Leitfäden zur Selbsthilfe und Selbsthilfe - Gruppen - Arbeit

Nr. 4 Teil II

Soziale Phobie und Sexualität

Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie **VSSP**

VSSP - Leitfaden zur Selbsthilfe und Selbsthilfe - Gruppenarbeit

Nr. 4 Teil II

Soziale Phobie und Sexualität

Cover-Erstellung unter Verwendung der Abbildung "Fire couple" © -Misha, Fa. Fotolia

Die Studie und der daraus resultierende Leitfaden *Soziale Phobie und Sexualität* sind entstanden in den Jahren 2012-2015 mit freundlicher Förderung durch

AOK Die Gesundheitskasse.

Für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhaltes wird von der AOK Gesundheitskasse keine Gewähr übernommen.

© Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) gem. e.V.
Alle Rechte vorbehalten.
Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur nach vorheriger Absprache mit dem VSSP e.V.

Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) e.V.
Pyrmonter Str. 21, 37671 Höxter, Tel.: 05271 – 6999056
E-Mail: info@vssp.de, Internet: www.vssp.de

Inhalt

EINLEITUNG 9

Entwicklungsoptionen für zwei Ziele 11
Definition 13

SOZIALE PHOBIE BEEINFLUSST DAS KÖRPEREMPFINDEN 14

Der Körper als Ort des Fühlens 14
Angst verändert die eigene Körperwahrnehmung 15
(Nicht-) Ausleben von Sexualität verändert die Körperwahrnehmung 17
Soziale Phobie und das Empfinden von Berührungen 17
Ganzheitliche Wahrnehmung von Berührungen in der Kindheit 20
Soziale Angst und erotisch-sinnliche Lust 21

EINSTELLUNGEN, ERFAHRUNGEN UND SELBSTWERT-THEMATIK ... 23

Sexualität und Selbstwert 23
Die negative Selbstbewertung der eigenen Attraktivität 25
Leistung und Versagen 27
Starke Selbst-Aufmerksamkeit 29
Sexuelles Erfahrungsdefizit und Auswirkungen 32
Vermeidung von Sexualität oder Vermeidung einer Beziehung? 34
Verarbeitung der Bilder aus den Medien 37
Ungünstig wirkende Rollenvorstellungen 48
Interaktion aus der Partner-Perspektive 49

PERSÖNLICHE BERICHTE VON BETROFFENEN 51

DIE AUSWIRKUNGEN VON TRAUMATA 65

„TIEFEN-ÄNGSTE“ 69

Grundlegende Angst vor Bindung und Verantwortung 69
Angst vor Kontrollverlust und Hingabe 70
Angst vor Sich-Verlieren, Symbiose und „Verschlungen werden“ 72

PHASENEINTEILUNG SEXUELLEN ERLEBENS 74

Die Appetenz-Phase 74
Die Erregungs-Phase 74
Die Orgasmus-Phase 75
Die Entspannungs-Phase 75
Störungen des sexuellen Erlebens bei Sozialer Angststörung 76
Verminderung der sexuellen Appetenz 76
Verlust des Verlangens während der Erregung 77
Orgasmusstörungen 77
Störungen der Entspannungsphase 77

WIE KANN SEXUALITÄT BEI SOZIALER PHOBIE GELINGEN? 79

Persönliche Antworten von Betroffenen: 81
Neun Selbsthilfe-Aspekte zu „Sex + SP“ 95
Die Körperspur zu Sinnlichkeit und Lust 96
Selbstwert und Attraktivität 100
Leistungsdruck und Versagensvorstellungen 102
Der Aufmerksamkeits-Fokus 104
Vorerfahrungen 105
Geschlechter-Rollen und Individualität 106
Verletzungen und Tiefenängste 109
Der Partner – die Partnerin 110
Befriedigung und Frieden 111

POTENTIAL DER SELBSTHILFEGRUPPE 113

MÖGLICHKEIT DER INTERNETFOREN-ARBEIT 116

ANHANG: EINFLUSS VON ERKRANKUNGEN UND MEDIKAMENTEN 118

Einfluss von Krankheiten auf die Sexualität 118
Einfluss von Medikamenten auf die Sexualität 120

QUELLENVERZEICHNIS 122

DER VERBAND DER SELBSTHILFE SOZIALE PHOBIE 125

Leitfäden zur Selbsthilfe - und Selbsthilfegruppenarbeit 125
Das VSSP - Selbsthilfe - Zentrum 131
Aktivitäten und Ziele des Verbandes 133
Mitglied werden im VSSP 135
Kontakt 136

Redaktion dieses Leitfadens:

Johannes Peter Wolters
Marita Krämer

Wir freuen uns über Rückmeldungen unter:
redaktion@vssp.de

Wichtiger Hinweis:
Einzig aus Gründen der Lesbarkeit haben wir darauf verzichtet, durchgehend den männlichen Formulierungen weibliche hinzuzufügen. Wir bitten um Verständnis. Selbstverständlich sind beide Geschlechter gleichermaßen gemeint.

Herzlich bedanken möchten wir uns bei allen, die an der Erstellung dieses Leitfadens mitgewirkt haben. Ein besonderer Dank geht an die Teilnehmer der Umfrage auf unserer Internetseite und die mutigen Betroffenen, die sich in persönlichen Berichten zu eigenen Schwierigkeiten geäußert haben.

Einleitung

Dieser Leitfaden richtet sich in erster Linie an Menschen mit Sozialer Phobie, die sich über phobiebedingte Störungen der Sexualität informieren wollen, sowie ihre Angehörigen und Partner.

Im ersten Teil des Leitfadens Nr. 4 „Auswirkungen Sozialer Phobie auf Beziehung und Partnerschaft“ haben wir für verschiedene Hürden, auf die sozialphobische Menschen in ihren Beziehungen und Partnerschaften treffen können, Optionen und Möglichkeiten dargestellt. Soziale Phobie kann z.B. den Aufbau einer Beziehung belasten und schwierig erscheinen lassen, im täglichen Paar-Miteinander viele Selbstwertfragen aufwerfen oder das Auflösen einer Verbindung erschweren.

Im vorliegenden zweiten Teil des Leitfadens stehen sozialphobisch bedingte Störungen der Sexualität im Mittelpunkt. Einerseits wollen wir auf das Thema beziehungsunabhängig schauen, andererseits setzen wir es auch in Bezug zu einer Partnerschaft, denn eine intime Begegnung mit einem anderen Menschen kann aufgrund der Sozialen Phobie in vielfältiger Weise eine Herausforderung darstellen.

Der Bereich der Sexualität ist sehr individuell; er gestaltet sich alters- und geschlechtsabhängig und ist verbunden mit Herkunft, Wertvorstellungen, der allgemeinen psychischen Disposition und anderem mehr.

Wir haben auf unserer Internetseite Betroffene zu ihren Erfahrungen im Bereich Beziehung/Partnerschaft und Sexualität befragt. An dieser Umfrage nahmen 243 Frauen und 166 Männer teil [1][1]. Wenn nicht anders erwähnt, beziehen sich die statistischen Angaben im vorliegenden Leitfaden auf die Ergebnisse dieser Umfrage.

Wir möchten bei der Darstellung vorhandener sexueller Probleme und möglicher Lösungen den Betroffenen selbst durch ihre Teilnahme an unserer Umfrage und an Betroffenen-Interviews eine gewichtige Stimme geben. Es geht uns darum, nicht nur Fakten einen Raum zu geben, sondern ganz

[1] Siehe Quellenverzeichnis auf Seite 121

besonders den „spezifischen Blick von innen“ darzustellen, den zu liefern nur Selbstbetroffene in der Lage sind.
In diese Arbeit fließen zusätzlich bereichernde Berichte und Daten aus der Literatur ein (s. Quellenverzeichnis) und Erfahrungen aus langjähriger Selbsthilfegruppenarbeit.

Menschen mit Sozialer Phobie neigen dazu, sich aufgrund ihres Angstmusters in allen möglichen Lebensbereichen „gestört“ oder „nicht normal“ zu fühlen. Dabei gehören Schwierigkeiten, Herausforderungen, persönliche Grenzen, Gelingen und auch Scheitern zum Leben aller Menschen.

Uns ist wichtig zu betonen, dass eine Soziale Phobie keinesfalls unbedingt mit Problemen im sexuellen Bereich einhergehen *muss*. Soziale Phobie prägt sich in jedem Betroffenen individuell aus und kann sich in ganz verschiedenen Lebensbereichen zeigen. Soziale Ängste existieren auch unabhängig von sexuellen Schwierigkeiten. Ebenso gibt es sexuelle Störungen auch außerhalb des Problemfeldes Sozialer Phobie.

Und Sexualität ist - unabhängig von Sozialer Phobie - aus vielerlei Gründen störbar: Stress, Partnermangel, gesundheitlich-körperliche Gründe, Medikamente.

Körperliche Ursachen und der mögliche Einfluss von Medikamenten sollten natürlich vorweg bei bestehenden Problemen abgeklärt sein. Siehe hierzu auch den Anhang „Anhang: Einfluss von Erkrankungen und Medikamenten **(S. 118)“.**

Weitere Gründe für sexuelle Probleme können sein: Schwierigkeiten in der Beziehung, mangelnde Kommunikation, überzogene Erwartungen an sich selbst oder an den Partner können hier Einfluss nehmen.

Störungen in der Sexualität und *Störungen der Beziehung* sind häufig wechselseitig miteinander verbunden; so kann eine angstbelastete Sexualität negativ auf die Dynamik einer Beziehung einwirken oder eine solche erst gar nicht entstehen lassen. Umgekehrt schränkt eine aufgrund der sozialen Ängste nicht vorhandene Beziehung das Ausleben von Sexualität ein.
Sexuelle Probleme können unter ungünstigen Umständen ihrerseits selbst zum Auslöser und Verstärker einer Sozialen Phobie werden.

Das Ineinandergreifen sexueller Störungen und Beziehungs-Belastungen bei Sozialer Phobie kann letztlich eine umfassende Meidung von Beziehung und Sexualität bewirken.

Hingegen kann eine erfüllend erlebte Sexualität den Zugang öffnen zu einer guten Beziehung, sowohl zum Liebespartner als auch zu sich selbst. Durch sie kann Wohlfühlen erlebt werden, auch im Sinne einer guten Körperdynamik und eines positiven Selbstwertes. Sie kann auch einen Einfluss haben auf die Stärke sozialer Ängste. 60% der von uns befragten Männer mit Beziehungserfahrung geben an, dass eine erfüllte Sexualität ihre sozialen Ängste mindert.

Entwicklungsoptionen für zwei Ziele

Das vorrangige Ziel beim Bestehen funktionaler Störungen des sexuellen Erlebens ist natürlich, diese zu mindern oder aufzulösen.

Neben der Minderung der konkreten sexuellen Störung ist eine gute Integration befriedigender Sexualität in die individuell passende Beziehungsstruktur für viele ein gleichwertiges Anliegen.

Der Verflechtung von Beziehungsthematik und Sexualität haben wir mit der Zweiteiligkeit des Leitfadens Nr. 4 einen Ausdruck geben wollen.

Ungünstige Entwicklungen in einem der beiden Bereiche können den jeweils anderen belasten. Ebenso aber besteht die Chance, dass Fortschritte in einer Beziehung oder in der Sexualthematik sich synergistisch auswirken können.

Unser Ziel in diesem Leitfaden kann es (leider) nicht sein, konkrete Übungen und Spezial-Rezepte zum erfolgreichen und möglichst dauerhaften Beheben sozialphobisch bedingter sexueller Störungen aufzuzeigen. Solche Rezepte haben wir nicht.

Wir möchten Sozialphobie-spezifische Besonderheiten beschreiben und mögliche Entwicklungskonzepte aufzeigen, die jeder nach eigener Abwä-

gung modifizieren muss, um das Seinige hieraus zu schöpfen zur Verbesserung der Erlebensqualität von Sinnlichkeit und Sexualität und ihrer Integration in eine Beziehung.

Innerhalb einer Beziehungskonstellation sind selbstverständlich gleichzeitig die Interaktion und der Dialog mit dem Partner oder der Partnerin zu beachten und somit der soziale Aspekt von Sexualität. Hierin können weitere thematische Schwierigkeiten wie auch das Potential zu guten, gemeinsam getragenen Lösungen liegen.

Definition

„Eine Sexualstörung liegt vor, wenn die körperlichen Sexualreaktionen und/oder das sexuelle Erleben sowie die daraus resultierende individuelle Befriedigung gestört sind. Sexualstörungen können physisch oder psychisch bedingt sein. Nach der WHO wird sexuelle Gesundheit "als Zustand physischen, seelischen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf Sexualität" definiert. Sie "erfordert einen positiven und respektvollen Umgang mit Sexualität und sexuellen Beziehungen sowie die Möglichkeit, lustvolle und sichere sexuelle Erfahrungen zu machen, die frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt sind".[2]

Diese knappe Definition gibt sehr gut das Ineinandergreifen von körperlicher Funktion, von Erleben und Befriedigung bzw. Zufriedenheit wieder.

Phasen des sexuellen Reaktionszyklus:

Psycho-medizinisch wird der sexuelle Erregungsablauf in verschiedene Phasen eingeteilt:
Verlangen (Appetenz), Erregung (mit Plateau), Orgasmus und Entspannung. Als Probleme können auftreten: vermindertes sexuelles Verlangen und verminderte Erektion bei Männern bzw. Erregung bei Frauen. Während der sexuellen Aktivität kann es zum Verlust des Verlangens kommen (bei beiden Geschlechtern) und zu verfrühter Ejakulation bei Männern. Der Orgasmus kann bei Männern wie Frauen fehlen, ebenso das Gefühl von Befriedigung in der Phase der Entspannung. Im Kapitel „Phaseneinteilung sexuellen Erlebens“ (S. 74) gehen wir genauer auf diese Phaseneinteilung ein.

[2] Siehe http://flexikon.doccheck.com/de/Sexualst%C3%B6rung

Soziale Phobie beeinflusst das Körperempfinden

Der Körper als Ort des Fühlens

Berührungen, Sinnlichkeit und Sexualität werden über den Körper wahrgenommen und ausgetauscht. Der Körper kann hier verglichen werden mit einem Musikinstrument, das unter der Berührung eines Partners zu schwingen beginnt. Wie ein Musiker sein Musikinstrument zum Klingen bringt, so können auch zärtliche und erotische Berührungen in einem Menschen eine Kaskade von Empfindungen auslösen, wenn die Berührungen vom Körper angenehm und stimmig wahrgenommen werden.

Doch auch schon vor körperlichen Berührungen ist der Körper mit anderen Körpern „in Kontakt“, ähnlich, wie Musikinstrumente, die in einem Raum stehen, miteinander in eine hörbare Resonanz treten, wenn eines davon zu einem Ton stimuliert wird.

Der Körper wird durch Haut nach außen begrenzt; diese ist keine undurchlässige Schicht, sondern der Organismus ist nach außen durchaus offen und fühlend und nimmt wahr, wenn sich ein anderer Mensch nähert.

Über körperliche Berührung können viele Gefühle ausgelöst und angestoßen werden, die je nach Kontext und Intensität der Berührung unterschiedlich sein können: Wohlbefinden, Geborgenheit, Zuneigung, Freude, Erregung, Zufriedenheit, Lust auf der positiven Seite, Beklemmung, Widerwillen, Ekel oder Abwehr auf der negativen.

Berührungen können ebenfalls Gedanken auslösen und innere Bewertungen anstoßen. Z.B. kann eine Berührung, die vom Körper als angenehm empfunden wird, den Menschen für positive Gedanken und Vorstellungen öffnen. Denken beeinflusst das Fühlen und ebenso gilt die Umkehrung: Gefühle und Stimmungen beeinflussen die Gedanken.

Sexualität und Sinnlichkeit sind also auf körperlicher, emotionaler und gedanklicher Ebene wahrnehmbare und somit ganzheitlich erfahrene Lebensbereiche.

Der Bedeutung der körperlichen Ebene bei Sinnlichkeit und Sexualität entsprechend, beginnt dieser Leitfaden mit einem Kapitel zum Körper. Thema ist u.a., wie Soziale Phobie das Körperempfinden beeinflusst, wie sie die Sinnlichkeit blockieren kann und wie sie sich darauf auswirkt, wie jemand Berührungen wahrnimmt.[3]

Angst verändert die eigene Körperwahrnehmung

Berührungen überwiegend positiv zu empfinden, dürfte eine der Grundvoraussetzungen einer sich gelungen entwickelnden Sinnlichkeit und Sexualität sein.

Menschen mit Sozialer Phobie erleben in Situationen mit anderen Menschen häufiger, ausgeprägter und nachhaltiger Ängste als Nicht-Betroffene.

Der Körper ist der primäre Raum des Empfindens dieser Angst - sowie aller anderen Emotionen. Meist lässt sich die Angst auch körperlich lokalisieren: Sie sitzt im Bauch oder Nacken oder an anderer Stelle, schmerzt, brennt, drückt oder verspannt.
Starke akute Angst und chronischer Angst-Stress drücken sich in Gestalt von körperlichen Symptomen wie Schwitzen, Zittern, Erröten, Schwindel u.a. aus. Bestehen die Ängste chronisch, ist davon auszugehen, dass auch die körperlichen Auswirkungen der Ängste (Muskelverspannungen u.a.) mehr oder weniger ständig präsent sind. Ein solcher Mensch erlebt seinen Körper dann schnell per se als unangenehm und fühlt sich unwohl.

Fast die Hälfte der Teilnehmer unserer Umfrage gibt an, sich in ihrem Körper „unwohl“ oder „sehr unwohl“ zu fühlen.

[3] Hierbei auf Vergleichsschilderungen von Nicht-Betroffenen zurückgreifen zu können, wäre wünschenswert, war uns jedoch im Rahmen dieses Leitfadens nicht möglich.

Das Nicht-Wohlfühlen im Körper ist für die meisten Befragten nicht auf ihr Geschlecht bezogen; 70% geben an, sich mit ihrem Frau- oder Mannsein wohl zu fühlen.
Es ist davon auszugehen, dass die Angststörung wesentlich zu dem körperlichen Unwohlfühlen beiträgt.

Stellt man sich einen durch soziale Ängste belasteten Menschen vor, entsteht folgendes Bild: Er spürt ein allgemeines körperliches Unbehagen, ausgelöst durch seine Ängste; die Angst ist sozusagen auch im Körper. Das Körpersensorium ist ausgerichtet auf Gefahr/Abwehr, andere Reize werden tendenziell ausgeblendet. D.h., die Sinne werden eingeschränkt benutzt, sie fokussieren sich auf abzuwendende Gefahren. Die Angst führt eher zu Nichtwahrnehmung, Nicht-Fühlen.
Der Körper ist damit kein behaglicher Ort mehr, kein Resonanz- und Schwingungsraum, der für Schönes von außen (ein angenehmer Geruch, eine schöne Berührung) offen ist, sondern das körperliche Lebensgefühl ist ungeborgen bis bedroht.
Entsteht durch Angst ein negatives Körperempfinden, begünstigt dies nachfolgend auch (die passenden) negativen Vorstellungen und Schlussfolgerungen.

Nehmen Ängste auch körperlich wahrnehmbar einen zunehmenden Raum ein, so verändern sie die Körperhaltung und die Körper-Selbst-Wahrnehmung. Durch die Körperhaltung wird deutlich, wie dieser Mensch sich körperlich fühlt: Die eingezogenen Schultern, der eingezogene Bauch u.a.m. lassen darauf schließen, dass er bemüht ist, sich zu schützen, durch muskuläre Anspannung und Zurücknahme, und sich in seinem Körper nicht entspannt präsent fühlt und seine Körperkraft nicht frei fließt.[4]

Angst und Körperunwohlsein können eine sich selbst verstärkende Spirale erzeugen: Angst löst z.B. (peinlich empfundene) Symptome wie Zittern aus, die zu noch mehr Angst führen. Diese wiederum vergrößert das Unwohlgefühl im Körper noch und macht die Entstehung weiterer Symptome wahrscheinlicher.
Eine solche Dynamik kann einen Nährboden bilden für vielfältige Probleme im Bereich Berührung, Körperkontakt, Sinnlichkeit und Sexualität.

[4] Siehe auch VSSP-Leitfaden Nr. 5, Kapitel 4 Der Körper

(Nicht-) Ausleben von Sexualität verändert die Körperwahrnehmung

Neben Angst wirkt sich ebenfalls das Ausleben oder Nicht-Ausleben von Sexualität - hier aufgrund der Auswirkungen Sozialer Angst - darauf aus, wie sich ein Mensch in seinem Körper fühlt.

Fließt die sinnlich-erotisch-sexuelle Energie gut im Körper, trägt das dazu bei, dass sich ein Mensch vital und belebt fühlt und mit einem positiven Gefühl in die Welt hineingehen kann. Dies bildet eine Gegenkraft zur Angst. Erotische Energie kann mit dem Leben und den Menschen verbinden und ein ganzheitliches Erleben sein und ist nicht reduziert auf genitalen „Sex“. Der Mensch fühlt sich tendenziell stärker, im Fluss, aktiver, lebendiger und gleichzeitig entspannter, da nicht im Kampf gegen die Welt, sondern in sich zentriert.

Wenn sexuelle Energie nicht gelebt werden kann, fühlt sich der Körper dadurch anders an. Empfindungen können z.B. sein, sich wie gestaut zu erleben, unter Druck, wie ein schwelender Vulkan, der nicht explodieren kann. Oder sexuelle oder sinnliche Impulse werden abgespalten, der Mensch fühlt sich abgetrennt von allem Schönen und Lustvollen und körperlich eher wie eine Maschine.

Soziale Phobie und das Empfinden von Berührungen

Bei Annäherung an einen anderen Menschen kann der durch soziale Angst geprägte Mensch ein Gefühl der Verunsicherung und Ambivalenz empfinden.

Dies zeigt sich z.B. in einer Unsicherheit seines Gesichtsausdrucks oder seiner Bewegung, in einer (ggf. nur leicht) erhöhten muskulären Körper(ver)spannung und in einem Unwohlgefühl auf der Haut. Dieses Unwohlgefühl kann sich auch schon einstellen, wenn derjenige nur neben einem anderen Menschen steht oder sitzt, ohne tatsächliche Berührung. „Sich in einer solchen Situation unwohl fühlen in seiner Haut“ beschreibt dies zutreffend.

Die physische Annäherung kann also schon deutlich vor dem Bereich erotischer Sinnlichkeit körperlich mit einem unterschiedlich stark ausgeprägten, diffusen Unbehagen begleitet sein. Ein real erlebtes Beispiel verdeutlicht dies: Nach einer Selbsthilfegruppensitzung stehen die einzelnen Mitglieder noch 10 min draußen vor der Tür in einem Kreis beisammen. Die Teilnehmer eines Chores, der zur gleichen Zeit im gleichen Gebäude stattgefunden hat, stehen ebenfalls noch zusammen und unterhalten sich. Auffällig ist der geringe körperliche Abstand, den die Teilnehmer des Chores zueinander einnehmen, verglichen mit dem, den die sozialphobisch betroffenen Menschen zueinander wahren.

Das Unbehagen prägt nicht nur Berührungen und Sexualität, sondern beeinflusst auch den weiten Bereich der Annäherung davor z.B. durch Blickkontakt, der letztlich auch als eine spezielle Art der Berührung gesehen werden kann.

Selbst bei einem an sich positiven inneren Bezug zu einem anderen Menschen, durch den eigentlich eine Nähe in entsprechendem Maße stimmig sein könnte, kann sich eine Berührung dieses Menschen unangenehm anfühlen, ohne dass der Betroffene hierfür kognitiv Gründe fassen kann.

Die körperliche Annäherung eines anderen Menschen kann sogar als diffus-bedrohlich empfunden werden. In einer Studie [2] wurden hoch sozialängstliche Menschen einem Berührungsexperiment ausgesetzt. Ihre Reaktionen auf die erwartete und tatsächliche Berührung sowie ihre physiologischen Antworten wurden einer Vergleichsgruppe gegenübergestellt. Vor dem Experiment waren beide Gruppen ähnlich ängstlich. In der Vorphase der erwarteten Berührung (am Handgelenk) stieg bei beiden Gruppen die Ängstlichkeit an. Während der Berührung nahm die Ängstlichkeit bei den hoch sozialängstlichen Menschen weiter zu, während sie bei den anderen auf Vor-Berührungsniveau absank.

Das Gefühl von Peinlichkeit stieg bei den hoch sozialängstlichen Betroffenen während der Berührungen stärker an, und sie erlebten diese generell als unangenehmer.
Die ebenfalls gemessenen physiologischen Antworten auf Berührung (Herz, Haut usw.) unterschieden sich bei beiden Gruppen überraschenderweise nicht; beide reagierten auf die erwartete Berührung mit einer Verlangsamung des Herzschlags.

Bei Menschen, die Berührungen und körperliche Nähe in ihrem Leben weitgehend vermeiden, kommt hinzu, dass diese für sie ungewohnt sind. Eine Berührung, die über den z.B. beim Arztbesuch standardisiert ablaufenden Händedruck hinausgeht, gehört nicht zum normalen Alltag, sondern ist ein außergewöhnlicher Moment. Es kann ein generelles Berührungs- und seelisch-körperliches Wärmedefizit bestehen, das nicht immer bewusst sein muss.

Es ist möglich, dass ein starker, wenn auch verborgener Wunsch nach „in den Arm genommen werden“, nach Berührung dazu führt, sich diesem Bedürfnis gegenüber rigoros zu versperren, besonders wenn es scheint, dass der Wunsch nicht angemessen platzierbar ist.

Menschen, die in ihrem Leben ansonsten sehr wenig Berührungen mit anderen erleben, können, wenn sie neu in eine sexuelle Beziehungssituation kommen, die große körperliche Nähe als starken Gegensatz zu ihrer Normalität erleben und sich von den möglicherweise ausgelösten Empfindungen überflutet fühlen.

Berührungen können sich auch, obwohl sie sehr gewünscht sind, nicht gut anfühlen, weil es durch die Angst zu Missempfindungen kommt. Infolgedessen wird die Situation auch kognitiv negativ interpretiert.

Es wird erwähnt, dass Menschen mit hoher sozialer Angst sexuelle Erregung unmittelbar auch als Angst wahrnehmen können [3]. Der Körper eines Menschen, der es vorrangig gewohnt ist, Angst zu fühlen, ist auf diese „Melodie“ eingestellt und bildet sie durch körperliche Symptome und Verspannungen auch ein Stück weit ab. Berührungen und sexuelle Erregung stoßen eine andere Melodie an, vergleichbar einem anderen Sender im Radio. Damit können der Körper und der Mensch überfordert sein, und so ist es möglich, dass z.B. sexuelle Erregung nicht als solche wahrgenommen, sondern als Angst oder durchmischt mit Angst-Gefühlen. „Angst“ ist die wahrscheinlichste Antwort auf äußere Reize, wie eine breit ausgebaute Straße, die schon tausende Male befahren wurde.

Diese Verbindung von sexuellem Interesse/Erregung und Angst bewirkt in der Regel eine Minderung der Libido und Abschwächung sexueller Fantasien.

Zusammenfassend wird auf dem beschriebenen Hintergrund klar, dass ein Körper, der seit Längerem einem hohen Angstlevel ausgesetzt ist, zunächst weniger empfänglich für sexuelle Reize und Fantasien ist und nicht offen - wie nach einem Steinwurf ins Wasser - feine Wellen der Erregung sich ausbreiten zu lassen.

Ganzheitliche Wahrnehmung von Berührungen in der Kindheit

Kinder und insbesondere kleine Kinder in der vorsprachlichen Phase (bis 2,5 Jahre) nehmen ihre Welt kaum kognitiv-analytisch sondern auf eine ganzheitliche Weise über Fühlen und Empfinden wahr. Berührungen spielen hier eine dominante Rolle im Sozialbezug.

Wohlbefinden - in den Händen und Armen gehalten von Vater oder Mutter - ist unmittelbar mit einem „OK in der Welt“ -Gefühl verbunden.

Ein Mensch kann sich schon in früher Kindheit durch negativ empfundene oder fehlende Berührungen „nicht ok“ fühlen. Dieses Gefühl wird dem Körper vermittelt wenn sich z.B. ein Kind Nähe suchend oder trostbedürftig an ein Elternteil wendet und dieser das Kind wegstößt oder nicht beachtet. Die Situation fühlt sich kalt an. Nachfolgende kognitive Prozesse mit zunehmendem Älterwerden und weiterer Persönlichkeitsbildung des kleinen Kindes führen dann zu Vorstellungen einer negativen Umgebung, bis zu einem „ungewollt“ und „ungeliebt“ Eindruck.

In unserem Leitfaden Nr. 6 haben wir dargestellt, dass etwa die Hälfte der Betroffenen Berührungen früherer Bezugspersonen als belastend und negativ empfanden. Sie wurden z.B. als unangenehm, vernachlässigend, gewalttätig, lästig oder eklig benannt.[5]
Wenn Berührungen in der Kindheit kein Wohlgefühl vermitteln, fehlt eine primäre Quelle von Sicherheit und Beruhigung. Die Welt „da draußen“ fühlt sich auf der Haut nicht gut an. Spätere Berührungen z.B. in Beziehungen werden mit dem Hintergrund dieser frühen Berührungserfahrungen erlebt.

[5] VSSP-Leitfaden Nr. 6 „Leben und Älterwerden mit Sozialer Phobie“, Abschnitt „Kindheit, Eltern und Familienklima“

Hier kann es mitunter erst einmal schwierig sein, einem Liebespartner körperlich zu vertrauen und seine Berührungen liebevoll zu erleben.

Bei schwerwiegenden Verletzungen (Traumata) in der Kindheit können die im Körper gespeicherten Erinnerungen bei Berührung sofort Gefahr signalisieren. Dieses Thema behandeln wir weitergehend im Kapitel „Die Auswirkungen von Traumata“ (S. 65).

Soziale Angst und erotisch-sinnliche Lust

Angst und Sinnlichkeit bilden im Allgemeinen ein Kontrast-Paar. Sinnlichkeit setzt eine gewisse Entspanntheit/Stressfreiheit voraus, um sich schönen Dingen überhaupt widmen zu können. Angst dagegen engt die Wahrnehmung ein auf das Bedrohliche und erzeugt im Körper eine (Abwehr-) Spannung.

Diese Spannung wird als unangenehm empfunden. Man kann sagen, dass Soziale Phobie als Resultat die Tendenz hat, Empfindungen von Lust und Sinnlichkeit (letztlich auch von Liebe) „aufzufressen“; sie nimmt diesen Schwingungsebenen den Raum. Dadurch entsteht im Körper ein Konflikt zwischen den sich ausweiten wollenden erotischen Bestrebungen, die auf Nähe und Berührung und Verbindung mit einem anderen Menschen hinstreben, und den sozialen Ängsten, die zurückhalten und Distanz und Abgrenzung schaffen möchten. Dieser innere Konflikt bleibt allermeist unterbewusst und verstärkt die durch die Angst sowieso schon vorhandene Körper(ver-)spannung.
Da erotisch-sexuelle Bestrebungen sehr starke Kräfte sein können, die gegen die ebenfalls starken Ängste arbeiten, kann der angesprochene Konflikt sehr leidvoll sein.

Mitunter kann die Nähe einer sexuellen Situation auch der Ort sein, wo unterdrückte oder dem Partner gegenüber unausgedrückte Emotionen wie Ärger, Eifersucht, Kränkung usw. ans Licht kommen. Sie müssen nicht aus dem sexuellen Miteinander herrühren, sondern können aus ganz anderen Bereichen der Beziehung stammen und eine sexuell fließende Begegnung zwischen beiden Partnern stören.

Ein (mitunter anstrengendes) Nebeneinander von verschiedenen Gefühlsqualitäten während sexueller Aktivität zeigt auch unsere Umfrage: Betroffene mit sexueller Partnererfahrung verbinden mit sexueller Aktivität mehrheitlich Gefühle von Lust, Freude und Entspannung, daneben werden aber auch von fast der Hälfte Unsicherheit und von ca. 30% der Teilnehmer Scham und Anstrengung genannt.

Ein Teilnehmer der Umfrage beschreibt es so:

> Ich finde, es passt nicht, [in der Umfrage-Frage] nur 5 Gefühle auszuwählen, da bei mir viel mehr Empfindungen gleichzeitig ablaufen. Dieses Chaos ist es ja, was mir den Sex so schwer fallen lässt: Anstrengung, Angst, Zwiespalt/Zerrissenheit, Entspannung, Unsicherheit, Ekel, Wut, Schuld, Scham, Trauer, Gleichgültigkeit, Verachtung.

Einstellungen, Erfahrungen und Selbstwert-Thematik

Im vorangegangenen Kapitel stand das Körperempfinden im Vordergrund. Es wurde dargestellt, wie sich Soziale Ängste auf den Körper und das körperliche Empfinden auswirken und den Bereich von Sinnlichkeit und Erotik beeinflussen und „stören“ können.
Im nun folgenden Teil liegt der Fokus auf Gedanken und Vorstellungen in Bezug auf den sexuellen Bereich. So können Minderwertvorstellungen bezogen auf die eigene Attraktivität und sexuelle „Leistung“ negative Impulse setzen, was sowohl die eigene Einstellung zu Sexualität als auch die Erfahrungen deutlich prägt.

Sexualität und Selbstwert

Das Thema Selbstwert findet sich innerhalb der VSSP-Leitfaden-Reihe wie ein roter Faden an vielen Stellen erwähnt. Es hat seinen entscheidenden Einfluss sowohl im Bereich der Ausbildung und Berufstätigkeit (Leitfaden Nr. 2) als auch bei der Selbsthilfe und persönlichen Weiterentwicklung (Leitfaden Nr. 5) wie auch im ersten Teil dieses Leitfadens zur Beziehung und Partnerschaft (Leitfaden Nr. 4 Teil 1).

Zur besseren Einordnung sei an dieser Stelle noch mal erwähnt, dass Selbstzweifel, insbesondere Selbstwert-Zweifel, jedem Menschen bekannt sein werden. Diese haben durchaus auch eine positive Funktion, wenn es darum geht, sich selbst in Bezug auf ein soziales System richtig zu positionieren und beispielsweise Selbstbild und Außenbild miteinander abzustimmen.

