



HOW
FREE
IS YOUR
SEX?

DER SEXUAL FREEDOM REPORT
2021

EINHORN X CHEEX

INTRO

Eine Frage, unzählige Antworten. Das Projekt „How Free is your Sex?“ gibt Antworten auf die Frage, wer oder was heute eigentlich sexuell befreit ist.

Wir kaufen selbstverständlich Sextoys, erzählen von Sexparties, schenken unseren Freund*innen Tantra-Kurse oder führen polyamouröse Beziehungen. Folgt man der Anzahl an neugegründeten Sexual Wellness Startups und den Diskursen darüber, scheinen wir alle wahnsinnig sexuell emanzipiert und befreit zu sein. Aber fühlen wir uns auch so? Wie hat sich unsere sexuelle Freiheit in den letzten Jahren verändert? Was machen Internet, Porno und Queerfeminismus mit unserer Vorstellung von

SEXUELLER FREIHEIT ?

Einhorn und CHEEX wollen herausfinden, wie es im Jahre 2021 um die sexuelle Freiheit bestellt ist. Bei einer Umfrage im Zeitraum von Ende April bis Anfang Mai wurden knapp

3000 MENSCHEN

zum Thema sexuelle Freiheit befragt. Die Reichhaltigkeit der Ergebnisse und die Offenheit mit der die Fragen beantwortet wurden, ist überwältigend. Dieser Report soll den Ergebnissen die Aufmerksamkeit geben, die sie verdienen.

Der vorliegende Report zeigt, wie sexuelle Freiheit in unserer Gesellschaft verhandelt wird, wie und ob die Menschen darüber nachdenken und welche Rolle Identität und gesellschaftliche Machtverhältnisse dabei spielen.

INHALT

4 DAS PROJEKT

5 METHODIK

6 ERGEBNISSE

DEMOGRAPHISCHE VERTEILUNG

WER FÜHLT SICH SEXUELL BEFREIT?

WAS BEDEUTET SEXUELLE FREIHEIT?

WAS TRÄGT ZU SEXUELLER FREIHEIT BEI?

WAS HEMMT SEXUELLE FREIHEIT?

WIE KANN MAN SEXUELL BEFREITER WERDEN?

21 ZUSAMMENFASSUNG

22 PERSPEKTIVEN

23 ÜBER EINHORN UND CHEEX

24 ANHANG

DAS PROJEKT

Das Thema Sexualität scheint allgegenwärtiger zu sein als jemals zuvor. In unserer vermeintlich aufgeklärten Gesellschaft sind wir im Alltag ständig mit Sex und Sexualität konfrontiert – durch Werbung, Social Media, Pornos oder Dating-Apps. Es scheint, als wäre das Thema Sex kein Tabu mehr – aber dass die Realität manchmal anders aussieht, wurde kurz vor der geplanten Veröffentlichung dieses Reports und des dazugehörigen Videos bestätigt. Der Instagram-Kanal von CHEEX wurde deaktiviert, weil er gegen die Richtlinien der Plattform verstoßen hat: Nacktheit, Verwendung von zweideutigen Emojis und die implizierte Darstellung von Sexualität.

Ohne Frage - die Möglichkeit, sich jederzeit über Sexualität informieren und Sex konsumieren zu können, unterscheidet diese Generation von vorangegangenen. Aber bedeutet das automatisch, dass wir sexuell befreit sind? Was bedeutet sexuelle Freiheit eigentlich? Wie groß ist die Differenz zwischen dargestellter und gelebter Sexualität und welche Rolle spielen gesellschaftliche Machtverhältnisse dabei?

CHEEX und einhorn haben Antworten auf diese Fragen gesucht und das Projekt "How Free is your Sex?" ins Leben gerufen. Die Ergebnisse der Umfrage, die in diesem Report präsentiert werden, sind aber noch nicht alles. Zusätzlich ist ein Video entstanden, in dem die Erkenntnisse der Umfrage und die Antworten von Menschen, die sich im Rahmen ihrer Arbeit mit dem Thema Sex und sexueller Freiheit auseinandersetzen müssen, gesammelt wurden. Im Video kommen Menschen zu Wort, die in der Adult Film Industry beschäftigt sind, die vor der Kamera Sex haben, die öffentlich darüber sprechen, wie sie Sex haben, die anderen Menschen helfen ein erfülltes Sexleben zu haben oder Menschen, die mit ihren Unternehmen dafür sorgen, dass wir alle unsere Sexualität ausleben können.

"How Free is your Sex?" ist ein Versuch, die sexuelle Freiheit unserer Gesellschaft zu porträtieren, um so zu erfahren, wie wir uns wirklich fühlen und um zu lernen, wo überall noch Handlungsbedarf besteht. Wir wollen Rechte und Ungleichheiten diskutieren und gleichsam aufklären, damit sexuelle Freiheit kein Privileg, sondern eine Selbstverständlichkeit wird. Was wir jetzt schon sagen können: Es ist Zeit für einen größeren gesellschaftlichen Diskurs zum Thema Sex & Freiheit.

METHODIK

Das Projekt hatte von Anfang an den Anspruch, nicht nur den Status quo abzubilden, sondern auch Menschen dabei zu unterstützen, sexuell befreiter zu werden. Schon die Teilnahme an der Umfrage stellt dabei den ersten Schritt auf einem Weg zu mehr sexueller Freiheit dar. Sie wurde so konzipiert, dass bei den Teilnehmenden schon während der Umfrage ein Prozess der Befreiung und Reflexion einsetzt.

Durch die Betrachtung der eigenen Position, der eigenen Sexualität, der eigenen Wünsche und Bedürfnisse findet eine Auseinandersetzung mit der eigenen sexuellen Freiheit statt. Die Frage, wie man sexuell befreiter werden kann, wurde am Ende der Umfrage an die Befragten zurückgespielt – dadurch wurde zum einen der Reflexionsprozess verstärkt, zum anderen sind die Antworten eine Inspiration uns alle: von den Antworten konnten wir viel lernen.

Die Umfrage besteht größtenteils aus offenen Fragen, damit wollten wir soziale Erwünschtheit vermeiden und die Teilnehmenden dazu empoweren, sich von ihren eigenen Assoziationen und Gedanken leiten zu lassen. Die Antworten wurden anschließend in der Auswertung kodiert und analysiert. Die Umfrage ist nicht für alle Altersgruppen repräsentativ, stellt aber dennoch einen guten Anhaltspunkt dar – insbesondere für die Kohorte der 23-40 Jährigen. Zudem eignet sie sich als Ausgangspunkt für weitere Studien zu diesem Thema.



ERGEBNIS

DEMOGRAPHISCHE VERTEILUNG

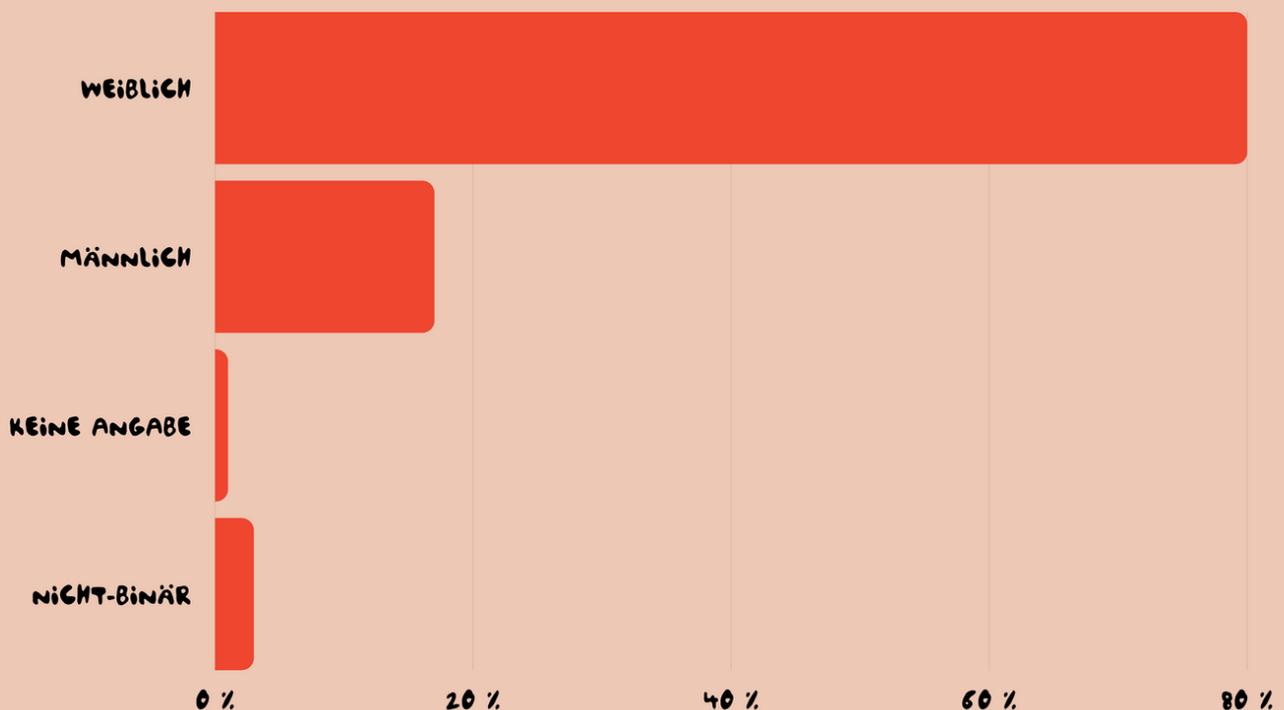
GESCHLECHT

MEHR FRAUEN ALS MÄNNER

Insgesamt haben 2.956 Personen an der Umfrage teilgenommen. Davon fühlen sich 80 % dem weiblichen Geschlecht und 17 % dem männlichen Geschlecht zugehörig.

3 % ordnen sich nicht dem binären Geschlechtersystem zu und bezeichnen sich etwa als genderqueer, genderfluid, agender oder bevorzugen gar keine Zuschreibung.

WELCHEM GESCHLECHT FÜHLST DU DICH ZUGEHÖRIG?

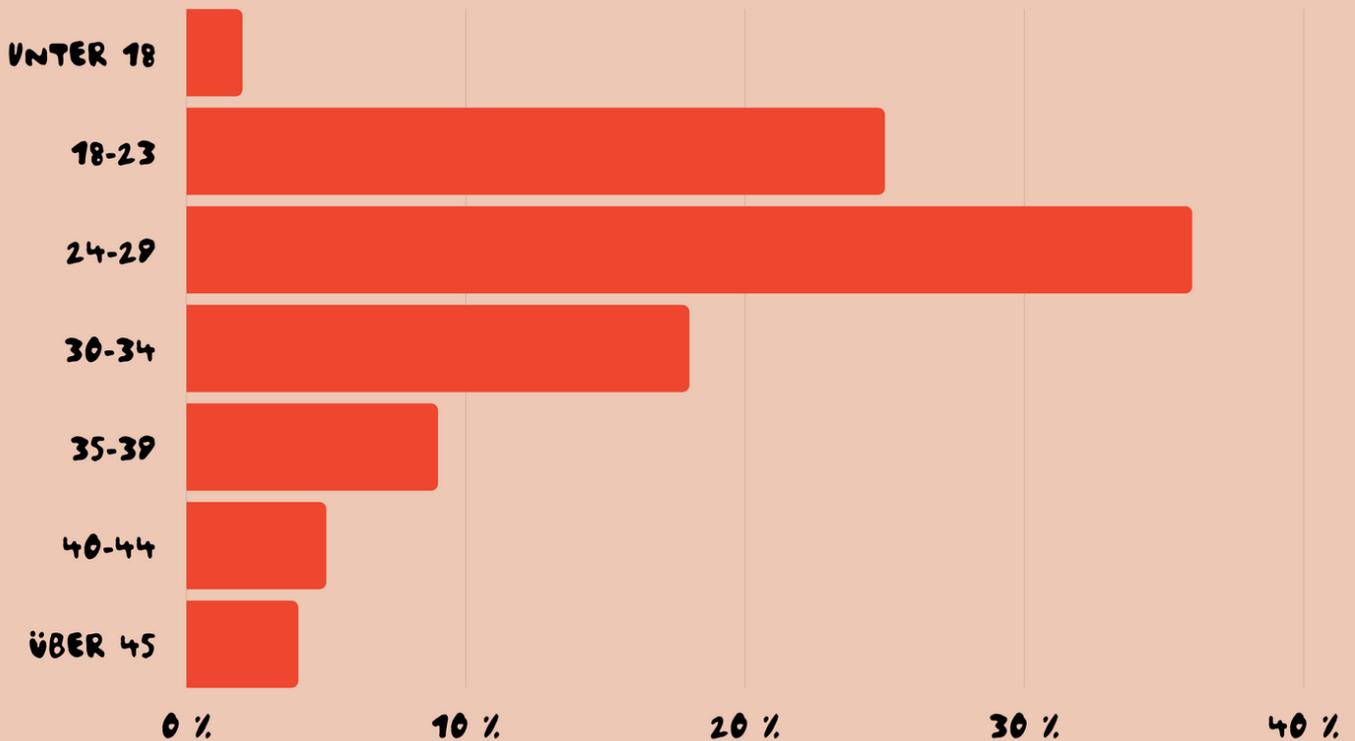


ALTER

DIE UNTER 35-JÄHRIGEN SIND BESONDERS STARK VERTRETEN

Die große Mehrheit der Befragten ist dabei volljährig und zwischen 18 und 34 Jahre alt. Immerhin 19 % sind über 35 Jahre und 2 % haben das 18. Lebensjahr noch nicht erreicht.

WIE ALT BIST DU?



