

LEBEN OHNE SORGEN

ENM-Checkliste vor dem Öffnen

Ein ruhiges Arbeitsblatt, bevor aus einer Idee eine Abmachung wird.

So nutzt du die Checkliste: Fülle sie erst allein aus und besprecht sie danach gemeinsam. Ziel ist nicht, jemanden zu überzeugen. Ziel ist, Freiwilligkeit, Grenzen, Gesundheitsschutz und Pausenrecht klar zu machen.

Sicherheitsnotiz: Wenn Drohung, Einschüchterung, Kontrolle, Gewalt oder Angst im Spiel sind, ist ENM nicht der nächste Schritt. Dann geht Schutz vor Klärung.

1. Warum wollen wir öffnen?

Mein ehrlicher Wunsch

Meine Sorge

2. Consent-Check

- Ich kann Nein sagen, ohne Angst vor Strafe, Rückzug oder Schuld.
- Ich kenne die wichtigsten Regeln und Folgen.
- Ich darf später pausieren oder neu verhandeln.
- Die Abmachung gilt fair für alle Beteiligten.

3. Was ist erlaubt?

Dates und Nachrichten

Sexuelle Kontakte

Übernachtungen

Öffentlichkeit und Freundeskreis

4. Safer Sex und Gesundheit

STI-Tests

Wann, wie oft, wie teilen wir Ergebnisse?

Schutzmittel

Kondome, Lecktücher, andere Absprachen

Neue Kontakte

Was wird vorher/nachher gesagt?

Grenze bei Unklarheit

Was passiert, wenn Infos fehlen?

5. Eifersucht als Signal

Was triggert mich?

Was brauche ich dann?

Was frage ich statt zu beschuldigen?

Was beobachte ich in 14 Tagen?

6. Stoppsatz

"Ich merke, dass ich gerade nicht frei zustimme. Ich brauche eine Pause und ein ruhiges Gespräch, bevor wir weitermachen."

Meine Version:
