Dark Romance vs BDSM

Dark Romance

- Genre von Geschichten (Buch, Film,...)
- Findet auf Fantasie-Ebene statt
- Kann alleine konsumiert werden
- Sicherheit: Triggerwarnungen
- Braucht kein BDSM
- Kann BDSM-Praktiken enthalten

BDSM

- Gelebte Praktiken
- Muss realitätstauglich sein
- Braucht andere Personen
- → KONSENS nötig
- Sicherheit: Grenzen, Limits, ... aller beteiligten Personen
- Braucht kein Dark Romance
- Kann Machtdynamiken / Fantasien umsetzen, die auch in Dark Romance vorkommen

Konsens in der Realität

Konsens meint das ausdrückliche Einverständnis aller, die an einer (sexuellen) Interaktion beteiligt sind.

F - freely given (freiwillig)
R - reversible (wiederrufbar)
I - informed (informiert)
E - enthusiastic (enthusiastisch)
S - specific (spezifisch)

Warum lesen wir Dark Romance? Warum kann es attraktiv oder anziehend sein? Habe ich Bedürfnisse, die dazu passen? Will ich aus der Fantasie etwas in die Realität bringen?

- Comfort Reading aufgrund der Vorhersehbarkeit und immer wiederkehrenden Elementen (sog. tropes)
- Fantasien erleben in einem sicheren Rahmen
- Eskapismus
- Genuss an Erotika

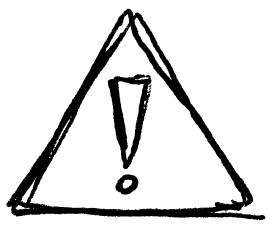
→ aus Fantasien können möglicherweise Bedürfnisse abgeleitet werden - das bedeutet NICHT automatisch, dass jemand diese in der Realität stillen möchte

Bedürfnisse könnten sein:

- (Irrational stark) begehrt werden
- Sicherheit, Fürsorge
- Die / der Eine, besonders sein
- Akzeptiert werden, so wie man ist
- Bedürfnisse nicht herausfinden oder kommunizieren müssen (Spoiler: Hier gibt es im echten Leben keinen Shortcut)
- Kontrolle abgeben können

DEIN SEX DEINE WAHL

Starter Ideen



Für Fantasien gelten (zum Glück) andere Regeln als für die Realität!
Um Fantasien praktisch (teilweise) umzusetzen, braucht man Willen, etwas Kreativität und Mut, sich auf etwas / aufeinander einzulassen.
Wichtig dabei: KLEIN ANFANGEN

- Wichtige Voraussetzung: Die eigenen Bedürfnisse und Gefühle kennen (lernen). Das alleine hilft schon sehr viel weiter!
- Reden über Sex normalisieren & von Kritik entkoppeln
- Nonverbale Kommunikation NICHT romantisieren: Dein Gegenüber kann keine Gedanken lesen
- Reden über Sex ist Übungssache!

Kommunikationstipps

- Fällt dir Schreiben einfacher als Reden? Dann schreibe es auf.
- Baut einen Wortschatz auf: Welche Worte und Ausdrücke gefallen dir/euch? Und warum?
- Autofahrten nutzen, um über Sex zu sprechen (→ losgelöster Rahmen, keine “Sexpflicht”, Ende absehbar)

P.S.: Großer Vorteil vom Lesen: Zugang zu mehr Begrifflichkeiten / Wortschatz

Ideen für Leser*innen

Markiere deine liebsten spicy Szenen mit verschiedenen Farben für:

- Das ich richtig sexy, will ich ausprobieren!
- Find ich richtig sexy, aber will ich nicht umsetzen / ist nicht realisierbar.
- Nee danke, das gibt mir nichts.

Schau danach selbst mal drüber, ob du darin Muster siehst und vielleicht das ein oder andere Bedürfnis ableiten kannst. Gib es (wenn du möchtest) auch mal deiner Partnerperson zum Lesen!

Mehr Dark Romance gefällig?
Besucht unseren Live-Brunch am 7. November in München:
https://eventfrog.de/darkromance-august

DEIN SEX DEINE WAHL DSW

Quod Libet e.V. (Quod-libet.com)
Unser gemeinnütziger Bildungsverein, der sich für Bildung, Aufklärung, Gleichberechtigung, sexuelle Selbstbestimmung und ein respektvolles Miteinander einsetzt. Wir schaffen Räume für Wissen, Austausch und gesellschaftliche Auseinandersetzung – frei von Scham, Vorurteilen und Diskriminierung.
Quod Libet e.V. ist der Träger und Förderer von Dein Sex Deine Wahl.

Dein Sex Deine Wahl (DeinSexDeineWahl.de)
Die Bildungsinitiative von Quod Libet e.V. Wir vermitteln Wissen und praktische Kompetenzen rund um sexuelle Selbstbestimmung, Konsens und Freude. Mit Workshops, Vorträgen, Diskussionsrunden und Kooperationen machen wir unterschiedliche Lebens, Liebens- und Beziehungsformen sichtbar und fördern einen offenen, selbstbestimmten Umgang mit Sexualität. Unsere Angebote richten sich an Einzelpersonen, Paare, Gruppen, Vereine und Institutionen – online und vor Ort. Wir sind auf diversen Plattformen anzutreffen, darunter auch Instagram.

Unterstütze unsere Arbeit!
Quod Libet e.V. finanziert seine Bildungsarbeit aus Fördermitgliedschaften, Kooperationen und Spenden.
Mit deiner Unterstützung können wir Workshops, Vorträge und weitere Bildungsangebote realisieren.
Spende gerne per Paypal paypal.me/QuodLibeteV oder kontaktiere uns für eine Fördermitgliedschaft.

Wenn du Interesse hast, dass wir in deiner Firma, Institution, Verein oder Crowd einen Workshop machen oder mit euch zusammen einen entwickeln, melde dich bei uns übers Kontaktfomular.

quod-libet.com · deinsexdeinewahl.de
© Quod Libet e.V. · Dein Sex Deine Wahl · Alle Rechte vorbehalten.

Follow us!

DEIN SEX DEINE WAHL