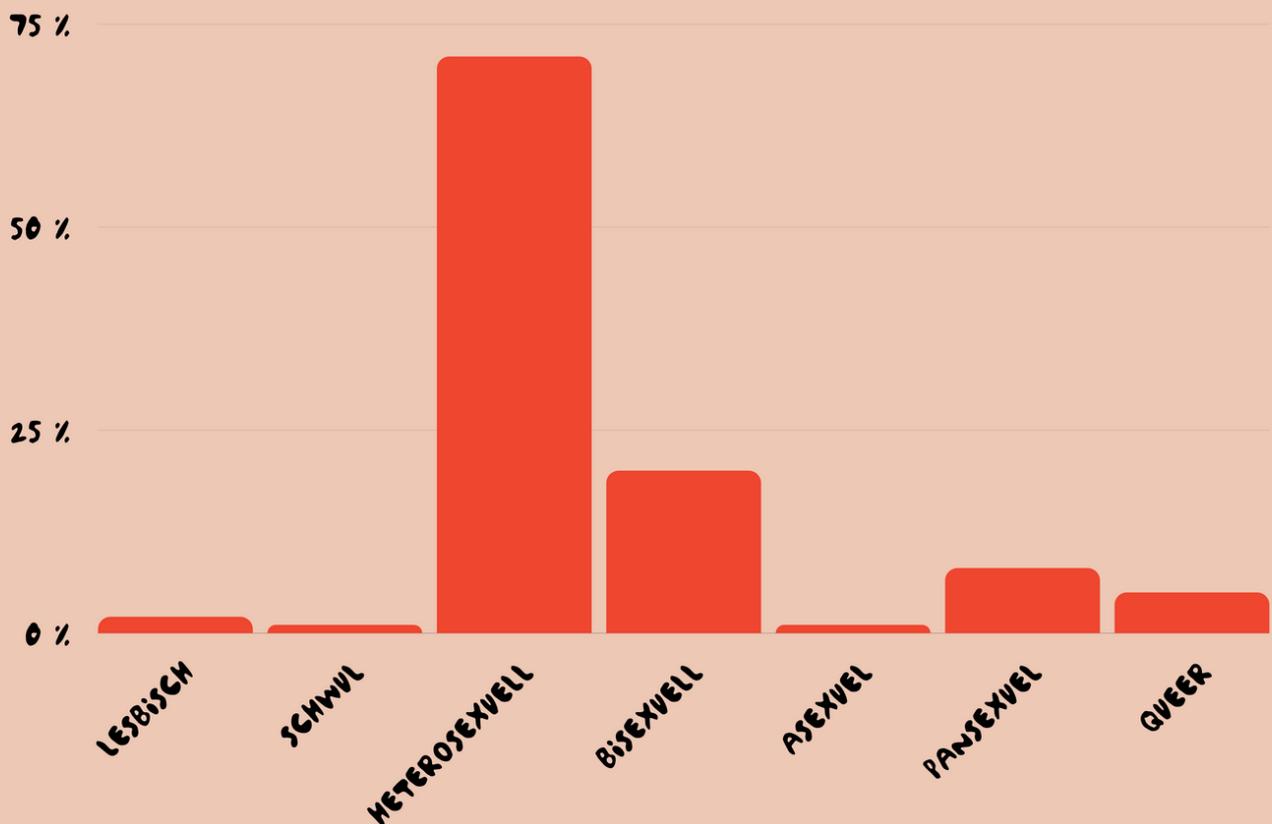
SEXUELLE ORIENTIERUNG

IM VERGLEICH ZUM BUNDESDURCHSCHNITT MEHR QUEERE BEFRAGTE

Auf die Frage, welche sexuelle Orientierung die Befragten haben, beschreiben sich 70 % als heterosexuell. 20 % beschreiben ihre sexuelle Orientierung als bisexuell und 8 % als pansexuell. Queer gaben 4,6 % aller Teilnehmer*innen als ihre sexuelle Orientierung an. Währenddessen haben jeweils 2 % aller Befragten ihre sexuelle Orientierung als lesbisch, schwul oder pansexuell beschrieben. Als asexuell identifizieren sich 1%.

Verglichen mit einer deutschlandweiten Verteilung gibt es bei dieser Umfrage verhältnismäßig mehr nicht-heterosexuelle Teilnehmer*innen¹.

WAS BESCHREIBT DEINE SEXUELLE ORIENTIERUNG AM MEISTEN?



¹

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1177268/umfrage/umfrage-in-deutschland-zu-sexueller-orientierung/#:~:text=Laut%20der%20ElitePartner%2DStudie%202020,Prozent%20der%20Befragten%20keine%20Angabe.>



WER FÜHLT SICH SEXUELL BEFREIT?

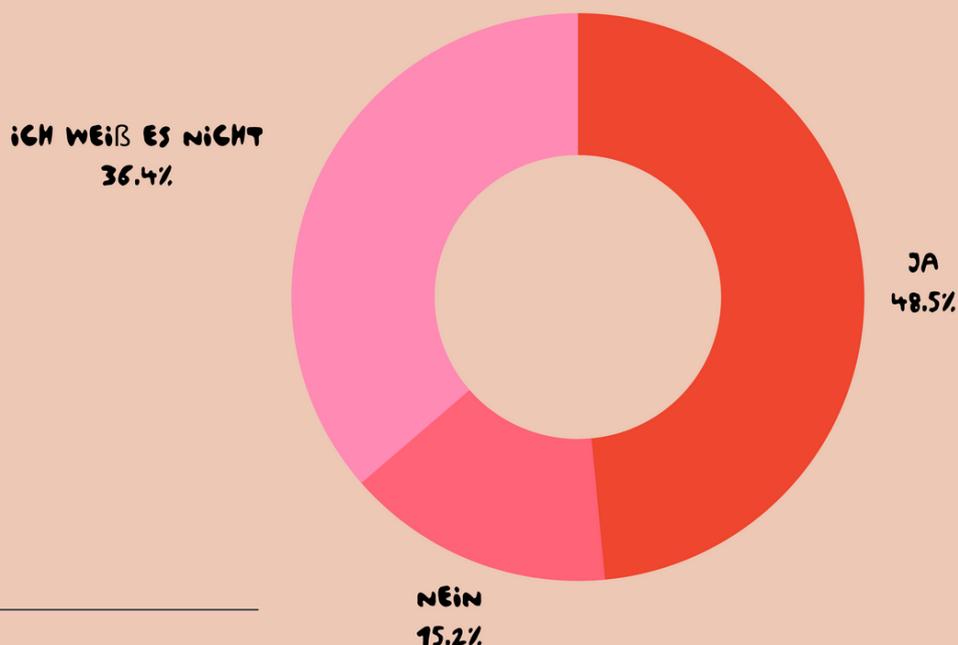
ÄLTERE ALTERSGRUPPEN FÜHLEN SICH SEXUELL BEFREITER ALS JÜNGERE

48 % der Befragten gaben an, dass sie sich sexuell befreit fühlen, 15 % fühlen sich nicht befreit und 36 % haben geantwortet, dass sie nicht wissen, ob sie sich sexuell befreit fühlen oder nicht.

Besonders auffallend ist, dass sich die Altersgruppe 60-69 durchschnittlich befreiter fühlt (61 % fühlen sich befreit). Wohingegen die Altersgruppen der unter 18-Jährigen und der 18 - 23-Jährigen sich häufig unbefreiter (17%) fühlen oder nicht wissen, ob sie sich sexuell befreit fühlen (40%).

Personen, die sich als asexuell beschreiben, fühlen sich am wenigsten sexuell befreit (28%) und wissen durchschnittlich am häufigsten nicht, ob sie sich sexuell befreit fühlen (52%). Gefolgt von Personen, die sich als non-binary² bezeichnen (44 %), die ebenfalls nicht wissen, ob sie sich sexuell befreit fühlen. Heterosexuelle und lesbische Befragte fühlen sich mit jeweils 49 % etwas befreiter als der Durchschnitt, wohingegen queere (43%) und schwule Personen (45%) leicht unter dem Durchschnitt von 48 % liegen.

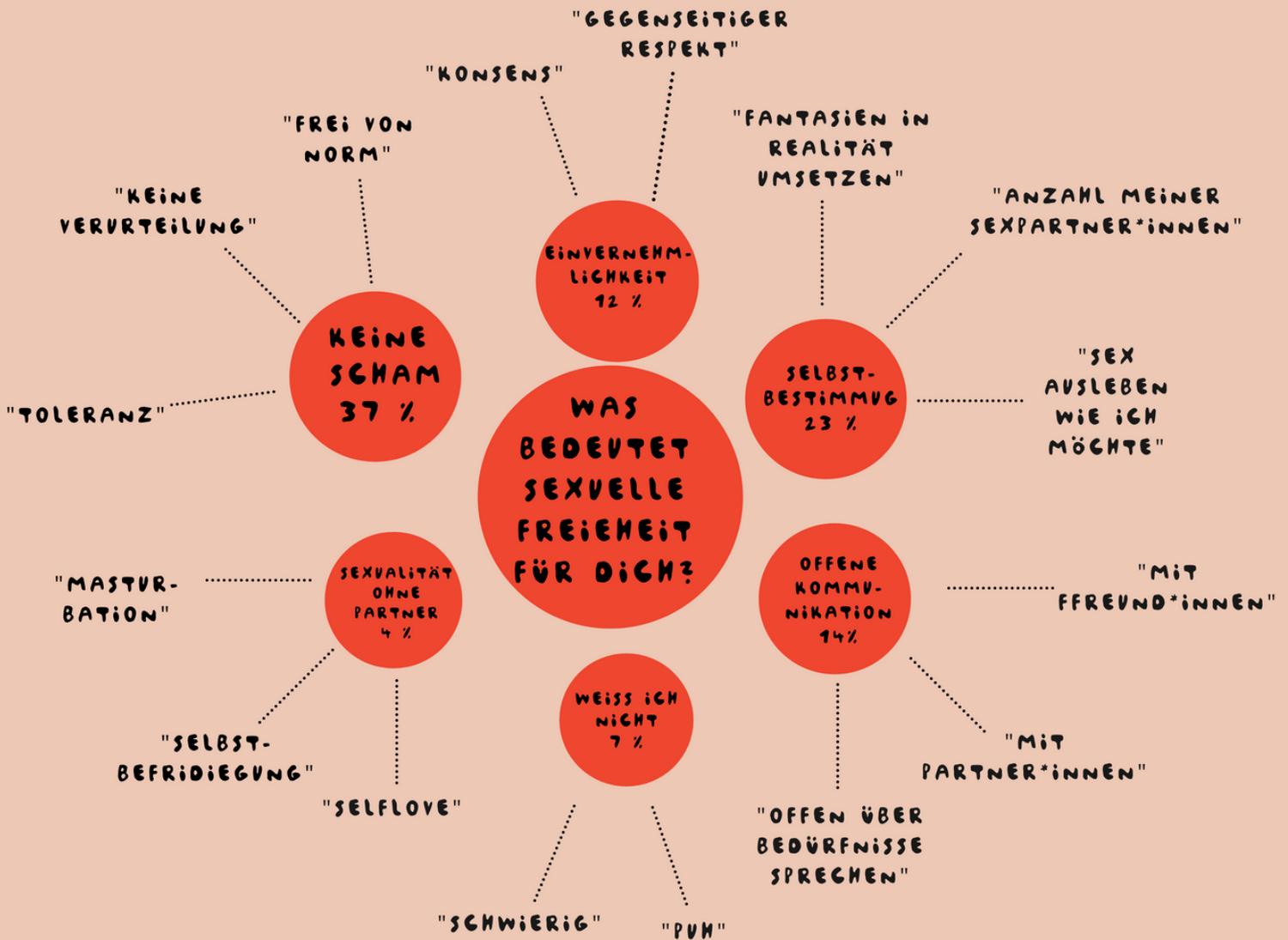
FÜHLST DU DICH SEXUELL BEFREIT?



²

oder genderfluid, agender, anderes

WAS BEDEUTET SEXUELLE FREIHEIT?



FÜR DIE MEISTEN BEDEUTET SEXUELLE FREIHEIT NICHT VERURTEILT ZU WERDEN

Bei der offen gestellten Frage, was sexuelle Freiheit für die Teilnehmer*innen bedeutet, beschrieben **37%** dass für sie Toleranz, Akzeptanz und keine Scham sexuelle Freiheit bedeuten.

Akzeptanz (nicht nur Toleranz!) sexueller Orientierungen, sexueller Vorlieben (solange diese nicht krankhaft werden); und einen offenen Diskurs - zu biologischen, psychischen, sozialen, gesellschaftlichen, feministischen, ja vielleicht auch postkolonialistischen Themen rund um Sex & more - , der verschiedenste Akteure unterschiedlichster Herkünfte einbegreift (und nicht nur von cis-Männern geleitet wird).

(MÄNNLICH, SCHWUL, 24-29 JAHRE, BERLIN)

„Sexualität frei ausleben zu können, ohne Verurteilung und ohne Scham.“

(WEIBLICH, PANSEXUELL, 18 - 23 JAHRE, DEUTSCHLAND³)

³ Wenn "Deutschland" als Ort angegeben ist, wurde keine genauere Ortsangabe seitens der Befragten angegeben.

In dem Cluster "keine Scham" außerdem genannte Begriffe waren: keine Peinlichkeiten, frei von Norm, keine Rechtfertigung, keine Verurteilung, keine Beurteilung der Gesellschaft, kein Stigma, sich sicher mit seiner Sexualität fühlen können, frei von Regeln, ohne diskriminiert zu werden, keine Schuld.

23% erklärten, dass Selbstbestimmtheit für sie sexuelle Freiheit bedeutet.

Die eigene Sexualität genussvoll ausleben zu können, alleine und mit Sex-Partner:in. Offen über Sexualität und die eigenen Vorlieben sprechen zu können. Die eigene Sexualität frei von gesellschaftlichen Stereotypen leben zu können. Freude am Geben und Nehmen zu haben.

(WEIBLICH, HETEROSEXUELL, 24-29 JAHRE, NEUKIRCHEN)

Unter dem Begriff "Selbstbestimmtheit" wurden thematisch ähnliche Aussagen geclustert, wie zum Beispiel: Sexualität ausleben wie man möchte, sexuelle Vorlieben, Anzahl meiner Sexpartner*innen frei wählen, freie Wahl mit welchem Geschlecht oder an welchem Ort man Sex haben möchten, meine Fantasie in Realität umsetzen, freie Entscheidung über meine Sexualität.

Offene Kommunikation bedeutet für **14%** sexuelle Freiheit.

Offener Umgang mit Wünschen & Bedürfnissen, freie Entscheidung über meine Beziehungsform, Möglichkeit mich auszuprobieren, keine/wenig Scham im Umgang mit meiner Sexualität, Akzeptanz anderer (A-)Sexualitäten.

(WEIBLICH, PANSEXUAL QUEER, 30-34 JAHRE, HAMBURG)

Offene Kommunikation meint dabei die Kommunikation mit Freund*innen, Partner*innen und generell das offene Gespräch über eigene Bedürfnisse und Wünsche.