Sozialphobische Menschen unterscheiden sich von anderen allerdings in Bezug auf die Tiefe der Selbst-Infragestellung. Bestätigung und Kritik haben bei ihnen eine gesteigerte Bedeutung für eine positive innere Balance. Es

besteht eine ausgeprägte Tendenz zu einer übermäßig kritischen und negativierenden Haltung zu sich selbst. Es sind also das Ausmaß und die negative Tendenz der Selbstbewertung, die einen Betroffenen von einem Nichtbetroffenen unterscheiden.

Auch für nicht-sozialphobische Menschen gilt, dass Sexualität für sie neben Lustgewinn, Steigerung der Lebendigkeit und Beziehungseinbindung auch eine Selbstwert-Bestätigung beinhaltet. Diese läuft eher unterbewusst ab. Bei Menschen mit sozialphobischer Selbstwert-Thematik ist die Frage von Wert und Bewertungen eine ganz im Vordergrund stehende. Für sie kann daher die Seins-, Wert- und Anerkennungs-Bestätigung durch Sexualität zu einem zentralen Thema werden.

Aus dem häufig gekränkten und verletzten eigenen Wertgefühl resultieren auch im erotisch-sexuellen Bereich angstbesetzte Erwartungen („werde ich wieder nicht genügen?“). Eine Folge ist auch eine Angst vor Enttäuschung und Verletzung, die in ausgeprägten Fällen bis zur völligen Beziehungs- und Sexualitätsvermeidung reichen kann.
Eine weitere Folge der Vorstellung, minderwertig zu sein und/oder so angesehen zu werden, ist eine starke Orientierung an Leistungsvorstellungen und ein permanenter Vergleich mit anderen („ist sie hübscher als ich?“, „ist seine Figur sportlicher als meine?“). Der in seinem Selbstwert verunsicherte und verletzte Mensch neigt auf der Suche nach Halt zu konkurrieren, sich zu vergleichen. Die kritische Suchhaltung erhöht die Wahrscheinlichkeit für eine Negativ-Bestätigung. Hieraus können perfektionistisch ausgerichtete Bemühungen entstehen, einem Schönheitsideal entsprechen zu wollen oder den Körper z.B. durch exzessiven Sport „optimieren“ zu wollen. Manche orientieren sich stark an Rollenmodellen, die von außen vorgegeben werden (z.B. durch die Medien) und haben wenig Spürbewusstsein für das, was ihnen selbst wohl tun würde.
Mit einer solchen Leistungsorientierung können Versagensängste einhergehen; der Absturz lauert sozusagen hinter der nächsten Tür.

Das Reflektieren über den eigenen Wert führt dazu, dass Betroffene gedanklich oft mehr mit sich selbst beschäftigt als wirklich in Kontakt mit dem anderen Menschen sind. Dies ist im sexuellen Bereich nicht anders als in anderen Lebensbereichen und lenkt hier vom Lusterleben und liebevollen Partnerbezug ab. Es besteht hier die Gefahr, die Sexualität zu sehr zur

Selbstwert-Stabilisierung zu instrumentalisieren und dabei den Partner aus den Augen zu verlieren.

Die negative Selbstbewertung der eigenen Attraktivität

In unserer eingangs schon erwähnten Umfrage haben wir nach Attraktivität gefragt. In der Selbst-Einstufung der eigenen Attraktivität positioniert sich die Mehrzahl der Befragten im Mittelbereich. Allerdings ist auffällig, dass sich 20% der Frauen als *sehr unattraktiv* bewerten, während dies nur für 10% der Männer gilt.

In der Literatur findet sich der Hinweis, dass (sehr) Schüchterne ihre eigene Attraktivität unterbewerten, verglichen mit anderen, die ihre physische Erscheinung beurteilten. [4]

In unserer Umfrage wollten wir wissen, ob sich die Teilnehmer an Komplimente über ihre äußere Erscheinung erinnern. 73% der befragten Frauen und 58% der Männer bejahen dies.

Diese positive Fremdbewertung wirkt aber im Umfeld sozialer Angst nicht selbstverständlich wertstabilisierend.
Eine positive Fremdbewertung kann – was zunächst paradox erscheinen mag - bei Frauen mit hoher sozialer Angst sogar den Leidensdruck erhöhen. [5] Personen mit hoher sozialer Angst fürchten oft, günstig und öffentlich durch andere Menschen bewertet zu werden aufgrund von Bedenken, dass sie die neuen, hohen Standards, die damit für sie gesetzt werden, im Weiteren nicht erfüllen können. [5]
Dies könnte eine mögliche Erklärung dafür sein, weshalb Frauen, die sich sehr wohl an Komplimente über ihre äußere Erscheinung erinnern, sich dennoch selbst als nicht attraktiv einstufen.
Die positive äußere Bewertung, so sehr sie einerseits gewünscht sein mag, kann andererseits zusätzliche Ängste auslösen.

Die Vorstellung, selbst unattraktiv zu sein, verstärkt ängstlich-unsicheres „sozialphobisches“ Verhalten. Ein Mensch, der verinnerlicht hat, körperlich unattraktiv zu sein, und der seine körperliche Erscheinung insgesamt eher negativ bewertet und auch durch andere so bewertet glaubt, wird sich

schwer tun, einem potentiellen Beziehungspartner positive Signale zu senden. So ist es schwierig für jemanden, der keine gute Beziehung zu sich selbst und dem eigenen Körper hat, einen anziehend wirkenden Blickkontakt aufzubauen. Sein eigenes „Nein“ zu sich und seine Angst vor Ablehnung bewirken eine hohe Selbstaufmerksamkeit; dadurch ist er schnell wieder mit sich selbst beschäftigt und unterbricht den gerade hergestellten Kontakt zu dem anderen Menschen. Dies kann in begrenztem Maße leider tatsächlich zu negativen Rückmeldungen von außen beitragen. Oft wirken diese dann besonders verletzend und verstärken dadurch den eigenen Eindruck im Sinne einer negativen Selbstbestätigung.

Das Wissen um die eigene Verunsicherbarkeit und auch, dass diese einem anderen Menschen sichtbar werden kann, z.B. durch Erröten, kann eine kritisch- negative Selbstbewertung verstärken.

Angstinduzierte Körpersymptome wie z.B. vermehrtes Schwitzen, Erröten oder Zittern können das Bemühen untergraben, zu einem inneren OK zu finden bezüglich der eigenen Attraktivität und Akzeptanz bei anderen. Der Wunsch, solche Symptome „in den Griff zu bekommen“ und nicht durch sie aufzufallen, letztlich die Angst zu kontrollieren, ist verständlich. Oftmals nimmt auch die Aufmerksamkeit auf das Symptom viel von der Möglichkeit, offen für die Situation und das Schöne in der Situation zu sein.

Ein Mensch, der hinsichtlich der eigenen Attraktivität verunsichert ist, wird kleinere oder größere Anstrengungen unternehmen, das eigene Aussehen zu optimieren, z.B. durch andere Kleidung, eine andere Frisur, Sport, Ernährungsumstellung usw.

