftigt. Denn die Diskriminierung aufgrund des Geschlechts ist immer noch ein alltägliches Phänomen. Es gibt zwar langsam Fortschritte hin zu Geschlechtergerechtigkeit, doch welche Möglichkeiten einer Person im Leben offenstehen, hängt immer noch maßgeblich von ihrem Geschlecht ab. Das wollen wir ändern.

Wir glauben, dass wir Geschlechtergerechtigkeit nur mit eurer Beteiligung erreichen können und allen Menschen auf diese Weise unabhängig von ihrem Geschlecht eine freie Entfaltung ermöglicht wird. Es geht aber nicht darum, dass Männer weniger Chancen haben sollen, sich zu verwirklichen – im Gegenteil: Auch Männer profitieren von einer geschlechtergerechten Gesellschaft. In dieser wird von ihnen nicht erwartet, immer dominant zu sein und beispielsweise beim Flirten den ersten Schritt machen zu müssen. Männer werden als wichtiger Elternteil anerkannt, können unbeschränkt ihre Gefühle zeigen, ohne abgewertet zu werden, und sind von einschränkenden Rollenerwartungen befreit.

Deshalb haben wir diesen Guide geschrieben. Mit ihm wollen wir Praxistipps geben, wie man(n) Gleichstellung in verschiedenen Lebensbereichen fördern kann – egal, ob auf der Arbeit, in Männerrunden oder im Bett. Die einzelnen Kapitel sind unabhängig voneinander. Es ist also egal, wo ihr zu lesen beginnt. Im Text beziehen wir uns manchmal auf wissenschaftliche Studien oder andere Quellen, die ihr am Ende gesammelt findet.

Beim Lesen gilt wie immer: Die Welt ist komplex. Nicht jede Methode oder jeder Vorschlag passt auf jede Situation. Manches mögt ihr kritisch sehen, anderes super finden. Unabhängig davon liegt der Ball jetzt bei euch – probiert aus, mixt, wendet an oder schickt uns eigene Vorschläge, Kommentare und Ergänzungen an unsere Email!

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen und Aktivwerden!

Euer Kollektiv "Zusammen für Gleichstellung" aka Lukas, Charlotte, Matthias, Jenny und Peter.

P.S.: Vor drei Jahren haben wir bereits eine Broschüre veröffentlicht. Sie bietet kurze Handlungsimpulse für Männer und ist auf unserer Homepage zu finden.

**Liebe:r nicht-binäre:r Leser:in,
liebe:r nicht-heteronormativ Liebende:r,**

Unsere Lebensrealität ist heteronormativ und binär geprägt. Wir versuchen mit diesem Guide einen Spagat zwischen dem Anknüpfen an binäre Lebensvorstellungen auf der einen und Perspektivenerweiterung auf der anderen Seite. Daher betrachten wir das Verhältnis von Personen, die sich im binären Sinne als Frauen oder Männer und heterosexuell identifizieren. Viele der Inhalte können auch auf nicht-binäre Personen oder nicht-heteronormativ Liebende zutreffen, andere aber weniger. Werft doch selbst einen Blick hinein!

Warum wir gendern

In diesem Guide verwenden wir eine Form gendergerechter Sprache. Das tun wir, weil Sprache eine Auswirkung darauf hat, wie wir uns die Welt vorstellen [1]. Im Deutschen ist das "generische Maskulinum" weit verbreitet. Dabei wird immer die männliche Form benutzt, wenn von mehreren Menschen gesprochen wird. Folglich wird eher an Männer und Männergruppen gedacht [2] [3], und Frauen werden unsichtbar. Um die Vielfalt der Gesellschaft abzubilden, wollen wir diese auch sprachlich sichtbar machen.

Deshalb gendern wir und schreiben nicht "Ärzte" oder "Ärzte und Ärztinnen", sondern "Ärzt:innen". Das kombiniert nicht nur die männliche und weibliche Schreibweise. Es lässt durch den Doppelpunkt auch Platz für Menschen, die sich nicht eindeutig Männern oder Frauen zuordnen.

Ins Gespräch kommen

Kurz gesagt

Um mit anderen über Gleichstellung in das Gespräch zu kommen, kannst Du persönliche Bezüge herstellen, indem Du auf die **Kraft von Geschichten** zurückgreifst. Manchmal helfen allerdings auch eher **Sachinformationen und Fachwissen** weiter, um die Relevanz von Gleichstellung darlegen zu können. Es bietet sich an, wichtige **Informationen zu sammeln** und stets auf der **Suche nach neuem Wissen** zu sein. Manchmal helfen allerdings weder Sachinformationen noch Geschichten weiter. Hier kann ein näherer **Blick auf die Bedürfnisse des Gegenübers** helfen, um Widerstände abzubauen und einen Dialog zu eröffnen.

Häufig beginnt das Interesse an Gleichstellung aus persönlichen Gesprächen heraus. Gute Unterhaltungen bieten großes Potential, um Veränderung im Kleinen zu bewirken. Allerdings ist Gleichstellung oft ein unbeliebtes Thema, besonders in Männerrunden. Wie kommt trotzdem ein Gespräch zustande? Wie kann zur Veränderung ermutigt werden? Folgende Anregungen können Dir helfen, den Gesprächseinstieg zu erleichtern:

Die Power (D)einer Story

Gespräche über Gleichstellung können schnell abstrakt werden. Oft sind Fachbegriffe und komplizierte Theorien involviert. Unterhaltungen entfernen sich so schnell vom Alltagsverständnis. Dagegen hilft, aus der eigenen oder der Erfahrung von anderen zu erzählen. Hast Du selbst Sexismus erlebt? Oder haben Deine Eltern, Geschwister, Freund:innen Erfahrungen damit gemacht? Erzählt diese Geschichten! Indem ihr Alltagssexismus sichtbar wird, rückt er näher an die Lebenswelt heran. Es wird schwer, Distanz zu bewahren, und das verursachte Leid wird spürbar. Wenn wir einen persönlichen Bezug haben, sind uns Menschen und deren Gefühle wichtiger.



Aber Achtung bei Geschichten anderer: Nicht jede Person möchte, dass ihre Erlebnisse weitererzählt werden. Frage doch vorher, mit wem und in welcher Form Du Geschichten anderer teilen darfst.

Argumentieren *mit* und Sammeln *von* Fachwissen

“Das sind doch nur Einzelfälle” – wird schnell auf persönliche Geschichten entgegnet. Erfahrungen seien zufällig oder nicht verallgemeinerbar. Bei so einem Einwand hilft es, Wissen parat zu haben. Verweise auf Fachartikel, Bücher oder Expert:innen. Das Problem dabei: Die Einarbeitung kostet Zeit und ist mühsam. Vielleicht macht es Dir einer dieser Tipps trotzdem einfacher:

- Du tust Dich schwer damit, geeignete Artikel zu finden? Manchmal braucht es nur die richtigen Stichwörter. Folgende können gute Ausgangspunkte für eine Suche im Internet sein: Argumentationshilfe Antifeminismus, Gender Care Gap, Gender Retirement Gap, Gender Pay Gap, Mental Load, Queere Theorie, Intersektionalität, Hegemoniale Männlichkeit, Männlicher Habitus, Toxische Männlichkeit, Männerpolitik.
- Du hast einen guten Artikel, ein Video oder einen Podcast im Internet gesehen? Setz Dir ein Lesezeichen oder lade ihn runter! So schaffst Du Dir schnell Deine eigene Bibliothek.
- Alternativ: Mach doch mal einen Abstecher in die nächstgelegene Buchhandlung oder Bücherei und informiere Dich dort!

Aber Achtung: Aus großem Wissen folgt große Verantwortung. Es geht darum, gemeinsam an Gleichstellung zu arbeiten und nicht darum, mehr Bildung als andere zu haben und sich intellektuell überlegen zu fühlen.

Gemeinsam Filme und Serien gucken

Natürlich kannst Du das Thema Geschlechtergerechtigkeit direkt ansprechen und Freund:innen mit zu Vorträgen, Dokumentationen oder Demonstrationen nehmen. Es geht aber auch subtiler: Ein Film mit feministischem Hintergrund liefert direkt eine gute Diskussionsgrundlage! Im Kapitel "Zum Weiterlesen" findest Du Filme und Serien, die für Gesprächsstoff sorgen!

Bedürfnisse erkennen

Nicht alle Personen reagieren auf Argumente. Besonders in Diskussionen wird schnell aneinander vorbeigeredet. Oft lohnt es sich zu fragen, ob die Person wirklich etwas gegen Geschlechtergerechtigkeit hat oder ob sie eigentlich etwas anderes bewegt.

Ein Beispiel: Im Kreis mit Freund:innen diskutiert ihr die letzte Broschüre "Gleichstellung – auch Männersache!". Du liest folgenden Impuls vor: "Beim Flirt akzeptiere ich ein 'Nein, danke!'" Ein Freund von Dir antwortet spöttisch: "Wie, darf man nun keine Frauen mehr anflirten?". Wie könntest Du reagieren?

Harte Kante zeigen	Bedürfnisse erkennen
<p>Du erwidertest: <i>"Es geht nicht darum, dass Du nicht mehr flirten darfst. Es geht um das Problem der sexuellen Übergriffe, denen Frauen ausgesetzt sind"</i>.</p> <p>Dein Freund antwortet: <i>„Übergriffig bin ich nicht. Das hat doch alles nichts mit mir zu tun“</i>.</p> <p>Du antwortest: <i>„Das geht alle etwas an, auch Dich! Ich finde es falsch, sich keine Gedanken darüber zu machen“</i>.</p> <p>Du zeigst anderen im Raum, dass Du es sehr wohl wichtig findest. Gleichzeitig findest Du mit deinem Freund keinen Dialog.</p>	<p>Du fragst: <i>„Was meinst Du damit?“</i>.</p> <p>Er antwortet: <i>„Naja, wenn ich den Impuls der Broschüre umsetze, lerne ich ja nie eine Frau kennen“</i>.</p> <p>Du erkennst das Bedürfnis Deines Freundes nach einer Beziehung und seine Unsicherheit, ob er auch mit einem anderen Flirtverhalten eine Partnerin finden kann. Nun könntest Du beispielsweise Deine eigene Geschichte teilen:</p> <p><i>„Das kann ich verstehen. Am Anfang war ich auch unsicher, wie ich jemanden kennenlernen kann. Aber dann habe ich das Gegenteil festgestellt. Es war nämlich so, ...“</i>.</p>
Mögliches Resultat: Du beziehst Stellung	Mögliches Resultat: Vorbehalte werden abgebaut

Beide Wege des Gesprächs haben ihre Vor- und Nachteile. Oft zeigen Menschen eher harte Kante, anstatt sich Gedanken um die Bedürfnisse des Gegenübers zu machen. Auf diese einzugehen, eröffnet die Möglichkeit, direkt an dem Widerstand der anderen Person anzuknüpfen. Im Dialog könnt ihr zugrunde liegende Gefühle und Ängste erkennen und gemeinsam bewältigen!

Arbeitsleben

Kurz gesagt

Du kannst Frauen am Arbeitsplatz unterstützen, indem Du Dich für einen **gerechten Einstellungsprozess, Frauenförderung** und eine **inklusive Arbeitskultur** einsetzt. Letzteres bedeutet mehr **Berücksichtigung** von Frauen **in Gruppengesprächen** und **familienfreundliche Unternehmenskulturen**. **Sexueller Belästigung** am Arbeitsplatz solltest Du entschieden **entgegentreten**.

Männer haben im Wirtschaftsleben meist höhere Positionen [1], verdienen mehr [2] und arbeiten häufiger in Vollzeit [3] als Frauen. Dies ist das Ergebnis eines langen historischen Prozesses.