Für **4%** der Befragten bedeutet sexuelle Freiheit Sexualität ohne Partner*in.

Dass ich Sexualität auch ohne Beziehung leben kann. Und ich mich mit meinem Körper wohl fühle und mich nicht schäme.

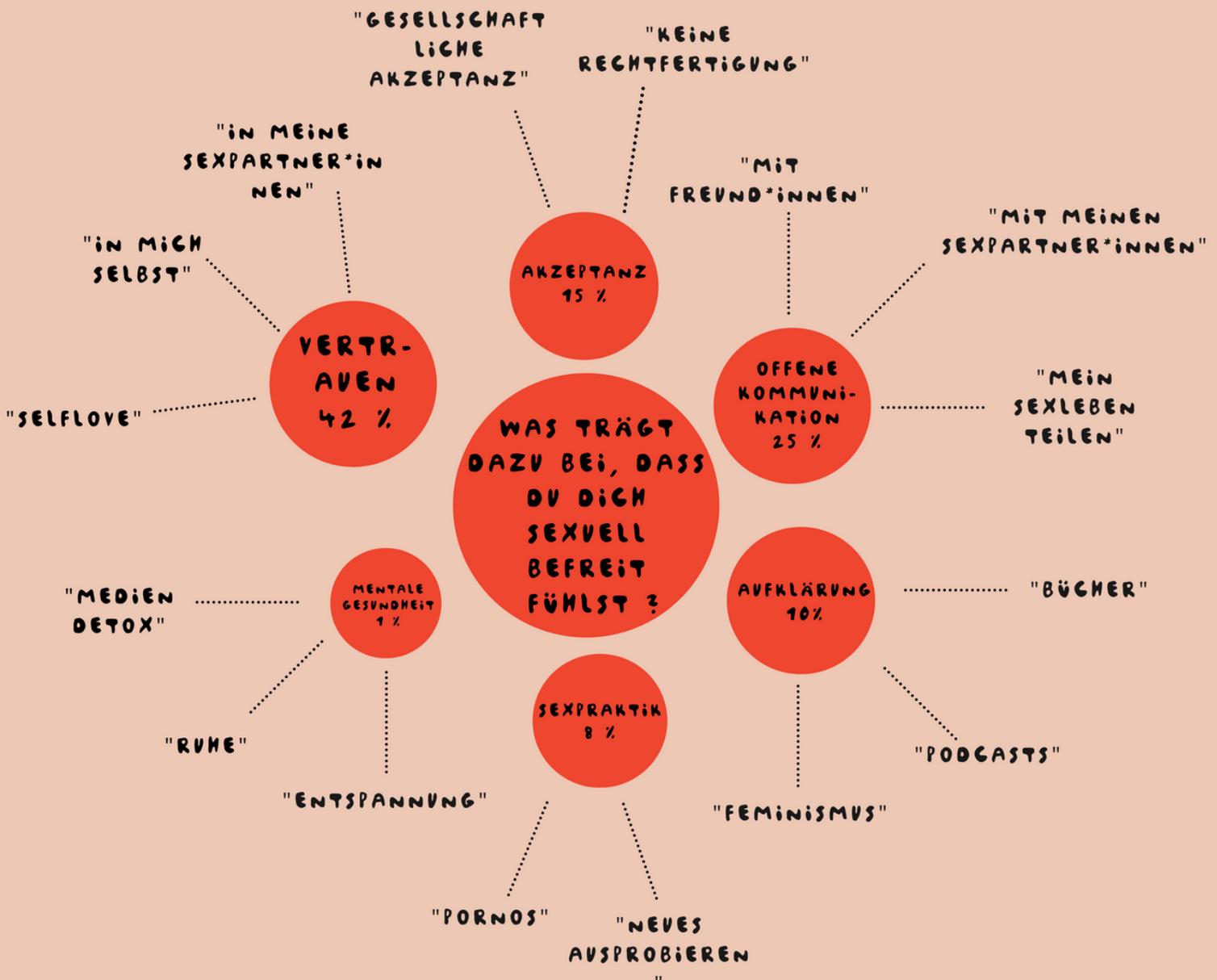
(WEIBLICH, HETEROSEXUELL, 40-44 JAHRE, BERN)

Sich frei seinen sexuellen Vorlieben hingeben zu können und neue Dinge auszuprobieren ohne gesellschaftlich Abneigung zu erfahren, solange es sich im legalen Bereich abspielt und einvernehmlich geschieht.

(MÄNNLICH, HOMOSEXUELL, 18-23 JAHRE, DEUTSCHLAND)

7% erklärten, dass sie eigentlich keine Antwort auf diese Frage haben oder sich noch nie Gedanken darüber gemacht haben.

WAS TRÄGT DAZU BEI, DASS DU DICH SEXUELL BEFREIT FÜHLST?



VOR ALLEM VERTRAUEN TRÄGT ZUM GEFÜHL DER SEXUELLER FREIHEIT BEI

Bei dieser offen gestellten Frage beschreiben **74%**, dass Vertrauen dazu beiträgt, sich sexuell befreit zu fühlen. Vertrauen bezieht sich dabei sowohl auf das Vertrauen in sich selbst, als auch in den oder die Partner*in. Die Befragten nennen in dem Zusammenhang außerdem, dass "sich wohlfühlen", "gutes Selbstwertgefühl" und Sicherheit im Bezug auf die Sexpartner*innen zum Gefühl von sexueller Freiheit beitragen.

Ich fühle mich sexuell besonders frei, wenn ich mich wohl in meiner Haut fühle und mit mir im Reinen bin. Beim Sex mit Partner ist ganz wichtig, dass ich mich auch mal fallen lassen kann und ihm das Steuer übergebe. Wenn das gut klappt, weiß ich, dass wir uns und unsere Bedürfnisse aktuell gut kommunizieren und verstehen.

(WEIBLICH, HETEROSEXUELL, 24-29 JAHRE, DEUTSCHLAND)

Wie schon bei der vorherigen Frage ist eine offene Kommunikation wichtig, damit sich die Befragten sexuell befreit fühlen: **24%** beschreiben, dass ein

offener Austausch über Sexualität mit Freund*innen, Partner*innen und allgemein in der Gesellschaft dazu beiträgt, dass sie sich sexuell befreit fühlen.

Kommunikation, der richtige Partner und ein Umfeld/Gesellschaft, die mich als solches und meine Sexualität akzeptiert. Auch mal keine Blicke zu bekommen, Männer, die mich nicht objektivieren, tragen zu können, was ich will. Offener Dialog auch im Freundeskreis, mit Freunden und Freundinnen.

(WEIBLICH, HETEROSEXUELL, 18-23 JAHRE, LEIPZIG)

Eine tolerante Gesellschaft trägt für **15%** dazu bei, dass sie sich sexuell befreit fühlen. Dazu zählt außerdem, dass sie sich akzeptiert fühlen und sie sich vor Niemandem rechtfertigen müssen.

10% erklären, dass eine gesunde sexuelle Aufklärung dazu beiträgt sich sexuell befreit zu fühlen. Darunter fallen Bücher, Podcasts, Soziale Medien, aber auch feministische Theorien und Eltern (und) oder andere Vorbilder.