Wenn zusätzlich zu der Verunsicherung bezüglich des eigenen Aussehens auch eine grundlegende Selbstwertproblematik besteht, können diese Anstrengungen perfektionistische Züge annehmen, um hiermit anderes zu kompensieren.
Es kann dann sehr viel Zeit und Aufwand in die Erreichung von „Schönheit“ investiert werden, und kleine Makel werden immer weniger toleriert. Ziel ist dann nur noch die Bestätigung des Sehnsuchtsziels „Ich bin schön“.
Jemand, der einem solchen Pfad folgt, ist zunehmend gefährdet, bei auftretenden weiteren Verunsicherungen mit dieser Strategie zu scheitern. Die innere Bewertungsposition kann kippen und sich in die Haltung eines

gnadenlosen Selbstabwerters verwandeln. Jetzt findet man kein gutes Haar mehr an sich.

In einer sexuellen Beziehungssituation besteht für einen Betroffenen die Wahrscheinlichkeit, seine abwertenden Einstellung dem eigenen Körper gegenüber bestätigt zu sehen. Jemand, der bereits davon überzeugt ist, unattraktiv, zu dick, zu unförmig usw. zu sein, erlebt sich u.U. auch zusammen mit dem Partner so, selbst wenn dieser eine solche Sichtweise nicht teilt. Mitunter bemüht sich der Partner redlich, aber vergebens.
Der Betroffene läuft Gefahr, seine Selbstablehnung auf den Partner zu projizieren und sie in dessen Augen, die auf ihn gerichtet sind, wie in einem Spiegel zu erleben. Zudem besteht die Neigung, auch den Körper des anderen mit dem gleichen lieblosen Blick wahrzunehmen, erst recht, wenn auch dieser als nicht perfekt wahrgenommen wird. Dieser lieblose, kognitiv-kalte Blick erschwert eine tiefere seelische Verbindung zu dem anderen Menschen.

Leistung und Versagen

In einer früheren Untersuchung [6] fanden wir deutliche Unterschiede zwischen Betroffenen mit früherer guter und schlechter Schulsportnote hinsichtlich der Bewertung der eigenen körperlichen Attraktivität und der Stärke sozialer Ängste. Bei Betroffenen mit schlechterer Schulsportnote waren die Ängste in der Öffentlichkeit stärker ausgeprägt und sie hoben ihre körperliche Ausstrahlung seltener als eine positive persönliche Eigenschaft hervor. Sexualität wurde tendenziell häufiger problembelastet bewertet.
Selbstverständlich ist nicht ableitbar, dass eine negative (Körper-)Leistungs-**Bewertung** über die Schulsportnote ursächlich (schuld) ist an allen weiteren Entwicklungs- und Ausprägungsschritten Sozialer Angst. Es werden aber Verbindungen deutlich zwischen einem körperlichen Leistungsgeschehen (Sport) und dessen Bewertung und einem inneren Bewusstsein von Attraktivität.

Ängste vor Verletzung und Zurückweisung im Bereich Beziehung und Sexualität werden nahezu allen Menschen, die sich auf dieses Gebiet einlassen,

zu schaffen machen, kennen oder erlebt haben, da Beziehung und Sexualität den Kern eines Menschen betreffen. Menschen mit Sozialer Phobie können aufgrund ihres stärker verunsicherten Selbstwertes an dieser Stelle besonders ängstlich sein.

Wie schon auf den Vorseiten am Beispiel Attraktivität ausgeführt, kann Selbstunsicherheit dazu führen, diese mit Leistungsanstrengungen zu kompensieren. Dies öffnet sowohl perfektionistischen Vorstellungen als auch Versagensängsten die Tür.

Für viele der von uns befragten Betroffenen sind Versagensängste und Leistungsdruck in sexuellen Situationen ein deutliches Thema; 50% äußern *starke* oder *sehr starke* Ängste, in sexuellen Situationen zu „versagen“. Die Angaben unterscheiden sich zwischen Männern und Frauen nicht wesentlich. Auch ohne zu dieser Fragestellung explizit Vergleichszahlen Nicht-Betroffener zu haben, scheint uns dieser Wert gegenüber dem Bevölkerungsdurchschnitt deutlich erhöht.

In Paar-Beziehungen sind damit auch der Vergleich und die Konkurrenz mit anderen Frauen oder Männern vorprogrammiert. Dies schafft eine Haltung, die liebenden und sinnlichen Impulsen im Wege steht.

Auf der Basis eines instabilen Selbstwertes ist ein „Versagen“, gemessen an einem Leistungsmaßstab, wahrscheinlicher und somit die Gefahr einer weiteren Bestätigung des eigenen Minderwerts.

Männer und Frauen mit Sozialer Angststörung sind gleichermaßen häufiger als Nicht-Betroffene unzufrieden mit ihrer sexuellen Leistungsfähigkeit. Dies zeigt sich zum einen in negativen Reflektionen in der Post-Orgasmusphase als auch in Leistungsunsicherheit und Versagensängsten. Beide Geschlechter befürchten, bewertet und abgewertet zu werden und zu versagen. Bei den Männern wirken sich diese Versagensängste insbesondere als Störungsfaktor in der Erektionsphase aus.

In einer sexuellen Situation gedanklich und emotional v.a. mit Leistungs- und Versagensängsten beschäftigt zu sein, mindert die Wahrscheinlichkeit von liebevoller Verbundenheit zum Partner, einer Quelle für erfüllende Sexualität. Die mit den Leistungsansprüchen und Versagensängsten verbundene Selbstabwertung kann zu einer inneren Härte führen und damit die

Verbindung zur eigenen Lust und zum eigenen Lieben unterbrechen. Das Instrument, mit dem der fühlende Körper zu Beginn des Kapitels „Soziale Phobie beeinflusst das Körperempfinden“ (S. 14) verglichen wurde, kann nicht schwingen unter dieser inneren Härte. Und es entsteht keine wirkliche Verbindung zum Partner. Die Sexualität ist nicht eingebunden in ein Gefühl von Liebe und Geborgenheit.

Das eigentliche Ziel - eine sinnlich sich entwickelnde Sexualität, eingebettet in eine Liebesbeziehung, mit Genuss sowie Einlass und Hingabe an einen anderen Menschen - kann bei einer Konzentration auf Leistungsziele in die Ferne rücken.

Starke Selbst-Aufmerksamkeit

Eng verbunden mit Leistungsvorstellungen und Versagensängsten ist eine bei Menschen mit Sozialer Phobie gesteigerte Selbstaufmerksamkeit. Eine Tendenz zu Selbstbeobachtung und Selbstbewertung erschwert es, sich auf eine sexuelle Situation einzulassen und sich ihr hinzugeben.

Menschen mit Sozialer Phobie können gedanklich zeitweise sehr stark mit sich selbst beschäftigt sein, mit ihren Empfindungen und Befürchtungen, dem ständigen „Angstmanagement“, mit Kontrolle und Selbstbewertung.

Die hierdurch gebundene Energie steht demjenigen zur Wahrnehmung *äußerer* Reize und zur Kontaktaufnahme mit seiner Umgebung nicht zur Verfügung.