Zwischen Ende des späten Mittelalters und der Moderne fand die Erwerbsarbeit vor allem im Haushalt statt. Alle Familienmitglieder waren daran beteiligt. Mit der Industrialisierung kam das Idealbild auf, dass Männer für die Erwerbsarbeit und Frauen für die Kinder und den Haushalt zuständig sind. Dies wurde auch gesetzlich festgehalten. So durften Frauen bis 1977 in Westdeutschland nur arbeiten, wenn das "mit den Pflichten von Familie und Ehe vereinbar war". Bis 1986 stand im Bürgerlichen Gesetzbuch, dass der Hauptberuf der Frau der Haushalt ist [4] [5]. Frauen wurden so systematisch aus der Erwerbsarbeit und Männer aus der Familie herausgehalten.

Das wirkt immer noch nach. So bestimmt die Geschlechtszugehörigkeit weiterhin, welche Möglichkeiten wir auf dem Arbeitsmarkt haben, welche Berufe uns zugetraut werden und welche Verdienstmöglichkeiten Menschen haben. Zeit, dass sich was ändert!

Welche Handlungsmöglichkeiten Du in Deinem Arbeitsleben hast, hängt natürlich stark von Deiner beruflichen Position und Branche ab. Anbei findest Du einige Anregungen, welche Dir helfen können.

Einstellungsverfahren fair gestalten

In manchen Berufen und Positionen findet man fast nur oder überwiegend Frauen oder Männer. Woran, meinst Du, kann das liegen?

Ein Grund dafür können Einstellungsverfahren sein, bei denen Frauen eher in schlechtere und Männer in bessere berufliche Positionen kommen. In den Verfahren müssen sich Frauen häufig besser präsentieren, damit sie gleich gut bewertet werden wie Männer. Das liegt auch daran, dass öfter Männer entscheiden, wer eingestellt wird, und eher Menschen bevorzugen, die ihnen ähneln: Also Männer [6].

Um Einstellungen fairer zu gestalten, kannst Du Dich im Unternehmen dafür einsetzen, gemischtgeschlechtliche Auswahlteams zu haben. Dabei garantiert aber auch eine 50:50-Besetzung nicht automatisch ein faires Verfahren, da auch Frauen historisch gewachsene Vorurteile oft mittragen [7]. Hier können Schulungen zu "Diversität" oder zum "Unconscious Bias" helfen.

In Einstellungsverfahren könnt ihr außerdem Informationen wie Geschlecht, Aussehen, Hautfarbe oder Wohnort aus den Bewerbungen herausnehmen, weil sie für den Job irrelevant sind und zu Vorurteilen führen.

Auch kann es wichtig sein, bei Stellenausschreibungen zu berücksichtigen, wie diese formuliert sind. Bestimmte Eigenschaften sind so stark männlich konnotiert wie "analytisches Denken" oder "Durchsetzungsvermögen", dass Frauen sich beim Lesen einer solchen Stellenanzeige weniger angesprochen fühlen und bewerben [8]. Solche Beschreibungen sollten eher weniger vorkommen.

Frauen fördern

Um im Berufsleben weiterzukommen, ist die Unterstützung von anderen wichtig. Dabei zeigt sich, dass Frauen weniger ausführliche und weniger spezifische Empfehlungsschreiben bekommen. Ihre Empfehlungsschreiben enthalten weniger Statusbegriffe und ihnen wird eher Sozialkompetenz und Männern eher Fachkompetenz zugeschrieben [9] [10].

Zusätzlich bekommen Frauen weniger Feedback als Männer, was ihnen die Möglichkeit nimmt, sich gezielt weiterzuentwickeln [11]. Dem kannst Du entgegenwirken, indem Du darauf achtest, Mitarbeiterinnen gleich viel Feedback zu geben wie Mitarbeitern. Ferner gehört auch zur Frauenförderung der Abbau von Vorurteilen über männliche und weibliche Berufe. Um dies zu erreichen, können Firmen mit überproportional vielen Männern einen Girls' Day für Schülerinnen organisieren.

Sexuelle Belästigung die rote Karte zeigen

Sexuelle Belästigung kann bereits stattfinden, wenn jemand unabgesprochen berührt oder Kosenamen und Verniedlichungen benutzt. Dies betrifft auch Hinterherpfeifen und sexistische Witze. In Deutschland hat jede achte Frau in den letzten drei Jahren sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz erlebt [12].

Um diesem Problem im Unternehmen zu begegnen, kannst Du Dich auf organisatorischer Ebene für Kurse zur Sensibilisierung gegen Sexismus und sexuelle Gewalt und ein niederschwelliges Beschwerdeverfahren einsetzen. Auf persönlicher Ebene ist es wichtig, diejenigen zu unterstützen, die sexuell belästigt werden. Das kannst Du tun, indem Du zeigst, dass Du das Thema ernst nimmst und Betroffenen Deine Unterstützung anbietest. Schau dazu auch ins Kapitel 'Interventionen im Alltag'. Achte bei der Unterstützung allerdings darauf, die Bedürfnisse der betroffenen Person in den Mittelpunkt Deines Handelns zu stellen.

Inklusive Arbeitskultur

Kaffee kochen, Grußkarten schreiben, Material nachbestellen, Kalender für Geburtstage anfertigen und vieles mehr. Diese Aufgaben kosten Zeit und Konzentration, werden nicht entlohnt und bleiben meistens an Frauen hängen. Historisch, weil sie mit Haushalt und Kümern verbunden werden.

Um herauszufinden, ob das auch bei Dir auf der Arbeit so ist, gibt es folgendes Experiment: Notiert einen Monat lang, wer solche Aufgaben übernimmt. Ist die Arbeit zwischen den Geschlechtern gleich verteilt? Wenn nein, was sind die Gründe dafür? Diese Diskussion kann den Anstoß geben, die Verteilung gerechter auszuhandeln.

Inklusive Arbeitskultur ist auch in Gruppen wichtig: In größeren Gruppen haben Männer mehr Redeanteile als Frauen [13] [14]. Ist dir das schon einmal aufgefallen? Häufiger trauen sich Frauen nicht, Beiträge einzubringen, wenn Männer anwesend sind oder dominant reden. Auf der Arbeit kannst Du gezielt darauf achten, Frauen genügend Freiräume zum Reden zu ermöglichen, die Beiträge wertzuschätzen und aktiv Meinungen derjenigen einzuholen, die zuvor wenig gesagt haben. Wer mal nachmessen möchte: Die App "Time to Talk" [15] kann den Redeanteil von Frauen und Männern in Gruppengesprächen messen.

Um soziale Events inklusiv zu gestalten, können zum Beispiel Personen in Elternzeit eingeladen werden, um weiter im Kontakt zu bleiben. Oder für diejenigen mit Kindern eine Kinderbetreuung vor Ort eingerichtet werden. Generell sollte man Rücksicht auf unterschiedliche Belange der Belegschaft nehmen. Das kann auch heißen, auf Firmenevents weniger oder keinen Alkohol zu trinken, wenn Schwangere, stillende oder religiöse Menschen dabei sind.

Problematisch für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sind oft Termine, die zu Kinderbring- und Abholzeiten aus dem Kindergarten und Hort stattfinden. Da kann es helfen, für frühe Treffen die Anwesenheitspflicht auszusetzen und alle wichtigen Besprechungen in die Kernzeiten zwischen 9 und 14 Uhr zu legen. Ferner kannst Du Dich für die Möglichkeit der Mitnahme von kostengünstigem Essen für Familien einsetzen, wenn es bei euch eine Kantine gibt. Für Eltern endet die Arbeit nicht mit dem Verlassen der Firma. Die Kinder kommen aus dem Hort oder Kindergarten und müssen versorgt werden. Essen aus der Kantine kann das Leben der Eltern stark erleichtern.

Vereinbarkeit von Beruf und Familie normalisieren

Auch wenn es nicht mehr im Gesetz steht, wird von Frauen häufig noch erwartet, sich um Familie und Kinder zu kümmern. Das bedeutet meist Einschränkungen im Job. Klar: Wenn jemand weniger arbeiten will, um mehr Zeit für die Familie zu haben, ist das super. Es sollte aber nicht unter dem Druck von Rollenbildern passieren.

Nach der Schwangerschaft ist die Elternzeit oft ungleich verteilt [16]. Während mehr Elternzeit für Frauen oft einen Knick in der Karriere bedeutet, ist weniger Elternzeit für Männer eine vertane Chance, mehr Zeit mit den eigenen Kindern zu verbringen. Dabei hast auch Du als Mann Anspruch auf Elternzeit. Um aktive Vaterschaft im Unternehmen zu normalisieren, kannst Du Deine Elternzeit z. B. im Lebenslauf erwähnen. So hilfst Du auch anderen Männern, indem Du sichtbar machst, dass es normal ist, wenn die Familie auch für Männer eine große Rolle spielt.

Sobald die Arbeit nach der Elternzeit wieder beginnt, gibt es viele Dinge, die die Vereinbarkeit von Beruf und Familie verbessern können. Dazu kann gehören, Kleinkinder auf die Arbeit mitbringen zu dürfen oder einen Kindergarten vor Ort zu haben. Bei Dienstreisen könnten Kosten für die Betreuung vom Unternehmen übernommen werden. Und noch eine Idee: Notiere wichtige Verpflichtungen als Eltern wie Elternsprechtage, Klaviervorspiele der Kinder oder andere Aktivitäten im Arbeitskalender, um die Kinder im Leben und deren Bedeutung sichtbar zu machen.

Beziehungen

Kurz gesagt

Beim Kennenlernen und in Beziehungen kann es hilfreich sein, Deine **eigenen Grenzen zu reflektieren** und die **Anderer bewusst wahrzunehmen**. Ein einfaches Mittel bei Unsicherheit ist das **Nachfragen**. Dies geht am besten, wenn eine **unterstützende Kultur beim Flirten und Daten** anstelle von Konkurrenz herrscht. Beim gemeinsamen Leben stellt sich schnell die **Frage nach der Verteilung und Anerkennung von Haus- und Fürsorgearbeit**. Ein gutes Mittel, um dieser Frage nachzugehen, ist die **gemeinsame Diskussion**, die **spielerische Einpreisung der Arbeit** oder die **Führung eines Haushaltsbuches**.

Jemanden kennenzulernen ist intensiv, egal ob offline oder online. Jeder Mensch bringt seinen eigenen Hintergrund mit. Eigene Beziehungsvorstellungen, frühere Erlebnisse oder auch aktuelle Lebensumstände. Alte Geschlechterrollen zeigen sich zwar immer noch, nach denen der Mann beim Kennenlernen und in der Beziehung dominant und die Frau passiv sein sollte – wobei dieses dominante Verhalten schon übergriffig sein kann –, aber lösen sich auch zunehmend auf [1]. Das ist aufregend, kann aber auch unsicher machen: Ist es noch in Ordnung, die andere Person beim Date einzuladen? Die Initiative zu ergreifen und zum Kuss anzusetzen? Oder ist das übergriffig? Folgendes kann helfen, diese Fragen auszuloten:

Grenzen wahrnehmen und respektieren

Jeder Mensch setzt Grenzen, was gesund ist und unsere Komfortzone markiert. Sie zu wahren ist ein Zeichen der Wertschätzung, ihre Überschreitung führt zur Verletzung. Verletzungen müssen nicht nur körperlich sein wie beim Erleben von groben Berührungen oder körperlicher Gewalt. Beschimpfungen oder dauerhafte Kritik greifen auch das Wohlergehen auf einer psychischen Ebene an, genau wie ungewollte Körperkontakte oder unerlaubtes Teilen von Nacktbildern. Manche Überschreitungen laufen offensichtlich ab, andere erfolgen subtiler. Welche Grenzen ein Mensch hat, kann unterschiedlich und auch abhängig von der Situation sein. Das macht die Wahrung persönlicher Grenzen nicht einfach. Hier hilft es, sensibel zu sein und zu versuchen, die Grenzen der anderen Person aktiv wahrzunehmen. Außerdem ist es wichtig, sich der eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese zu kommunizieren.