Vorbilder/Beispiele in Medien, offene Diskussionen über sexuelle Themen (von Toys bis hin zu Periode), freie Gespräche mit Freunden in denen kein Blatt mehr vor den Mund genommen wird, Akzeptanz von Standards die schon gar nicht mehr extra ausgesprochen werden müssen.

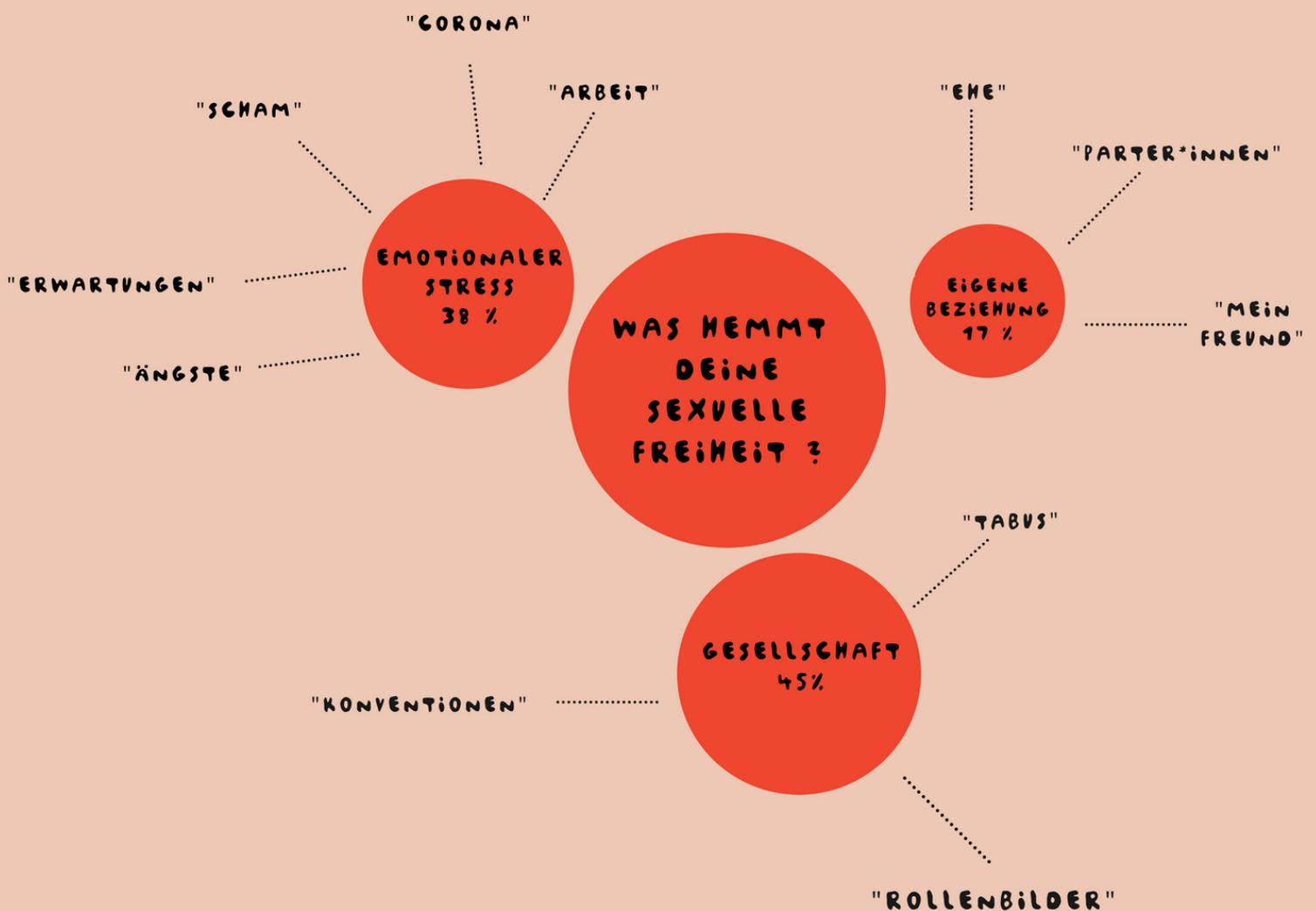
(WEIBLICH, BISEXUELL, 24-29 JAHRE, BERLIN)

Verschiedene neue und alte Sexpraktiken tragen für **8%** zum Gefühl sexueller Freiheit bei. Das können neue Sexpraktiken, Masturbation, realistische Pornos, Sextoys oder Sex im allgemeinen sein.

Dass ich mich mit anderen Menschen ausprobieren kann. Über klassische Beziehungsgeflechte hinweg,

(MÄNNLICH, HETEROSEXUELL, 30-34 JAHRE, BERLIN)

WAS HEMMT DEINE SEXUELLE FREIHEIT?



Für **45%** ist es die Gesellschaft, mit ihren Konventionen, Tabus und Rollenbildern, die ihre sexuelle Freiheit hemmt.

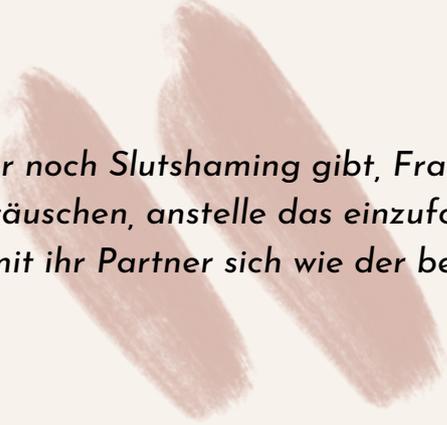


*Ich persönlich habe in dieser Gesellschaft viele Optionen und kann relativ risikoarm vieles ausprobieren.
Ich würde mir aber noch weniger Urteilen wünschen.*



(WEIBLICH, HETEROSEXUELL, 24-29 JAHRE, DEUTSCHLAND)

17% fühlen sich von ihren Partner*innen oder Freund*innen in ihrer sexuellen Freiheit gehemmt.



Weil es immer noch Slutshaming gibt, Frauen immernoch Orgasmen vortäuschen, anstelle das einzufordern, was ihnen gefällt, nur damit ihr Partner sich wie der beste Stecher fühlt.

