



Das Konsens-Rad



Einvernehmlichkeit als Basis ...

Das »Konsens-Rad«, englisch »Wheel of Consent«, der Bodyworkerin Dr. Betty Martin ist ein hilfreiches Modell. Im 3-Minuten-Spiel wird es körperlich erfahrbar. Es werden einvernehmliche Berührung zu zweit erforscht und die Kommunikation darüber gefördert: Ein Berührungslabor.



...für Berührungen, die guttun.

Link zum Konsens-Rad: <https://bettymartin.org/wp-content/uploads/2020/10/German.pdf>

Wie möchtest Du von mir berührt werden?

Wenn Du die Person bist, der diese Frage gestellt wird, befindest Du Dich im Quadrant »Annehmen« des Modells. Deine Aufgabe ist es, Dir ausreichend Zeit mit der Beantwortung zu nehmen und in Dich hinein zu spüren: Was sind genau in diesem Moment und genau mit dieser Person für Dich Berührungen, die Dir guttun? Wonach hast Du Sehnsucht? Was sind Deine Wünsche?

»**Würdest Du** mir mit deinen Fingerspitzen zart die Kopfhaut kraulen?«

Wie möchtest du mich berühren?

Die Person, die diese Frage hört, befindet sich im Quadrant »Nehmen« des »Konsens-Rads«. Für viele Menschen ist dieser Quadrant mit Unsicherheit besetzt, weil sie nicht übergriffig sein wollen. Hier aber darfst Du Deine Wünsche äußern! Was reizt Dich am Körper der anderen Person? Wohin zieht es Deine Hände? Welche Formen, Oberflächen oder Strukturen möchtest Du erforschen? Was würde Dir und Deinen Händen Freude und Lust bereiten?

»**Darf ich** Dein Gesicht berühren?«

Quelle: <https://konsens.hamburg/konsens-ist-komplex/>

Urheberin des Modells: <https://bettymartin.org/>



Inspiration

Conversations in Consent: <https://conversationsonconsent.com/>

Podcast: *Ist das normal?* / Sex-Coaching: "Vielen fällt es schwer, zu spüren, was sie wollen", ab Minute 00:42:00 gibt Sexualcoach Ondra Veltruský eine Anleitung für das 3-Minuten-Spiel