Um sich der eigenen Grenzen und der Grenzen anderer bewusst zu werden, können folgende Fragen helfen:

- Was geht mir zu weit? In welchen Situationen? Gegenüber welcher Person?
- Gab es Situationen, in denen ich mich überrumpelt oder bedrängt gefühlt habe und etwas getan habe, was ich eigentlich nicht mochte?
- Gab es Momente, in denen ich andere Personen dazu gedrängt habe, etwas zu tun? Oder etwas getan habe, was sie in Bedrängnis gebracht hat? Und wenn ja, welche Schlüsse ziehe ich daraus?

Bei der eigenen Unsicherheit über die Grenzen anderer hilft es oft, einfach nachzufragen. So zum Beispiel: „Ich würde gerne heute Nacht zu Dir mitkommen. Ist das okay für Dich?“. Auch wenn dabei die eigenen Erwartungen enttäuscht werden können, ist der gegenseitige Respekt das Wichtigste. Diese Kultur des Respekts führt dann nicht nur dazu, dass sich Menschen sicherer fühlen und sich ohne Angst öffnen können, sondern auch dazu, dass die eigenen Grenzen anerkannt werden.

Gemeinsam statt gegeneinander

In Ratgebern zum Flirten findet sich häufig die Vorstellung, dass der Mann den ersten Schritt machen muss. Er müsse mit anderen Männern konkurrieren, die Frau von seinem Wert überzeugen und sie erobern. Der Frau wird dagegen eine passive Rolle zugeschrieben. Ihr Ziel sei es, die Männer abzuwehren und sich nur dem einen, besten Mann hinzugeben. Ihre sexuelle Zurückhaltung mache sie zu einem begehrten Preis für Männer. Begründet wird dies mit der evolutionären Natur des Menschen, was aber Unsinn ist. [2] Trotzdem erzeugen solche Vorstellungen Druck: Männer fühlen sich genötigt, aktiv und dominant zu sein. Sie werden angehalten, andere Männer beim Kampf um die Gunst einer Frau abzuwerten. Frauen empfinden sich hingegen in der Entfaltung ihrer eigenen Lust zur Passivität gezwungen und sind Übergriffigkeiten ausgesetzt. Auch wenn diese Vorstellungen Männer und Frauen einschränken, wird oft danach gehandelt. Wie kannst Du das ändern?

Anstatt Flirten als Konkurrenzverhältnis wahrzunehmen, kannst Du die Teilnahme an dieser Vorstellung verweigern. Konkurrenz funktioniert nur, wenn Menschen mitmachen. Verlasse beispielsweise Situationen, in denen andere Männer mit Dir in einen Wettbewerb treten wollen, oder Frauen zum reinen Statusobjekt für Männer werden. Ferner kann es helfen, einen sicheren Raum beim Daten zu schaffen. In diesem werden Frauen nicht stigmatisiert, wenn sie selbstbewusst ihre Sexualität in die Hand nehmen, oder Männer nicht niedergemacht, wenn sie schüchtern sind. Stattdessen unterstützt Du alle, ihre Bedürfnisse im gemeinsamen Einverständnis umsetzen zu können. Sei es, indem Du Freund:innen gegenseitig bekanntmachst, jemanden bei einer Abweisung tröstest, oder bei sexistischem Verhalten intervenierst. Besonders zu Letzterem findest Du im Kapitel „Im Alltag handeln“ weitere Impulse.

Die Arbeit im Haushalt fair aufteilen

Egal ob Du in einer Beziehung, allein oder in getrennten Wohnungen lebst – am Ende des Tages muss der Haushalt gemacht werden. Doch der Haushalt findet meist neben einem vollen Berufs- und Privatleben statt. Anerkennung für die Hausarbeit bleibt häufig aus. Schnell kommt dann die Frage zwischen Partner:innen auf: "Wer übernimmt eigentlich wie viel Hausarbeit?". Im Schnitt leisten Frauen 60 Prozent mehr Hausarbeit als Männer. Wie viel Mehrarbeit Frauen leisten, hängt stark von der Beschäftigung in Voll- oder Teilzeit ab. Bei Männern ist das egal. Sie machen generell weniger Hausarbeit [3].

Doch was kann man(n) machen, um Hausarbeit gerecht zu verteilen? Zuerst einmal Bewusstsein schaffen, wie umfangreich diese ist. Sie umfasst zum Beispiel:

- Einkäufe und Essenszubereitung
- Staubsaugen und Bügeln
- Handwerkliche Tätigkeiten
- Versorgung der Zimmerpflanzen und Gartenarbeit
- Sorge für Haus- und sonstige Tiere
- Organisation des Haushaltes
- Ärztliche Besuche und Behördengänge
- Paketversand und -rückgabe

Als Zweites geht es dann um die Verteilung dieser Tätigkeiten. Wer koordiniert die Aufgaben, übernimmt sie und wie viel Zeit kosten sie? Um diese Frage zu beantworten, kannst Du Dich zuerst selbst beobachten. Alternativ kannst Du Deine Partnerin direkt mit einbinden.

Falls Du Dich nicht auf Schätzungen der Arbeitszeit verlassen möchtest, könnt ihr ein gemeinsames Haushaltsbuch anlegen. In diesem werden die Tätigkeiten und ihre Dauer notiert. Das kann dabei helfen, ein gemeinsames Gespräch über die Aufteilung der Arbeiten zu starten und sich gegenseitig Wertschätzung dafür zu vermitteln.

Eine gute Methode, um sich den Wert der Aufgaben vor Augen zu führen, ist deren fiktive Einpreisung. Was wäre ein angemessener Lohn für einmal Wäschewaschen? Essen kochen? Und so weiter. Sich dann zu vergegenwärtigen, dass die andere Person dies alles ohne Lohn macht, kann überwältigend sein. Und einen der Aufdeckung von Ungerechtigkeiten einen großen Schritt näherbringen.

Fürsorgearbeit thematisieren und neu verhandeln

Eng verknüpft mit Hausarbeit ist oft Fürsorgearbeit. Hier steht nicht der Haushalt, sondern die zwischenmenschliche (Für-)Sorge im Vordergrund. Wer kümmert sich um das Wohlergehen der eigenen Kinder, der Beziehungsperson sowie der Angehörigen? Hier übernehmen Frauen im Durchschnitt 1,5-mal mehr Arbeit [3]! Die Mehrarbeit ist unabhängig davon, ob nur der Mann oder beide Partner:innen arbeiten. Auch hier muss sich was ändern!

Ebenfalls ist hier ein erster sinnvoller Schritt, sich bewusst zu machen, was Fürsorgearbeit alles umfasst:

- Fürsorge für Kinder, wie deren Körperpflege, Hausaufgabenbetreuung oder Versorgung mit Essen. Beim Sport und Spielen beteiligt sein. Sie zu Terminen zu begleiten oder ihnen zuzuhören und mit ihnen aktiv im Gespräch zu sein.
- Fürsorge für Angehörige, wie die eigenen Großeltern, Eltern, Freund:innen und Verwandte. Sowohl bei Krankheit oder bei Pflegebedürftigkeit unterstützen als auch alltägliche Dinge machen, wie Zähne putzen, Essen kochen oder generell Körperhygiene.
- Fürsorge für Partner:innen. Sowohl in alltäglichen Dingen als auch auf der emotionalen Ebene und in der persönlichen Entwicklung unterstützen.

Es bietet sich an, sich sowohl alleine Gedanken zu machen als auch mit Deiner Partnerin in den Dialog zu treten, die bestehende Verteilung und Eingebundenheiten zu reflektieren und möglicherweise neue Übereinkünfte zu treffen.



Aber Achtung: Die Diskussion von Fürsorge- und Hausarbeit sollte kein Wettbewerb sein, wer besser oder schlechter ist. Es geht um die gleichgestellte Verteilung! Für Fürsorge ist auch stets die emotionale Involviertheit wichtig, also sich auf die andere Person und deren Bedürfnisse einzulassen.

Elternschaft

Kurz gesagt

Sollten Du und Deine Partnerin sich für Elternschaft entscheiden, ist es wichtig, diese **gemeinsam zu planen**, um Deine Partnerin nicht unabsichtlich im Berufsleben zu benachteiligen und um zu schauen, wie ihr beide eure Rollen in der Elternschaft für das Kind füllen wollt. Ebenso könnt ihr die **Geburt gemeinsam vorbereiten**. Die folgende **Beziehung zu Deinem Kind** hängt dabei maßgeblich von **Deiner Fürsorge für das Kind ab**. Bei der Erziehung lohnt es sich, **so wenig Geschlechterstereotype wie möglich auf das eigene Kind zu projizieren** – egal, ob es um eigene Erwartungen, Verhaltenseinschätzungen oder Produkte für das Kind geht. **Du bist ein Vorbild** für Dein Kind und kannst ihm zeigen, wie es – unabhängig vom Geschlecht – ein freier und vollwertiger Teil der Gesellschaft sein kann.

Wie sich die Rollenvorstellungen vom Mann als Ernährer und der Frau als Fürsorgerin und Haushälterin geschichtlich entwickelt haben, wurde im Kapitel Arbeitsleben angerissen. Dabei gelten diese Vorstellungen nicht überall auf der Welt [1]. Gleichzeitig entfalten sie aber trotzdem für uns eine starke Wirkung, besonders was die Erziehung von Kindern und das Verhältnis zu den eigenen Kindern angeht.

Bevor wir uns der Elternschaft zuwenden, ist es wichtig zu betonen, dass dies nicht alle betrifft: Schließlich wollen oder können nicht alle Menschen Nachwuchs haben. Fragen nach Kindern können schmerzhaft und intim sein. Es lohnt sich abzuwarten, bis das Gegenüber das Thema selbst anspricht und es nicht als Smalltalk-Thema zu verstehen. Elternschaft umfasst auch Fragen nach Verbindlichkeit, Partner:innenschaft, Gleichberechtigung, Fürsorgearbeit und Finanzen, was die Diskussion darüber komplex macht. Diese Vielseitigkeit ist eine gute Gelegenheit, kurz über Deine eigenen Erfahrungen als Kind in Bezug auf Geschlecht und Elternschaft nachzudenken:

- Wie geht es Dir, wenn Du an Deine eigene Kindheit zurückdenkst?
- Gibt es bestimmte Erfahrungen, die Du ausschließlich mit Deiner Mutter/Deinem Vater verbindest?
- Wer hat bei euch das Essen gekocht und wer das kaputte Fahrrad repariert?
- Bist Du eher zu Deinem Vater oder zu Deiner Mutter gegangen, wenn Du Dich verletzt hast oder traurig warst?
- Wie hast Du Dich mit Deinen Eltern gestritten, gab es da Unterschiede?

Ob bewusst oder unbewusst: Die Art, wie Du selbst aufgewachsen bist, beeinflusst Dein Denken und Handeln als möglicher Elternteil. Vielleicht fühlst Du Dich mit manchen Erwartungen, die Du erlebst oder erlebt hast, gar nicht wohl und hast es Dir vielleicht schon als Kind anders gewünscht. Die folgenden Impulse können Dir helfen, mit Deiner Partnerin ins Gespräch zu kommen, zu reflektieren und bewusst das Kinderbekommen und Erziehen zu gestalten.

Elternschaft gleichberechtigt planen

In vielen heterosexuellen Beziehungen sind Männer einige Jahre älter als ihre Partnerinnen [2]. Die Entscheidung für ein Kind fällt tendenziell dann, wenn der Mann ausreichend im Beruf gefestigt ist, während die Frau eher am Anfang ihrer Karriere steht. Das kann zu unbeabsichtigten Abhängigkeiten führen.