(WEIBLICH, BISEXUELL, 18-23 JAHRE, WUPPERTAL)

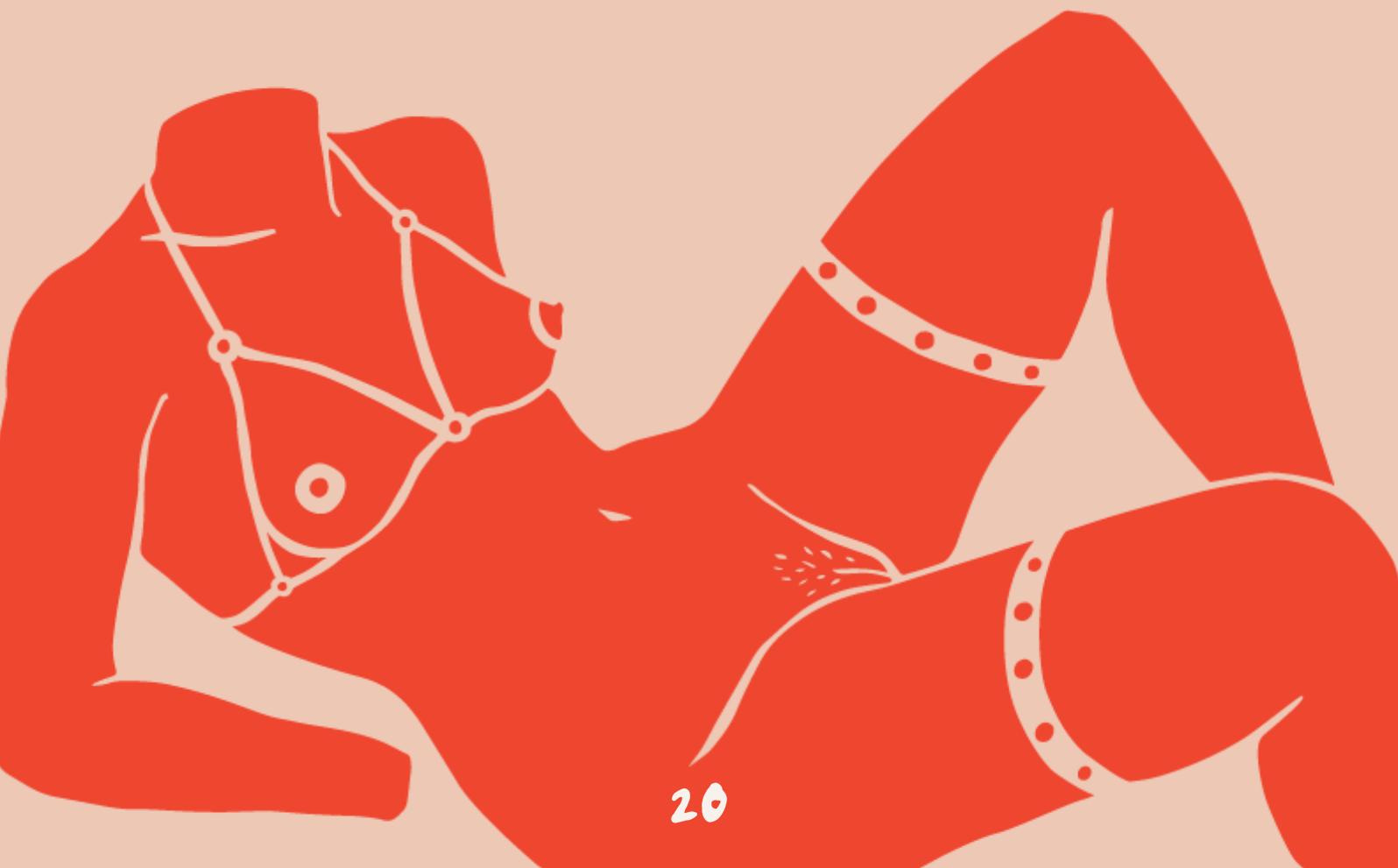
Emotionaler Stress, wie Scham, Angst, Erwartungen aber auch die Corona Pandemie limitiert bei **38%** der Teilnehmern die sexuelle Freiheit.

WIE KANN MAN SEXUELL FREIER WERDEN?

Hier gab es viele unterschiedliche und inspirierenden Antworten. Eine Sammlung unserer Lieblingsantworten finden sich im Anhang dieses Reports.

10% nannten Aufklärung als hilfreich, um sexuell befreiter zu werden und

15% der Befragten erklärten Kommunikation als nützliches Werkzeug um befreiter zu werden.



ZUSAMMENFASSUNG

Nachdem wir die Ergebnisse der Studie einzeln vorgestellt haben, ist es sinnvoll an dieser Stelle nochmals die wichtigsten Erkenntnisse zu teilen. Grundsätzlich kann festgehalten werden, dass, obwohl die Befragten einer tendenziell sex-positiven Community angehören, bzw. sich für sexuelle Themen interessieren⁴, sich noch nicht einmal die Hälfte sexuell befreit fühlt. Dabei gibt es auch einen großen Anteil (36 %), der gar nicht weiß ob er sich sexuell befreit fühlt. Das schließt auf eine große Unsicherheit und Unklarheit im Hinblick auf die eigene sexuelle Freiheit. Gerade in den offen gestellten Fragen kamen besonders häufig die Themen "Kommunikation" und "Gesellschaft" vor. Fehlende Kommunikation in einer nicht-offenen Gesellschaft kann eine Erklärung dafür sein, warum so viele Personen nicht wissen, ob sie sich sexuell befreit fühlen:

Wie soll ich mich sexuell befreit fühlen, wenn so wenig darüber gesprochen wird?

Besonders spannend ist, dass die Altersgruppen 60-69 sich tendenziell befreiter fühlen als die Jüngeren (unter 18-23). Gerade die jüngere Altersgruppe fühlt sich unbefreiter oder ist unentschlossen im Vergleich zum Durchschnitt. So wie Soziale Medien auch sexuelle Aufklärung sein können, trägt das für Generation Z & Y, die mit Internet und Zugang zu kostenlosen Pornos aufgewachsen sind und dadurch auch noch eher mit Stereotypen und Klischees konfrontiert wurden, nicht zwangsläufig zu einem sexuell befreiten Leben bei. Hier wäre eine tiefergehende Studie interessant, die die These überprüft, ob sich die Altersgruppe von 23-39 durch dargestellte Bildern und Körper im digitalen Raum unter Druck gesetzt fühlt. Noch stärker lässt sich diese Korrelation im Übrigen bei den unter 18-Jährigen beobachten.

Die Konsequenz aus dieser Beobachtung sollte aber nicht sein, dass es einer verstärkten Zensur im Internet Bedarf. Vielmehr ist es wichtig, sich für eine diverse und realistische Darstellung von Körpern einzusetzen sowie die Selektion von sicheren und fairen Inhalten zu unterstützen, sexuelle Aufklärung zu modernisieren sowie die Medienkompetenz von Jugendlichen zu stärken.

4

die Einladung zur Umfrage wurde lediglich über die Einhorn und CHEEX Kanäle geteilt.

PERSPEKTIVEN

Sexuelle Freiheit ist ständigem Wandel unterworfen – jede Generation muss ihren eigenen Weg finden, um sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Wir brauchen zeitgemäße Lösungen für zeitgemäße Probleme. Auch wenn diese Generation von den Errungenschaften der sexuellen Revolution profitieren mag, gibt es neue Herausforderungen, die durch neue Formen der Kommunikation entstanden sind. Es gilt, einen Weg zu finden, der Aufklärung und Entfaltung möglich macht und der Diskriminierung aufgrund von Attributen wie sexueller Orientierung, Gender, Herkunft oder Körperformen verhindert. Gleichzeitig sollte die Schere zwischen Sexismus und Sexualität geschlossen werden. Denn während sexistische Werbung selten zensiert wird, ist dies bei Inhalten, die zu einer aufgeklärten und diversen Gesellschaft beitragen, leider oft der Fall.

Auch wenn die Umfrage viele Antworten gegeben hat – sie hat auch altbekannte sowie neue Fragen aufgeworfen. Altbekannte Fragen, weil geschlechtliche Machtverhältnisse darüber bestimmen, ob wir sexuell befreit sind oder nicht. Neue Fragen, weil viele Menschen sich durch vermeintlich perfekte Körper auf Instagram, eine beschleunigte Dating-Welt oder die Darstellung in Mainstream-Pornos verunsichert fühlen.