Frauen erleben so häufiger einen Karriereknick, wenn sie ein Kind bekommen. Das hängt auch mit Vorurteilen gegenüber Müttern zusammen, dass sie mit Kind weniger leistungsfähig sind. Wegen diesen Problemen ist es gut, die Aufteilung von Eltern- und Erziehungszeiten früh zu thematisieren. So kann ein gut gewählter Zeitpunkt der Geburt ungewollte berufliche Benachteiligung verringern. Ebenfalls gut zu wissen ist, dass Du als Mann ebenso Anspruch auf Elternzeit hast wie Deine Partnerin.

Die Geburt gut vorbereiten

Die Zeit vor der Geburt ist voller Termine und Vorbereitungen, bei denen Du Deine Partnerin unterstützen kannst. So kannst Du sie bei der Hausarbeit entlasten oder mit ihr an den Geburtsvorbereitungskursen teilnehmen. In dieser Phase empfiehlt es sich, dass ihr euch bereits über die einzelnen Schritte und möglichen Entscheidungen während der Geburt Gedanken macht. So kann es passieren, dass Deine Partnerin sich während des Geburtsvorganges nicht äußern kann, wenn zum Beispiel eine Narkose gesetzt oder ein Kaiserschnitt durchgeführt werden soll. Je intensiver ihr euch vorab austauscht, desto handlungsfähiger bist Du während der Geburt des Kindes. Welche Rolle Du bei der Geburt spielen willst, wie aktiv Du Dich einbringen möchtest, kannst Du schon vor der eigentlichen Geburt herausfinden. Stimme Dich hier mit Deiner Partnerin ab, wie Du ihr bestmöglich zur Seite stehen kannst.

Nähe entsteht durch Fürsorge

Von Frauen wird meist erwartet, dass sie Kinder haben wollen und sich später auch mehr als ihre Partner kümmern. Dabei sind die Qualität der Fürsorge und das Interesse an Kindern unabhängig vom Geschlecht [3]. Auch wenn ein Kind nicht in Dir heranwächst und Du es nicht stillst, muss die Beziehung zu Dir nicht weniger eng als zur Mutter sein. Viele Mütter gehen auch (unbewusst) davon aus, dass ihre Partner nicht so gut mit den Kindern umgehen können wie sie selbst. Das stimmt nicht. Vielmehr ist es eine Frage der Übung und der Vertrautheit, wer sich besser auf das Kind und auf wen sich das Kind besser einlassen kann [3] [4].

Gerade deshalb ist es wichtig, über die Rollenverteilung bei der Kinderbetreuung nachzudenken. Solange die Mutter stillt, ist sie oft die Einzige, die nachts aufsteht, um nach dem Kind zu schauen. Das kann dazu führen, dass Väter lernen, das Geschrei zu ignorieren und nicht darauf zu reagieren. Wenn Väter also öfters nachts durchschlafen, obwohl der Nachwuchs schreit, hat das eher mit erlerntem Verhalten als mit unzureichender Wahrnehmung zu tun [5]. Lass Dir also nicht absprechen, keine so enge Bindung zu Deinen Kindern zu haben, sondern nimm Deine Rolle als Elternteil aktiv wahr und baue eine Verbindung auf. Dies beinhaltet, sich auch und besonders in anstrengenden Situationen zu kümmern. So stärkst Du die Beziehung zu Deinem Kind und entlastest Deine Partnerin.

Geschlechterstereotype überwinden

Wir alle haben Menschen in unserem Umfeld, die sagen "So sind Jungen (oder Mädchen) halt." Das zeigt, wie sehr wir mit Geschlechtsstereotypen aufwachsen und diese verinnerlicht haben. Wir sehen unser Gegenüber nicht unabhängig vom Geschlecht, sondern interpretieren dessen Verhaltensweisen vor diesem Hintergrund. Häufig werden bereits bei Kindern Geschlechterstereotype mit vermeintlich anerkannten biologistischen Bezügen verbunden. Zum Beispiel, dass Jungen wegen des Testosterons aggressiv handeln. Dabei lassen sich bei Jungen und Mädchen im Alter von 3 Monaten bis zum Eintritt in die Pubertät keine Unterschiede im Testosteronlevel nachweisen [6].

Häufig wird schon nach der Geburt geschlechtsspezifisches Verhalten von Kindern erwartet. Diese Erwartungen fördern es allerdings erst: Während männliche und weibliche Babys noch gleich viel getröstet werden (und auch gleich viel weinen), werden männliche Kleinkinder, sobald sie anhand ihres Aussehens von der Umwelt als Jungen identifiziert werden, von Menschen außerhalb der Familie wie Betreuungspersonen in Schule und Kindergarten weniger getröstet [7]. Mit Jungen wird weniger oft über Gefühle gesprochen [8]. Um ein mit anderen Menschen verbundenes Leben zu führen, braucht es aber den Zugang zu den eigenen Gefühlen und klare Kommunikation darüber [9]. Es ist deshalb wichtig, dass Du für Dein Kind unabhängig vom Geschlecht da bist und es unterstützt, seine Gefühle auszudrücken. Ermutige Dein Kind gerne und finde mit ihm heraus, was dabei hilft, über die eigenen Emotionen zu sprechen.

Das Geschlecht sollte keine Rolle spielen, wie „vorsichtig“ oder „wild“ ein Kind beim Sich-Ausprobieren sein darf. Alle Kinder profitieren davon, Verantwortungsbewusstsein, Fürsorge und Ausdauer zu lernen. Hast Du bereits beobachtet, dass in Deinem Umfeld Kindern je nach Geschlecht unterschiedliche Freiheiten gegeben werden? Möchtest Du das für Deine Kinder? Was brauchst Du, um ihnen die gleichen Freiheiten zuzugestehen? Hier kann der Kontakt Deines Kindes zu Kindern anderer Geschlechter bedeutend sein: Er wirkt sich sowohl positiv auf das Problemlösungs- und Kommunikationsverhalten Deines Kindes aus als auch auf die Auflösung von geschlechtsstereotypem Denken [10].

Weg mit der blau-rosa Produktpalette

Häufig wird Kindern eingeredet, sie bräuchten je nach Geschlecht andere Spielzeuge oder Spielinhalte. Das wohl bekannteste Beispiel dafür sind Produktfarben: Rosa für Mädchen und Blau für Jungen. Dass Rosa Mädchen von Natur aus gefällt, stimmt allerdings nicht. In einer groß angelegten Studie zeigte sich, dass Kinder bis zum zweiten Lebensjahr unabhängig vom Geschlecht die Farbe Blau der Farbe Pink vorziehen [11]. Außerdem galt bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts Rosa als männliche Farbe. Erst mit der Einführung von Tarnkleidung vor rund 150 Jahren beim Militär wurde Rosa zur weiblichen Farbe deklariert [12]. Seit 50 Jahren werden viele Sachen einmal für Jungs in Blau und für Mädchen in Rosa verkauft, um mehr Absatz zu machen [13]. Mit diesem Wissen kannst Du Dich von der pink-blauen Einheitswelt verabschieden. So kannst Du Dir Gedanken machen, ob Du wirklich den blauen Gegenstand „nur für Jungs“ brauchst oder ob es nicht auch eine neutrale Farbvariante gibt, die die gleiche Funktion erfüllt

Du bist Vorbild

Als Vater bist Du in einer neuen Rolle, was Du sicher auch daran merken wirst, wie andere fortan mit Dir umgehen. Häufig ist dieser Umgang mit Dir (unbewusst) mit sexistischen Stereotypen aufgeladen. Um die zu reflektieren, können folgende Fragen helfen:

- Wie werde ich als Vater wahrgenommen? Wie wird die Mutter wahrgenommen? Welche Unterschiede werden zwischen uns gemacht?
- In welchen Situationen werde ich nicht als Vater wahrgenommen?
- Gibt es Momente, in denen ich mich selbst nicht als Vater wahrnehme? Habe ich Interesse daran, das zu ändern? Wie kann mich meine Partnerin bei dieser Veränderung unterstützen, was fällt mir selbst dazu ein?

Da sich Dein Kind an Deinem Verhalten orientiert, ist es wichtig, das eigene Verhalten zu reflektieren, um zu prüfen, welche Aspekte Du an Dein Kind vermitteln willst. In welchen Situationen greifst Du selbst auf Geschlechterstereotype zurück? Wann lebst Du sexistische Rollenbilder vor? Was kann Dir helfen, anders zu handeln? Wieso wird dasselbe Verhalten bei Jungen als starker Wille bezeichnet, während Mädchen als zickig gelten? Hast Du darüber nachgedacht, an welchen Stellen und warum Du Wörter mit geschlechtlicher Zuordnung verwendest?

Für Kinder wird irgendwann der Punkt kommen, an dem sie selbstständig leben, selbst Essen kochen, abwaschen oder für Ordnung sorgen müssen. Häufig werden Jungen von der Hausarbeit ferngehalten. Dies nimmt ihnen aber die Möglichkeit, adäquat auf den Übergang zur Selbstständigkeit im späteren Leben vorbereitet zu sein. Um dem vorzubeugen, kannst Du Deine Kinder unabhängig vom Geschlecht in die Haushaltsführung einbeziehen. Ihnen zeigen, wie man einen eigenen Haushalt führt, wie man Wäsche wäscht, Rezepte kocht oder den Einkauf plant. Am Anfang ist das bestimmt viel Stress, aber irgendwann wirst Du auch davon profitieren

Sexualität

Kurz gesagt

Sexualität ist vielfältig und beschränkt sich nicht nur auf Vulva und Penis. Du kannst sie als **Entdeckungsreise** zum Kennenlernen Deiner eigenen Bedürfnisse verstehen. Dabei sind **Reflexion und Kommunikation** – besonders im Umgang mit anderen – sehr wichtig. **Geschützter Sex** ermöglicht, sich frei und ohne Angst vor sexuell übertragbaren Krankheiten zu begegnen. Je eher angesprochen wird, wie verhütet wird, desto **gleichberechtigter** können **Kosten** und **Aufwand** verteilt werden.

Bei Sexualität wird manchmal nur an Erregung, Penetration und Orgasmus gedacht – dabei meint es viel mehr. Denn sowohl das Kennenlernen des eigenen Körpers als auch das Kennenlernen des Körpers einer anderen Person ist verbunden mit aufregenden Gefühlen und Wahrnehmungen, aber auch mit vorgefertigten Denkweisen, Rollenzuschreibungen, Regeln und Rechten. Das beeinflusst, wie wir über Sexualität denken, über sie reden und uns verhalten.

Was bedeutet Sexualität für Dich? Welche Erfahrungen hast Du im Laufe Deines Lebens gemacht und was ist Dir besonders in Erinnerung geblieben? Welche sexuellen Begegnungen hast Du besonders genossen? Wo hast Du Dich vielleicht unsicher gefühlt?

Die nachfolgenden Aspekte können Dir als Anregung dienen, Deine Vorstellungen von Sexualität zu reflektieren. Sie liefern Impulse, Sexualität frei und selbstbestimmt zu leben.

Wertschätzender Umgang mit Körpern

Sexualität ist mit Körperlichkeit verbunden. Wie in Medien Körper dargestellt werden, beeinflusst unsere Vorstellung von Schönheit und Attraktivität. Weibliche Körper erscheinen meist schlank und haarlos. Die Brüste sind straff und die Vulva unauffällig, glatt und symmetrisch. Sie soll möglichst geruchsneutral sein, wobei unterschiedliche Intimpflegeprodukte (wie Waschlotionen und Deodorants) 'helfen' sollen. Auch die Menstruation wird verborgen und fälschlicherweise als unrein dargestellt. Der männliche Körper wird hingegen meist als muskulös bebildert. Der Penis als groß und stets bereit, erigiert zu sein.

Diese Darstellungen haben wenig mit der Realität zu tun. Trotzdem prägen sie unser Denken und unser Verhältnis zu unserem Körper. Wir lehnen uns möglicherweise selbst ab oder trauen uns nicht, mit anderen intim zu werden. Kennst Du das auch? Hattest Du bereits die Sorge, einer anderen Person nicht zu gefallen? Wie bist Du damit umgegangen?

Eine Möglichkeit, an diesen Vorstellungen etwas zu ändern, ist ein anderer Blick auf Körperlichkeit. Dich mit Dir selbst und Deinem eigenen Körper auseinanderzusetzen, ist ein erster Schritt. Jeder Mensch ist anders und somit auch jeder Körper. Manchen Menschen wachsen mehr Körperhaare als anderen – aber jede:r kann selbst entscheiden, ob diese gezeigt oder entfernt werden. Auch sollte vom Körpergewicht einer Person nicht auf deren Charakter geschlossen werden oder darauf, wie attraktiv ihn andere Menschen finden

Jeder Mensch nimmt Berührungen unterschiedlich wahr. Daher ist es wichtig, darüber zu reden, was als angenehm empfunden wird und welche Berührungen okay sind. Es ist nicht unmännlich, einzugestehen, dass man keine Lust auf Sex hat – im Gegenteil! Es hilft, dass neue, vielfältigere Vorstellungen von Männlichkeit entstehen können. Die gesellschaftlichen Vorstellungen zu ändern ist schwer. Doch wir können bei uns selbst und unserem eigenen Körper beginnen.

Let's go – safety first

Sex macht Spaß – sollte aber sicher sein. Kondome schützen vor sexuell übertragbaren Krankheiten (STI) und Schwangerschaft. Manchmal wird gesagt, dass sich Sex mit Kondomen nicht gut anfühlt. Tatsächlich ist die Kondomgröße entscheidend dafür, wie gut sich Sex anfühlen kann. Zum Finden der richtigen Größe findest Du im Kapitel "zum Weiterlesen" mehr Informationen. Alternativ kannst Du auch mit Kondom masturbieren, um herauszufinden, welche Größen passen und welche Stimulation dich jeweils erregt. Es gibt viele Kondomsorten und Größen, probiere es ruhig mal aus!

Doch auch neben dem Kondom gibt es viele Alternativen. Gerade in Bezug auf Langzeitverhütung lohnt es sich, mit Deinen Sexualpartner:innen offen über Verhütung zu sprechen. Einerseits, welche Arten von Verhütungsmethoden in Frage kommen und welche Vor- und Nachteile sie haben. Andererseits, wie die Verhütung finanziert werden soll. Frauenärzt:innen oder Beratungsstellen wie "profamilia" informieren darüber, welche Bandbreite an Verhütungsmitteln existiert. Ferner findest Du auf "lilli.ch" eine Übersicht, welche vielfältigen Methoden Männer anwenden können, und weitere Informationen im Kapitel "zum Weiterlesen". Dabei ist auch wichtig: Verhütungsmittel kosten Geld, Zeit und Energie, um sie zu beschaffen. Damit es sich für Dich und Deine Sexualpartner:innen fair anfühlt, sprich es am besten bereits frühzeitig an!

Erwartungshaltungen adé – Spielwiese olé

Hast Du Dir schon mal Gedanken darüber gemacht, warum Du Sex hast? In der Forschung werden mehr als 200 Gründe für Sex genannt, wie z. B. anderen Personen nahe zu sein, ihre Körper kennenzulernen oder einen Orgasmus zu haben [1]. Sex kann also viele Bedeutungen haben und bezieht sich nicht nur auf Penis und Vulva. Viele Pornos fokussieren sich allerdings fast nur auf männliche Penetration und Ejakulation. Dabei geht die Vielfalt unter, wie Sex für Männer ablaufen kann. Um Deine eigene Entdeckungsreise zu starten, probier doch mal aus, an welchen Stellen Deines Körpers Du Berührungen magst, welche davon erregend sind oder wo Du vielleicht nicht berührt werden möchtest. Wenn eine andere Person mitmacht, ist Kommunikation der Schlüssel zum Erfolg. Offene Gespräche über Sex und Lust nehmen diesen nicht ihren Zauber. Im Gegenteil, sie sind die Voraussetzung, um eure ganz eigene, individuelle Sexualität zu erforschen und zu erleben.

Um über Sex nachzudenken, hilft das Konzept der Spielwiese. So vielfältig die Arten von Sexualität sind, so vielfältige Spiele kann man spielen. Nicht jedes Spiel gefällt immer. Nicht jedes gefällt der Mehrheit. Mit manchen Menschen spielt man bestimmte Spiele gern, andere wiederum eher ungern. Die Metapher der Spielwiese verdeutlicht: Es schadet nicht, nachzufragen, auf welches Spiel die andere Person Lust hat. So wie man auch nicht immer das gleiche Spiel spielen will, will man vielleicht im Laufe des Sexuallebens mal etwas anderes oder Neues ausprobieren.

Hier helfen schon die einfachen Fragen wie "Was gefällt Dir?" oder "Was möchtest Du gern machen/ausprobieren?". So lernt man nicht nur die gegenseitigen Vorlieben kennen, sondern auch die Grenzen der gemeinsamen Spielwiesen. Beim Spielen hilft ungemein, die eigene Anatomie und die des Gegenübers zu kennen. Um dir Wissen darüber anzulesen, findest Du im Kapitel "Zum Weiterlesen" ein paar Empfehlungen! Diese machen Mut und helfen, Sexualität in ihrer Vielfalt zu genießen. Denn genau wie auf einer "Spielwiese" gibt es auch beim Sex keine Gewinner:innen oder Verlierer:innen, sondern nur Menschen, die das Miteinander genießen wollen. Viel Spaß!

Sich Selbst Reflektieren

Kurz gesagt

Um sich selbst zu reflektieren, bietet sich die **Reflexion der eigenen Biographie** an. Dies muss allerdings nicht allein passieren, sondern kann **durch andere Personen unterstützt** werden. Dabei hilft auch die Beschäftigung mit den **Privilegien des Mann-Seins**. Grundlegend auf dem persönlichen Weg zur Gleichstellung sind die **Akzeptanz von Fehlern**, der Wille dazu, für die eigenen Handlungen **Verantwortung zu übernehmen**, und **sichere Räume** für die persönliche Entfaltung in der Gleichstellungsarbeit **zu finden oder zu schaffen**.

Bereits Schwangere werden gefragt: "Und, was wird es?". So wird uns schon im Mutterleib ein Geschlecht zugewiesen. Unsere Eltern leben uns teils bewusst, teils unbewusst bestimmte Geschlechterrollen vor, welche in unserer Kindheit zum Orientierungspunkt für uns werden können. Mit dem Aufwachsen nehmen wir einige dieser Rollen an, weisen aber auch manche zurück, wenn wir neue Lebensmöglichkeiten kennenlernen. Manche Vorstellungen von Geschlecht sind tief in uns verankert, andere sitzen leicht zugänglich an der Oberfläche. Wie können wir all dies aufdecken und uns kritisch damit auseinandersetzen?

Eigene Biografie reflektieren

Ein erster Ansatzpunkt ist die eigene Biographie, die Betrachtung des eigenen Lebens von der Kindheit bis jetzt. Welche Rolle hat Dein Geschlecht zum jeweiligen Zeitpunkt für Dich und andere gespielt? Wo wurdest Du deswegen unterschiedlich behandelt? Wo hast Du andere wegen ihres Geschlechts unterschiedlich behandelt? Zur Reflexion kann es helfen, über folgende Fragen nachzudenken:

- Wie wurden meine eigenen Eltern erzogen? Wie haben sie mich erzogen?
- Welchen Einfluss hatten meine Freund:innen auf mich? Welchen hatte ich auf sie?
- Welche Lehrer:innen, Mentor:innen und Vorbilder hatte ich? Wie haben sie Geschlecht (vor-)gelebt?
- Welche Bedeutung hatte Geschlechtlichkeit in meinen Computerspielen, in der Musik, in Medien oder in meinen Hobbys?
- Welche Relevanz hatte das Geschlecht in meinen Beziehungen?
- Welche Bedeutung hat Geschlecht in meinem Arbeitsalltag?

Möglicherweise fällt Dir am Anfang noch nicht viel ein. Aber wenn Du Dich auf den Prozess einlässt, erkennst Du mit der Zeit immer mehr. Dabei wirst Du über Momente stolpern, in denen Du selbst sexistisch warst, oder welche, in denen Du Dich gegen Stereotype und für Geschlechtergerechtigkeit eingesetzt hast. Genau diese Momente bieten wertvolle Impulse für die eigene Reflexion.

Wahrnehmung durch andere

Manchmal kommst Du mit Deiner eigenen Reflexion vielleicht nicht weiter. An vieles kannst Du Dich nicht mehr erinnern, anderes möchtest Du am liebsten vergessen. Hier hilft es, andere um Hilfe zu bitten. Diese können spiegeln, was Du selbst nicht wahrnimmst oder vergessen hast. Überlege, mit wem Du darüber sprechen könntest. Bietet sich eine der folgenden Personen an:

- Deine Eltern? Deine Freund:innen?
- Deine Arbeitskolleg:innen?
- Deine Partner:innen?



Ganz wichtig dabei: Zuhören! Solche Gespräche werden persönlich und können aufwühlend sein. Teile daher vorher Deinen Gesprächspartner:innen mit, aus welchem Grund Du mit ihnen redest möchtest und was Du von ihnen erwartest. Bitte sie, Dich darin zu unterstützen, und teile auch, wenn es Dir zu viel wird oder Du einen Moment zum Verarbeiten benötigst.

Vorteile des Mannseins überdenken

Oft werden Menschen je nach Geschlecht anders behandelt. Damit können unverdiente Vorteile einhergehen, wie zum Beispiel, dass Männer für den gleichen Kurzhaarschnitt deutlich weniger zahlen müssen als Frauen [1]. Solche unverdienten Vorteile werden auch als "Privilegien" bezeichnet. Im Internet findest Du viele sogenannte „Privilegien-Checklisten“, welche zur Reflexion anregen. Folgend sind ein paar Beispiele für Privilegien aufgeführt. Treffen sie auf Dich zu? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht? Und welche weiteren Privilegien könnte es geben?

- Nach Einbruch der Dunkelheit fühle ich mich sicher auf der Straße.
- Wenn ich heirate, wird von mir keine Änderung meines Nachnamens erwartet.
- In Jobinterviews werde ich nicht nach meinem Kinderwunsch gefragt.
- Meine fachliche Kompetenz wird nicht aufgrund meines Geschlechts in Frage gestellt.
- Wenn ich mit vielen Leuten Sex habe, werde ich dafür nicht abgewertet.
- Es wird nicht gemutmaßt, dass mein Aussehen mir bei meiner Karriere geholfen hat.
- Wenn ich Elternzeit nehme, werde ich für meinen außergewöhnlichen Einsatz gelobt.

Aber Achtung: Privilegien sind nicht in Stein gemeißelt. Sie können je nach Zeit, Ort und anderen Eigenschaften einer Person variieren. Nutze sie nicht als letzte Wahrheit, sondern vielmehr als ersten Anhaltspunkt, um Dich damit auseinanderzusetzen! Mehr dazu findest Du im Kapitel „Über den Tellerrand“.