Trotzdem gibt es einen Lichtblick, denn die Lösung scheint auch auf persönlicher Ebene zu liegen – Vertrauen und Kommunikation sind für viele der Befragten die Schlüssel zu sexueller Freiheit. Durch Reflexion, eine offene Kommunikation und das Vertrauen in die eigenen Entscheidungen kann so ein Prozess in Gang gebracht werden, der in Kombination mit der Mobilisierung auf gesellschaftlicher Ebene die sexuelle Freiheit unserer Zeit verbessern kann.

Beschäftigt euch mit euren Körpern, sprecht miteinander, abonniert sex-positive Kanäle, lasst euch von den richtigen Filmen inspirieren, kommuniziert was euch gefällt, habt einvernehmlichen Sex, passt aufeinander auf, probiert Neues aus und hört auf euch und eure Grenzen! Nur wenn wir bei uns selbst anfangen und mehr über Sex sprechen, kann unsere Gesellschaft auch eine sexuell befreite werden.

über EINHORN & CHEEX

einhorn

Das Berliner Unternehmen einhorn produziert vegane Kondome und nachhaltige Periodenprodukte aus Bio-Baumwolle. einhorn setzt sich für eine fairere und nachhaltige Wirtschaft, sexuelle Aufklärung und für einen enttabuisierten Umgang mit der Menstruation und mit Sexualität ein. 50% der Gewinne werden in nachhaltige und soziale Projekte reinvestiert. Mehr Informationen zu Themen wie Sexualität, Periode, Feminismus, Fairstainability, New Work und anderen gesellschaftlichen Themen gibt es auf www.einhorn.my und bei @einhorn.berlin auf Instagram.

CHEEX

CHEEX ist eine Community, die für einen neuen, selbstverständlichen Umgang mit Sexualität steht. Neben dem kostenlosen Magazin und Podcast, bietet CHEEX Mitgliedern unbegrenzten Zugang zu erotischen Filmen, sexy Audio-Geschichten und live online Workshops. CHEEX ist überzeugt, dass eine erfüllte Sexualität ein essentieller Bestandteil eines glücklichen Lebens ist und möchte dazu beitragen, dass sich alle Menschen sexuell befreit fühlen. Deshalb zeigt CHEEX Sexualität menschlich – so, wie sie tatsächlich gelebt wird – divers, lustvoll und einvernehmlich. Mehr zu CHEEX erfahrt ihr auf getcheex.com und @getcheex auf Instagram.

ANHANG

WIE KANN MAN SEXUELL FREIER WERDEN?

BEST OF

A lot has to do with the people around you. Sometimes you have to be brave to start talking about sex that may make other people around you feel uncomfortable. But it's absolutely worth it, everyone will benefit.

(WEIBLICH, HETEROSEXUELL, 30-34 JAHRE, USA)

An seiner Selbstwahrnehmung, eigenen Reflexion, Selbstbewusstsein und der eigenen Sexualität arbeiten. Ich hab z.B. durch einen JugendbdsM verein (S.M.J.G. e.V) mich sehr viel mehr mit meiner eigenen Sexualität beschäftigt und dadurch bin ich auch erst mit offenen und poly Beziehung in Kontakt gekommen. Wenn man sich mehr mit der eigenen Sexualität beschäftigt, schärft das definitiv sehr stark das eigene Bewusstsein dafür.

(MÄNNLICH, HETEROSEXUELL, 24-29 JAHRE, KREFELD)

Aufhören, Frauen einzureden, dass es einen „body count“ gibt, mehr Akzeptanz für alle Menschen und Geschlechter und eine ordentliche Aufklärung über Sexualität an Schulen und in der Erziehung.

(WEIBLICH, QUEER, 18-23 JAHRE, DRESDEN)

As a women, I feel like it's important to reclaim our bodies, to get to know them without previous judgement and that enables us to know what we want and what we don't want and we can actually communicate it. Also obviously, we need to work on the fact that we still have way too much sexual dominance by men and the entitlement of that should be discussed more.

(WEIBLICH, BISEXUELL, 18-23 JAHRE, DEUTSCHLAND)

Aufklärung, Sex abseits von hetero "zu Fortpflanzungszwecken" (mit Penetration) sichtbar machen.

Ausprobieren, den Kopf lüften, lächeln.

(WEIBLICH, HETEROSEXUELL, 20-34 JAHRE, DEUTSCHLAND)

(MÄNNLICH, HETEROSEXUELL, 55-59 JAHRE, SCHWEIZ)

Immer den Status quo hinterfragen. Sind die sexuellen Grenzen meine eigenen oder wurden sie mir auferlegt? Wenn sie auferlegt sind, müssen sie gehen oder können sie bleiben?

(WEIBLICH, BISEXUELL, 35-39 JAHRE, BERLIN)

Reden, reden, reden, sich trauen, ausprobieren, Grenzen setzen um sich sicherer zu fühlen. Können später immer noch verschoben werden.

(WEIBLICH, HETEROSEXUELL, 24-29 JAHRE, DEUTSCHLAND)

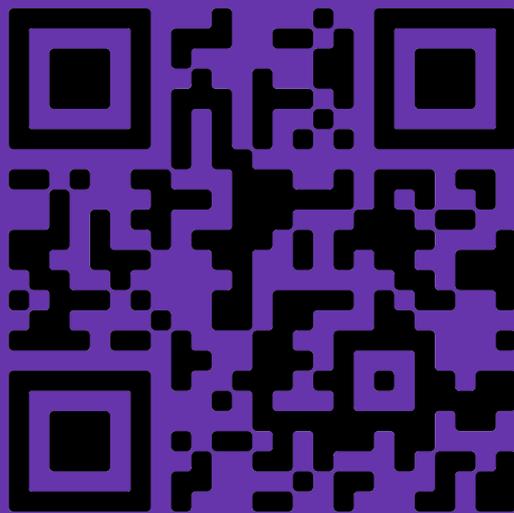
Mit Plattformen wie getcheex.com eigene sexuellen Präferenzen allein und gemeinsam mit dem Partner erkunden. Offene Kommunikation im Familien- und Freundeskreis sowie in der Gesellschaft dazu, damit Vorurteile und Stigmatisierungen abgebaut werden. Akzeptanz und Sichtbarkeit verschiedener Körperformen in der breiten Öffentlichkeit schaffen.

(WEIBLICH, HETEROSEXUELL, 30-34 JAHRE, BERLIN)

Mir hat unter anderem der Spruch geholfen: „Sex ist wie eine Schachtel Pralinen: man muss sich erst einmal durchprobieren, bevor man seinen Liebling findet“. unter anderem hilft es mir persönlich sehr, auch mal abseits vom Internet Erfahrungen zu sammeln und Eindrücke zu bekommen. Sich mal auf etwas Neues einlassen und nicht Angst haben, wenn es ungewohnt erscheint.

(WEIBLICH, BISEXUELL, 18-23 JAHRE, DEUTSCHLAND)

HOW FREE IS YOUR SEX? DAS VIDEO



QR CODE SCANNEN & VIDEO ANSEHEN