Den eigenen Sexismus anerkennen und bearbeiten

Über sich selbst nachzudenken, kann ein aufregender, aber auch schmerzhafter Prozess sein. Vielleicht entdeckst Du eigene Handlungen und Denkweisen, die Du heute als sexistisch wahrnimmst. Es tauchen Gefühle wie Wut und Scham auf und vielleicht der Gedanke, moralisch versagt zu haben.

Die Frage ist nun: Wie kann mit diesen Gefühlen und Versagensgedanken umgegangen werden? Sich dagegen wehren, in die Defensive gehen und alles abstreiten? Oder schaffst Du es, diese Gedanken und Gefühle zuzulassen, offen zu bleiben und möglicherweise aus ihnen heraus Antrieb zu schöpfen? Drei Dinge können dabei ungemein helfen: Fehlerkultur, Verantwortung und sichere Räume.

Fehlerkultur etablieren

Sobald Du Dich mehr mit Geschlechtergerechtigkeit befasst, wird Dir ihre Abwesenheit an jeder Ecke auffallen. Vielleicht denkst Du: „Jetzt habe ich es verstanden und bin nicht mehr sexistisch“. Und dann geschieht es doch. Du denkst oder sagst etwas, was sexistisch ist, und plötzlich fällt es Dir auch auf. In so einem Moment hilft es, den Druck von sich zu nehmen und den eigenen Anspruch fallen zu lassen, immer perfekt sein zu müssen. Du musst nicht erwarten, von heute auf morgen nie wieder sexistisch zu sein.

Stattdessen kannst Du es als Prozess betrachten. Zu diesem gehört es, Fehler zu machen. Es sind nicht die Fehler, die uns definieren, sondern was wir daraus lernen. Wenn wir aufhören, uns selbst dafür zu verurteilen und dafür toleranter werden, hilft das nicht nur uns, sondern auch anderen Menschen, die uns umgeben. Denn auch wenn diese etwas Sexistisches sagen oder sich sexistisch verhalten, kannst Du sie darauf hinweisen, ohne sie zu beschämen oder sie für diese Aussagen zu verurteilen.

Verantwortung übernehmen

Scham zu empfinden ist unangenehm und schwer auszuhalten. Wenn sie auftaucht, wollen wir am liebsten im Boden versinken. Stell Dir folgende Situation vor: Du hast bei einem Arbeitstreffen ewige Monologe gehalten und andere Kolleg:innen abgewürgt, worauf Dich danach eine Kollegin anspricht. Welche Verhaltensweisen und Handlungen können jetzt einsetzen?

Dem Schamgefühl ausweichen	Auseinandersetzung mit dem Scham
<p>Abstreiten: Du erwidert, <i>"Es hat doch aber niemand anderes etwas erwidert und wenn niemand etwas sagt, spreche ich halt aus, was ich denke"</i>.</p> <p>Angriff: Du erwidert, <i>"Du hättest doch direkt was sagen können, anstatt jetzt anzukommen. Außer Dir hat es wahrscheinlich niemanden gestört, schließlich sprichst nur Du mich darauf an"</i>.</p> <p>Vermeidung: Du stehst wie gelähmt da und Dir fehlen die Worte, möglicherweise gehst Du einfach weg, lässt die Person stehen und vermeidest auch zukünftig, mit ihr in Kontakt zu sein.</p>	<p>Du übernimmst Verantwortung und thematisierst deine Gefühle: <i>"Wenn Du es so zu mir sagst, taucht ganz viel Scham auf"</i> oder <i>"Oh je, das wollte ich nicht und jetzt schäme ich mich"</i>. Die Scham wird dir zum Motiv, dich zu verändern.</p>
<p>Resultat: Du musst die Scham nicht fühlen.</p>	<p>Resultat: Du setzt Dich mit dem Schamgefühl auseinander.</p>

Deinem Schamgefühl zu begegnen und es zu kommunizieren, ist Ausdruck von Veränderungsbereitschaft. Dabei übernimmst Du die Verantwortung für das Verhalten und überträgst sie nicht auf andere. Die andere Person ist nicht daran schuld, dass ich mich schäme, sondern sie hilft mir dabei, zu erkennen, wo ich mit meiner Verhaltensweise andere verletzt habe. Wenn ihr es schafft, eine Gesprächskultur aufzubauen, in der auch geteilt wird, wie man sich fühlt, ist das für alle Seiten bereichernd. Gemeinsam könnt ihr dann schauen, was jede:r von euch braucht, und aufeinander Acht geben und Rücksicht nehmen.

Sichere Räume finden oder schaffen:

Auch wenn Du die besten Absichten hast, bist Du nicht überall in gleicher Weise in der persönlichen Auseinandersetzung mit Gleichstellung willkommen. Manche Personen haben gar kein Interesse und schwadronieren von einer großen Gender-Ideologie, andere werden in ihren Moralvorstellungen von Gleichstellung schnell absolut, wieder andere reden in sehr abstrakter und theoretischer Weise. Hier hilft es, Räume zu finden, in denen Du die eigenen Fragen, Reflexionen oder auch Ideen zu Gleichstellung einbringen kannst, ohne abgewertet zu werden und wo Du in den Austausch gehen kannst. Schau doch mal in Deinem Freund:innenskreis, mit wem Du das Gefühl hast, auch über solche Themen reden zu können. Vielleicht gibt es an deinem Wohnort Männergruppen. Auf ["maennerberatungsnetz.de"](http://maennerberatungsnetz.de) findest Du eine Übersicht möglicher Anlaufstationen. Wenn Du Lust hast, kannst Du aber auch selbst eine Gruppe gründen, in der ihr euch über eure Gedanken und Gefühle zu dem Thema austauscht und euch aktiv zuhört. Auf diese Weise könnt ihr einen eigenen sicheren Raum schaffen, der euch Halt geben kann und euch Nähe erfahren lässt. Geeignete Methoden hierfür sind die "Gewaltfreie Kommunikation", das "Mindsharing" oder auch "aktives Zuhören".

Im Alltag Handeln

Kurz gesagt

Es ist der erste Schritt, dass wir **sensibel für sexistische Situationen oder Personen werden** und eine **Einstellung dazu entwickeln**. Doch es ist der zweite Schritt, diese **Einstellung auch zu vertreten**, indem das Potential zur wirklichen Veränderung liegt. Dazu musst Du zuallererst **Dein Schweigen überwinden**, wenn Du eine sexistische Situation erlebst. Indem Du Dich deutlich von sexistischem Verhalten in Deiner Umgebung distanzierst, **brichst Du die implizite Solidarität** mit sexistischem Verhalten. Durch die Vielfalt an Situationen, in denen Sexismus auftreten kann, ist das dennoch häufig keine leichte Aufgabe. Es kann deshalb hilfreich sein, **andere Menschen mit einzubinden**, um Sexismus besser begegnen zu können. Immerhin **sind wir keine Einzelkämpfer:innen** gegen Ungleichbehandlung, sondern haben (oft unsichtbare) Gleichgesinnte an unserer Seite.

Sexismus ist überall. In Talkshows oder in der Werbung, aber auch in Whats-App-Gruppen oder der Straßenbahn. Wer Gleichstellung unterstützen will, muss somit alltäglich gegen Sexismus antreten. Die Reflexion des eigenen Verhaltens ist dabei ein erster wichtiger Schritt, darf aber nicht der letzte sein, wenn sich gesellschaftlich wirklich etwas verändern soll.

Dein persönliches Verhalten zählt

Wir sind selten allein, sondern leben in den unterschiedlichsten Gruppen: Zuhause, bei der Arbeit, beim Einkaufen oder beim Busfahren. In jeder dieser Gruppen gelten Regeln, die aber oft nicht ausgesprochen werden. Stattdessen werden sie indirekt über das Verhalten der Gruppenmitglieder aufgestellt. Wird Sexismus also in einer Gruppe toleriert, dann ist das ein Anzeichen dafür, dass die Regeln dieser Gruppe Sexismus zumindest nicht ablehnen. Also muss sich erst das Verhalten der Gruppenmitglieder ändern, damit sich auch die Regeln ändern.

Deshalb ist es wichtig, Gleichstellung nicht nur privat, sondern auch im öffentlichen Raum zu leben. Das kann auf verschiedene Arten und Weisen passieren, aber die öffentliche Reaktion auf alltäglichen Sexismus ist eine der deutlichsten – Zivilcourage zeigen!

Nun ist Zivilcourage ziemlich abstrakt. Um etwas konkreter zu werden, möchten wir anhand von drei Szenarien aufzeigen, welche (aufeinander aufbauenden) Möglichkeiten Du hast, Sexismus im Alltag zu begegnen.



TRIGGER WARNUNG: Die folgenden Szenarien beinhalten verbale Gewalt gegenüber Frauen. Wir nutzen diese Wörter nicht, um diese Gewalt zu reproduzieren, sondern um sie in aller Deutlichkeit sichtbar zu machen und spezifische Gegenreaktionen zu verdeutlichen.

Bsp. 1	Bsp. 2	Bsp. 3
Nachts in der Straßenbahn. Eine Gruppe junger Männer spricht eine Frau an, die kein Interesse an der Unterhaltung zeigt. Ungeachtet ihrer Ablehnung, setzen sich die Männer zu ihr und bedrängen sie auch körperlich.	Eine Arbeitsbesprechung am Anfang der Woche. Ein Kollege beklagt, dass eine andere Kollegin gekündigt hat: "Dieser Arsch war schon immer ein guter Grund, morgens aufzustehen."	Eine Whats-App-Gruppe mit Freunden. Gemeinsam wird das nächste Treffen geplant. Ein männlicher Freund verwendet beiläufig das Wort "Nutten", um Frauen zu bezeichnen.

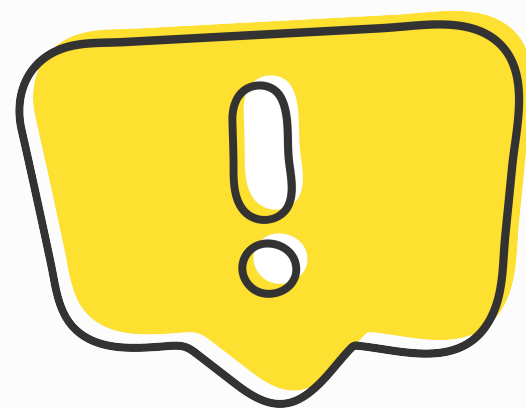
Das Schweigen überwinden

In allen der drei beschriebenen Szenarien ist die Reaktion aller Anwesenden häufig gleich: Nichtstun. Oft brauchen wir Zeit, die Situation als sexistisch zu erkennen, oder wissen nicht, wie wir angemessen reagieren sollen. Doch zumindest ist der erste Schritt jetzt getan: Wir haben den Sexismus erkannt und können nun überlegen, was wir anders machen können.

Doch Schweigen reicht nicht. Viele Männer befürworten Gleichstellung. Leider teilen sie die eigenen Überzeugungen nicht häufig genug. Stattdessen schweigen viele Männer, wenn Frauen sexistisch behandelt werden oder sexistisch über Frauen gesprochen wird. Indem sie ihre eigentlichen Überzeugungen nicht deutlich machen und Sexismus nicht offen widersprechen, wird Sexismus vom Rest der Gruppe als normal wahrgenommen.

Zivilcourage zeigen

Sich öffentlich deutlich zu positionieren, ist nicht einfach: Du musst die passive Norm durchbrechen und selbst aktiv am Geschehen teilhaben. Dabei richtig wahrgenommen zu werden, ohne die Dinge schlimmer zu machen, ist schwierig



Achtung: Wenn Du Dich einmischst, machst Du Dich (zumindest für kurze Zeit) zum Zentrum der Aufmerksamkeit und lenkst gegebenenfalls noch mehr Aufmerksamkeit auf die Gesamtsituation. Inszeniere Dich nicht als Retter der Frauenwelt. Wenn Du Dich einmischst, kann Dein Verhalten hilfreich sein, um Sexismus abzubauen. Versuche dies aber mit dem Bewusstsein zu tun, dass Frauen sich genauso gut auch selbst wehren können. Handle unterstützend, anstatt die Kontrolle an Dich zu reißen.

In solchen Situationen solltest Du Dich zuerst bei der betroffenen Person versichern, ob sie Hilfe benötigt. Erst, wenn Du sicher bist, dass die eigene Einmischung die Situation nicht schlimmer macht, kannst Du darüber nachdenken, weitere Schritte zu gehen. Es kann außerdem helfen, andere Menschen in der Gruppe auf Sexismus aufmerksam zu machen und sie so auch zu aktivieren. Je mehr Menschen innerhalb einer Gruppe sexistisches Verhalten offen anprangern, desto deutlicher ist, dass die gesamte Gruppe das Verhalten nicht duldet. Außerdem kann es in freundschaftlichen Kontexten helfen, wenn Du Dich auf Unterstützung durch weitere Personen verlassen kannst, sobald Sexismus Thema wird.

Zu Bsp. 1	Zu Bsp. 2	Zu Bsp. 3
Ich frage die Frau erst, ob ich sie unterstützen kann. Als sie sich über die Gruppe Männer beschwert, sehe ich mich im Wagen um und frage: <i>"Bin ich der einzige, der das genauso unerträglich findet?"</i> um mehr Menschen mit einzubeziehen.	Ich wende mich an einen anderen Arbeitskollegen. <i>"Wie geht es dir denn mit so einem Spruch?"</i>	Eine weitere kurze Nachricht, diesmal von dir: <i>"Wie sehen das denn die anderen Jungs in der Gruppe? Sind eure Freundinnen auch 'Nutten'? Findet ihr das gut, so über Frauen zu reden?"</i>

Schritt für Schritt

Sich offen gegen Sexismus zu stellen, ist ein Prozess. Sexismus tritt im Alltag in tausenden Variationen auf. Du kannst nicht von einem auf den anderen Tag wissen, wie Du mit allen sexistischen Situationen umgehst. Aber Du musst die Entscheidung treffen, überhaupt den Mund aufzumachen. Das kann mit Seufzern oder kurzen Einwüfen anfangen und sich von dort aus weiterentwickeln. Wichtig ist, dass Du anfängst, Dich einzumischen – beginnst, etwas zu tun.

Dabei bist Du nicht auf Dich allein gestellt – wenn Du mit Freund:innen über Sexismus und den eigenen Umgang damit sprichst, unterstützt ihr euch gegenseitig und könnt in Zukunft besser auf Sexismus reagieren. Es ist einfacher, sich bemerkbar zu machen, wenn Du weißt, dass Du unterstützt wirst.

Intersekt- ionalität

Kurz gesagt

Diskriminierung gibt es **nicht nur wegen des Geschlechts**, sondern zum Beispiel auch **wegen der Herkunft, der Hautfarbe, des Einkommens, der Bildung, des Alters, einer Behinderung, usw.** Diese Diskriminierungen können sich überschneiden und gegenseitig verstärken. Es ist wichtig, dies zu berücksichtigen, zum Beispiel dadurch, indem **die "Andere Frage" gestellt wird**. Der **Einsatz für "Frauen" kann so ein Startpunkt sein**, um zu einem tieferen Verständnis von Geschlechtergerechtigkeit und auch von **anderen sozialen Ungleichheitsverhältnissen** zu gelangen.

Wenn man diesen Guide liest, dann entstehen im Kopf automatisch Bilder von Menschen, um die es geht. In den meisten Fällen sind diese Bilder welche von weißen Frauen der Mittelschicht in Deutschland. Andere Teile der Realität bleiben in der Gesellschaft (zum Beispiel von Medien und der Politik) meist unsichtbar. Aber was ist eigentlich mit schwarzen Frauen? Oder Frauen in anderen Ländern? Ihre Erfahrungen unterscheiden sich oft stark von denen, an die wir zuerst denken. Neben Geschlecht und Ethnie können soziale Schicht, Nationalität, Sexualität, Behinderung, Alter und viele weitere Faktoren wichtig sein.

Dazu ein Beispiel

Im Jahr 1976 verklagten die General-Motors-Angestellte Emma DeGraffenreid und vier ihrer afroamerikanischen Kolleginnen den Autohersteller wegen Diskriminierung schwarzer Frauen. Diese werden nicht für Büroarbeiten eingestellt. Der Konzern argumentiert, schwarze Frauen würden nicht diskriminiert. Einerseits würden für die Fabrikarbeit weiße Männer nicht vor schwarzen Männer bevorzugt, also gebe es keine Diskriminierung aufgrund der Hautfarbe. Andererseits würden für die Büroarbeit weiße Männer nicht vor weißen Frauen bevorzugt, also gebe es keine Diskriminierung aufgrund des Geschlechts. GM bekommt Recht.

Die Juristin Kimberlé Crenshaw schreibt 13 Jahre später über diesen Fall, als sie den Begriff der Intersektionalität prägt. An diesem "Schnittpunkt" (Intersection) zwischen zwei Formen von Ungleichheit, Rassismus und Sexismus, verändert sich die Erfahrung von Diskriminierung. Die Erfahrung schwarzer Frauen ist nicht einfach eine Mischung aus den Erfahrungen weißer Frauen und schwarzer Männer.

Geschlechtergerechtigkeit als Startpunkt

Frage doch mal in Deinem Freund:innenkreis nach, ob und wenn ja wie deine Freund:innen von Diskriminierung betroffen waren. Gab es dabei unterschiedliche Faktoren, die zusammengespielt haben? Auch Männer werden auf unterschiedliche Arten diskriminiert, etwa aufgrund von Aussehen, Bildung oder Einkommen. Wie auch sexistische Diskriminierung kann das zum Ausschluss aus bestimmten Gruppen oder von bestimmten Jobs führen oder sogar zu Gewalt. Und: Diskriminierung verstärkt sich von selbst. Bekommt eine Person zum Beispiel wegen ihrer Hautfarbe keinen Job, dann bedeutet das ein geringeres Einkommen und geringere Chancen auf Bildung für ihre Kinder, was wieder zu Diskriminierung führt. Ein Teufelskreis also.

Wenn Du bis hierher gelesen hast, ist das schon viel Einsatz für Geschlechtergerechtigkeit. Du kannst diesen Einsatz zum Startpunkt machen, um mehr über unterschiedliche Verhältnisse sozialer Ungleichheit zu lernen. Solidarität diskriminierter Menschen miteinander ist spannend: Welche Vorteile gibt es, aber wo ist auch Konfliktpotential? Wenn Du Lust auf mehr bekommen hast, findest Du im Kapitel "zum Weiterlesen" eine Liste mit weiterführenden Links, zum Beispiel zur Geschichte der Gruppe "Lesben und Schwule unterstützen die Bergleute".

Die "Andere Frage" stellen

Auch beim Thema Geschlechtergerechtigkeit ist Intersektionalität wichtig: Die Situation von Frauen in anderen Ländern kann sich beispielsweise stark von der in Deutschland unterscheiden. So gibt es indische und islamische Frauenbewegungen, die vor ähnlichen aber auch eigenen Herausforderungen stehen. Aber auch in der deutschen Gesellschaft machen Frauen unterschiedliche Erfahrungen, je nachdem, ob sie arm, lesbisch, schwarz, muslimisch oder jüdisch sind oder eine Behinderung haben. Diese Perspektiven sind wichtig, wenn es darum geht, Diskriminierung zu vollumfänglich zu verstehen und zu bekämpfen. Mari Matsuda nennt das "die andere Frage stellen" [2]. Wenn etwas rassistisch ist, welche Rolle spielt Geschlecht? Wenn etwas sexistisch ist, welche Rolle spielt sexuelle Orientierung? Diese Methode kann helfen, die Bilder, die im Kopf entstehen (zum Beispiel von der weißen Frau der Mittelschicht) zu hinterfragen.

Was kannst Du tun?

Setze Dich für alle Frauen ein und schließe zum Beispiel trans Frauen nicht aus. Viele trans Frauen machen die Erfahrung, dass sie in Frauenhäusern oder Frauengruppen nicht willkommen sind. Sie werden dort ausgeschlossen, weil ihnen bei der Geburt das männliche Geschlecht zugewiesen wurde. Informiere Dich über die Situation von Frauen im Globalen Süden, von Frauen anderer Hautfarbe und von Frauen mit geringem Einkommen. Bringe die Dimension Geschlecht in verschiedene Zusammenhänge ein. Wenn Du Dich z. B. für Klimaschutz engagierst, sprich mit anderen darüber, dass Frauen besonders vom Klimawandel betroffen sind [1].

Berücksichtige auch, wie Männer unterschiedliche Erfahrungen machen. Wenn von Männern Stärke erwartet wird, leiden zum Beispiel Männer mit Behinderung doppelt unter diese Anforderung an Männlichkeit.

Gemeinsam Zukunft gestalten

Glückwunsch! Du hast es geschafft – zumindest was diesen Guide angeht. Auf dem Weg hierher hast Du hoffentlich einige Anregungen mitnehmen können.

Jetzt ist eine gute Gelegenheit, kurz in Dich zu gehen. Was löst der Guide in Dir aus? Wie fühlst Du Dich?

Viele der Impulse kann man einfach umsetzen, andere sind schwere Kost, wie zum Beispiel über den eigenen Sexismus nachzudenken. Das kann anstrengend, kräftezehrend und auch verunsichernd sein. Kein Wunder, immerhin versuchen wir, Ungerechtigkeiten abzuschaffen, die über Jahrhunderte verfestigt wurden.

Auch wenn das Erreichen von Geschlechtergerechtigkeit nach Arbeit und Anstrengung klingt, sollten wir das Ziel nicht aus den Augen verlieren: Wir schaffen die Grundlage für eine Welt, in der künftige Generationen freier sind. Wir legen den Grundstein dafür, dass Menschen sich in Zukunft in allen Lebensbereichen unabhängig vom Geschlecht und auf Grundlage ihrer eigenen Vorstellungen entwickeln können.

Gleichstellung ist auch für Männer eine Chance, aktiv mit anderen in den Dialog zu treten und neue Sichtweisen kennenzulernen. Man(n) lernt neue Seiten an sich selbst und seiner Umwelt kennen. Man(n) intensiviert die Beziehungen und die Fürsorge um sich und andere. Gleichzeitig wird man(n) ebenso umsorgt, erkannt und anerkannt.

Lasst uns gemeinsam Verantwortung übernehmen und unseren Überzeugungen Taten folgen. Lasst uns gemeinsam die Zukunft gestalten!

Zum

Weiterlesen

Mit anderen ins Gespräch kommen

Liste von Filmen, die eine gute Diskussionsgrundlage für das Thema Gleichstellung bieten:

- Alien (1986)
- Boyhood (2014)
- Clueless (1995)
- Die göttliche Ordnung (2017)
- Female Pleasure (2018)
- Kein Mann für leichte Stunden (2018)
- Mad Max: Fury Road (2015)
- Kill Bill (2003)
- Nur eine Frau (2018)
- Nymphomaniac (2013)
- On the Basis of Sex (2018)
- Orange is the New Black (2013)
- Proxima (2019)
- Report der Magd (2017)
- Zornige indische Göttinnen (2016)

Arbeitsleben

- Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2018) Was tun bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz? Leitfaden für Beschäftigte, Arbeitgeber und Betriebsräte
- EAF (2021) Gemeinsam gegen Sexismus. Maßnahmen am Arbeitsplatz, in Kultur und Medien und im öffentlichen Raum
- Scholz (2021) Transidentität und drittes Geschlecht im Arbeitsumfeld. Ein Praxisbuch für Unternehmen und den öffentlichen Dienst

Beziehung und Partner:innenschaften

- Dissens (o. J.) Dieses Genderdings. Grundlagen zu Geschlecht, Familie, Sexualität und Liebe Eine pädagogische Handreichung
- Les Migras (2018) Grenzen setzen. Ein Arbeitsbuch
- Sara (2020) Grauzonen, gibt es nicht. Muster sexueller Belästigung mit dem Red Flag System erkennen

Elternschaft

- ZDF Doku (2018) No more Boys and Girls
- Zeisler & Salgado (2021) Fifty fifty Eltern
- Sharpio (2023) How to Be a Feminist Dad. Warum unsere Kinder neue Väter brauchen

Sexualität

Passende Kondome finden

Um passende Kondome zu finden, reicht es, den Umfang Deines Penis zu bestimmen. Du merkst beim Abrollen, ob das Kondom richtig sitzt. Es sollte weder zu weit noch zu eng sein, ein paar Falten sind normal, da Penisse nicht überall gleich dick sind. Die Länge ist nicht so wichtig, da jedes Kondom so lang wie eine Vulva ist. Auch wenn das fertig abgerollte Kondom nicht Deinen ganzen Penis bedeckt, ist der Schutz gewährleistet. Anleitung, wie Du den Umfang bestimmst, findest Du zum Beispiel bei lilli.ch oder auf liebesleben.de. Jetzt einfach ein paar Probepackungen bestellen. Unter liebesleben.de kannst Du nachlesen, welche sexuell übertragbaren Infektionen es gibt.

weitere Handlungsideen zu Sexualität:

- "YesNoMaybe"-Listen im Internet suchen, um über Vorlieben reden zu lernen
- "Wheel of Consent" über die verschiedenen Dimensionen von Konsens

Bücher:

- Pásztor & Gens (2004) Ich höre was, das Du nicht sagst. Gewaltfreie Kommunikation in Beziehungen. Junfermann
- Büttner (2020) Ist das normal? Sprechen wir über Sex, wie Du ihn willst
- Sztenc (2020) Klappt's? Vom Leistungssex zum Liebesspiel
- Lewina (2021) Bock – Männer und Sex

Über den Tellerrand: Intersektionalität

Bücher:

- Thompson, Schaefer & Brod (2003) White Men Challenging Racism. 35 Personal Stories
- Eddo-Lodge, Reni (2019) Why I'm No Longer Talking to White People About Race
- Hasters, Alice (2019) Was weiße Menschen nicht über Rassismus hören wollen aber wissen sollten
- Robinet, Jayrôme (2019) Mein Weg von einer weißen Frau zu einem jungen Mann mit Migrationshintergrund

Podcasts

- Feuer & Brot
- Kanackische Welle
- Rice and Shine

Instagram-Kanäle

- @black_is_excellence
- @habibitus
- @jewishintersectional
- @seiten.verkehrt

Wichtige männer*politische Ressourcen

Websites

- Men, Masculinities and Gender Politics: <https://xyonline.net/>
- Kritische Männlichkeit: <https://kritische-maennlichkeit.de/>
- Zusammen für Gleichstellung: <https://zusammenfuergleichstellung.de/>

Magazine

- Boykott Magazin: <https://www.boykott-magazin.de/>

Bücher

- Theunert (2012) Männerpolitik. Was Jungen, Männer und Väter stark macht
- Doppe & Holtermann (2020) Vom Scheitern, Zweifeln und Ändern. Kritische Reflexionen von Männlichkeiten
- Tricht (2020) Warum Feminismus gut für Männer ist
- Bola (2022) Sei kein Mann: Warum Männlichkeit ein Albtraum für Jungs ist
- Feminist Lab (2023) Das Buch, das jeder Mann lesen sollte
- Letourner (2023) Man wird nicht als Mann geboren. Kleine feministische Abhandlung über Männlichkeiten
- Holtermann & Hahne (2024) Männlichkeit (ver)lernen. Anleitung zur Selbstverantwortung.

Institutionen

- Dissens: <https://www.dissens.de/>
- Bundesforum Männer: <https://bundesforum-maenner.de/>
- LAG BW Männlichkeiten 2.1: <https://www.maennlichkeiten-bw.de/>
- Men Engage: <https://menengage.org/>

Forschung

- AG Kritische Jungen*-, Männer*- und Männlichkeitsforschung
 - <https://www.fg-gender.de/kritische-jungen-maenner-und-maennlichkeitsforschung/>
- AIM Gender
 - https://www.uni-bielefeld.de/fakultaeten/soziologie/fakultaet/personen/lenge-rsdorf/forschung/aim_gender/

Quellen- angaben

Einleitung

[1] Gümüşay, Kübra (2020) Sprache und Sein

[2] Irmen, Lisa; Roßberg Nadja (2004) Gender Markedness of Language: The Impact of Grammatical and Nonlinguistic Information on the Mental Representation of Person Information. *Journal of Language and Social Psychology*. 23(3):272–307.

[3] Misersky, Julia.; Majid, Aasifa; Snijders, Tineke (2019) Grammatical Gender in German Influences How Role-Nouns Are Interpreted: Evidence from ERPs. *Discourse Processes*, 56:8, 643-654

Arbeitsleben

[1] Eurostat (2020) Nur jede dritte Führungskraft in der EU ist eine Frau. Pressemitteilung

[2] Zinke, Guido (2020) Geschlechterungleichheiten: Gender Pay Gap. Bundeszentrale für politische Bildung: Dossier Arbeitsmarktpolitik

[3] Bundeszentrale für politische Bildung (2020) Voll- und Teilzeitbeschäftigte. Abhängig Erwerbstätige nach Beschäftigungsumfang und Geschlecht, in absoluten Zahlen, Teilzeitquote in Prozent, 1993 bis 2018

[4] Hallberg, Stefanie (2006). So wandelte sich das Familienmodell

[5] Baumgarten, Diana; Burri, Jennifer; Maihofer, Andrea (2017). Die Entstehung der Vorstellungen von Familie in der (deutschsprachigen) Schweiz. Analysebericht zu Handen der Metropolitankonferenz Zürich

[6] Rivera, Lauren (2013). Homosocial reproduction. In V. Smith (Ed.), *Sociology of work: An encyclopedia* (Vol. 1, pp. 377–379). SAGE Publications, Inc.

[7] Bohnet, Iris (2016) What Works: Gender Equality

[8] Gaucher, Danielle; Friesen, Justin; Kay, Aaron (2011) Evidence That Gendered Wording in Job Advertisements Exists and Sustains Gender Inequality. *Journal of Personality and Social Psychology* 101 (1), 109–128

[9] Khan, Shawn; Kirubarajan, Abirami; Shamsheri, Tahmina & et al. (2021) Gender bias in reference letters for residency and academic medicine: a systematic review. *Postgraduate Medical Journal*.

[10] Schmader, Toni; Whitehead, Jessica & Wysocki, Vicki (2007) Linguistic Comparison of Letters of Recommendation for Male and Female Chemistry and Biochemistry Job Applicants. *Sex Roles* 57, 509–514

[11] Correll, Shelley; Simard, Caroline (2016) Research: Vague Feedback Is Holding Women Back. *Harvard Business Review*

- [12] Schröttle, Monika; Meshkova, Ksenia; Lehmann, Clara (2020) Umgang mit sexueller Belästigung am Arbeitsplatz - Lösungsstrategien und Maßnahmen zur Intervention. Studie im Auftrag der Antidiskriminierungsstelle des Bundes
- [13] Onnela, Jukka-Pekka; Waber, Benjamin; Pentland, Alex & et al. (2014) Using Sociometers To Quantify Social Interaction Patterns. *Scientific Reports* 4, 5604
- [14] Leaper, Campbell; Ayres, Melanie M. (2007) A Meta-Analytic Review of Gender Variations in Adults' Language Use: Talkativeness, Affiliative Speech, and Assertive Speech, *Personality and Social Psychology Review*, no. 4: 328–63
- [15] Time To Talk (2014) Look Who Is Talking
- [16] Statistisches Bundesamt, Qualität der Arbeit: Personen in Elternzeit (2019)

Beziehungen

- [1] Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2016) Männerperspektiven. Auf dem Weg zu mehr Gleichstellung?
- [2] Buller, David (2009) Four Fallacies of Pop Evolutionary Psychology. *Scientific American*, 300(1), 74–81
- [3] Hobler, Dietmar; Klenner, Christina; Pfahl, Svenja; Sopp, Peter; Wagner, Alexander (2017) Wer leistet unbezahlte Hausarbeit? Hausarbeit, Kindererziehung und Pflege im Geschlechtervergleich

Elternschaft

- [1] Mead, Margaret (2001) Sex and temperament in three primitive societies
- [2] Statistisches Bundesamt (2021) Datenreport 2021. Kapitel 2. Familie, Lebensformen und Kinder
- [3] Abraham, Eyal; Hendler, Talma; Shapira-Lichter, Irit; & et al. (2014) Father's Brain Is Sensitive to Childcare Experiences, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111 (27), 9792–9797.
- [4] Scatliffe, Naomi; Casavant, Sharon; Vittner, Dorothy & et al. (2019) Oxytocin and Early Parent-Infant Interactions. A Systematic Review. *International Journal of Nursing Sciences*, 6 (4), 445–453
- [5] Khoddam, Hannah; Goldenberg, Diane; Stoycos, Sarah & et al. (2020) How Do Expectant Fathers Respond to Infant Cry? Examining Brain and Behavioral Responses and the Moderating Role of Testosterone, *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 15(4), 437–446.
- [6] Raizman JE, Quinn F, Armbruster DA, Adeli K. (2015) Pediatric Reference Intervals for Calculated Free Testosterone, Bioavailable Testosterone and Free Androgen Index in the CALIPER Cohort *Clinical Chemistry and Laboratory Medicine* 53 (10), 239–243
- [7] NICHD (2005) NICHD Study of Early Child Care and Youth Development, Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development
- [8] Aznar, Ana; Tenenbaum, Harriet (2015) Gender and Age Differences in Parent–Child Emotion Talk *British Journal of Developmental Psychology* 33 (1), 148–155

[9] Cicchetti, Dante; Ackerman, Brian; Izard, Carroll (1995) Emotions and Emotion Regulation in Developmental Psychopathology, . Development and Psychopathology 7 (1), 1–10.

[10] Miller, Cindy; Kochel, Karen; Wheeler, Loey & et al. (2017) Emotions and Emotion Regulation in Developmental Psychopathology, , Journal of School Psychology 61, 75–88.

[11] LoBue, Vanessa; DeLoache, Judy (2011). Pretty in Pink. The Early Development of Gender-Stereotyped Colour Preferences, The British Journal of Developmental Psychology 29 (3), 656–667

[12] Eva Heller (1989) Wie Farben wirken. Farbpsychologie, Farbsymbolik, kreative Farbgestaltung

[13] Sweet, Elizabeth (2014) Dolls, in: Heather Montgomery (Hrsg) Oxford Bibliographies in Childhood Studies

Sexualität

[1] Meston, Cindy; Buss, David (2007) Why Humans Have Sex. Archives of Sexual Behavior 36 (4), 477–507.

Sich Selbst reflektieren

[1] Heiden, Iris an der; Wersig, Maria (2017) Preisdifferenzierung nach Geschlecht in Deutschland. Forschungsbericht

Handeln im Alltag

[1] Drury, Benjamin; Kaiser, Cheryl (2014). Allies Against Sexism. The Role of Men in Confronting Sexism. Journal of Social Issues 70 (4), 637–652

Intersektionalität

[1] Halton, Mary (2018) Climate change 'impacts women more than men

[2] Matsuda (1991) Beside My Sister, Facing the Enemy. Legal Theory out of Coalition