Dies gilt auch für die Wahrnehmung des Beziehungs- bzw. Sexualpartners. Eine starke Selbst-Aufmerksamkeit kann verschiedene Probleme im sexuellen Bereich hervorrufen oder ungünstig verstärken.

Das schon im Kapitel „Soziale Phobie beeinflusst das Körperempfinden“ erwähnte Berührungsexperiment (S. 18) zeigte, dass die Selbst-Bewusstheit, im Sinne einer Selbst-Beobachtung, von sozial-ängstlichen Personen in diesem Experiment von Beginn an deutlich höher war als in der Kontrollgruppe. Während des Experiments stieg sie weiter an, während sie bei den anderen sogar absank. [7]

In diesem Zusammenhang wird auch von einer auf sich „selbst fokussierten Aufmerksamkeit“ gesprochen. „Dabei werden das eigene Verhalten und die internen Prozesse, wie zum Beispiel die eigene Erregung oder die Steifheit des Penis, andauernd selbst evaluiert [bewertet]. Dadurch wird die eigene Aufmerksamkeit von den erotischen Stimuli abgelenkt, die Erregung sinkt ab und es stellt sich das Gefühl ein, versagt zu haben.“ [8]

Die starke Selbstaufmerksamkeit stellt insgesamt einen Weg der Kontrolle dar und nicht einen Weg der sinnlichen Lust.

Schon einmaliges „Versagen“ aus Sicht der Selbstbewertung kann diese Selbst-Aufmerksamkeit anstoßen oder weiter verstärken. Diese lenkt von dem Partnerbezug, der sinnlichen Spur und den erotischen Quellen ab.

Der sozialphobische Mensch könnte durchaus ein Misserfolgserlebnis wieder durch nachfolgende positive Erlebnisse ausgleichen. Eine überkritische Bewertung und v.a. eine gesteigerte Selbst-Fokussierung aber trennen ihn im Weiteren ab von den eigentlichen sexuellen Reizen. Damit erhöht sich stark die Wahrscheinlichkeit, dass sich Erregungs- und Orgasmusstörungen fixieren.

Zu einer störenden Selbstfokussierung auf Leistungsvorstellungen findet sich auch folgende Beschreibung (*Übersetzung aus dem Englischen)* [9]:

„Männer scheinen sich mehr auf leistungsbezogene Sorgen zu konzentrieren in ihren sexuellen Begegnungen als auf erotische Hinweise wie die Kurve einer Brust, die Weichheit der Haut, die Position der Schenkel, das Gefühl der Haare […]. Weit davon entfernt, sich auf sexuelles Vergnügen zu konzentrieren, sind sie dazu verdammt, den beharrenden inneren Stimmen zu lauschen, die fragen „Wie mache ich es?“, „Was denkt sie?“, „Mache ich, was sie gerne möchte?“, „Nimmt sie wahr, wie dick ich bin?“, „Bin ich zu schnell?“ usw. Wie prüfungsängstliche Studenten, die das Material kennen, aber durch ihre Angst zu versagen zu sehr abgelenkt werden, um die korrekten Antworten zu erinnern, verlieren sexuell verunsicherte Männer den Fokus auf den sexuellen Austausch durch ihre extreme Sensitivität auf leistungsbezogene Signale.

Diese vorrangige und behindernde Besorgnis bezüglich Leistung passiert auch Frauen. Viele berichten, dass ihre Aufmerksamkeit in einer möglichen sexuellen Begegnung oder während dem Sex selbst nicht auf die subtilen und sich aufbauenden Empfindungen physischer und psychologischer Erregung gerichtet ist, sondern eher auf das Potential für Demütigung, das sie darin wahrnehmen, nicht schön, sexuell oder befriedigend genug zu sein. In unserer Kultur ist die Tendenz, Frauen als Objekt männlicher Sexualität zu betrachten, anstatt als gleiche Partner, die ihr eigenes angenehmes Crescendo zum Orgasmus erfahren, so vorherrschend, dass zahllose Frauen diese verzerrte Wahrnehmung verinnerlicht haben. Wo soziale Angst die Frau auf das Potential einer Kränkung einstimmt und ihren Geist mit selbstkritischen Gedanken füllt wie „Ich bin zu fett, zu alt, zu hässlich“, wird das schrittweise Hingeben an Vergnügen und schließlich den Orgasmus unterbrochen.
So werden zwei häufig berichtete sexuelle Funktionsstörungen bei Frauen – das Misslingen, einen Orgasmus zu erreichen und die Tendenz, ihn vorzutäuschen – durch soziale Angst verstärkt, wenn nicht sogar ausgelöst.“

Durch zu starke Selbstaufmerksamkeit besteht außerdem die Gefahr, dass, die Sexualität nicht eingebettet ist in ein Gefühl der Liebe und des Geliebt-Werdens. Dadurch kann letztlich ein Potential, das eine gute Beziehung hat, nämlich sexuelle Probleme zu relativieren, nicht genutzt werden.

Eine Studie 10] zeigt eine negative Beziehung zwischen Sozialer Angst und dem Vergnügen sowie Gefühlen von Verbundenheit beim sexuellen Intimsein auf. In einer engen, intimen Beziehung zu sein, verstärkte die Gefühle von Verbundenheit mit dem Partner bei Personen mit geringer sozialer Angst, nicht aber bei Menschen mit starker. Personen mit großer sozialer Angst, die sich in engen, intimen Beziehungen befanden, berichteten Gefühle von Verbundenheit zu ihren Partnern während des Sex, die denen ähnlich waren, die wenig sozialängstliche Personen in unbefriedigenden Beziehungen berichteten. Die Autoren schließen daraus, dass sozialängstliche Menschen oftmals weniger befriedigende Sexleben haben im Vergleich zu nicht sozialängstlichen, sogar wenn sie Partner haben, denen sie sich nahe fühlen. [10

Es sei an dieser Stelle bemerkt, dass die gesteigerte Selbstaufmerksamkeit auch ein Zeichen von Einlass- und Hingabeangst sein kann. Dann hält sich

der Betreffende quasi „an sich selbst fest“. Siehe hierzu auch das spätere Kapitel „Angst vor Kontrollverlust und Hingabe“ (S. 70).

Sexuelles Erfahrungsdefizit und Auswirkungen

Dem Thema „Erfahrungsdefizit“ haben wir uns schon im Teil 1 des Leitfaden Nr. 4 gewidmet. Menschen mit Sozialer Phobie machen oft später als gleichaltrige Unbetroffene erste weiterführende Beziehungserfahrungen. Hierdurch fühlen sie sich zunächst einmal auf unsicherem Neuland und nicht ganz auf Augenhöhe einem Partner/einer Partnerin gegenüber mit Vorerfahrungen. Außerdem besteht die Gefahr, dieses Erfahrungsdefizit auch als persönlichen Mangel zu werten.

Das gleiche kann auch gelten für den Bereich sexueller Erfahrungen.

Zunächst ein paar Zahlenwerte:

Ein Drittel der von uns befragten Männer hat keine sexuellen Partnererfahrungen, siehe Abbildung 1. Bei Frauen liegt der Wert bei 15%.

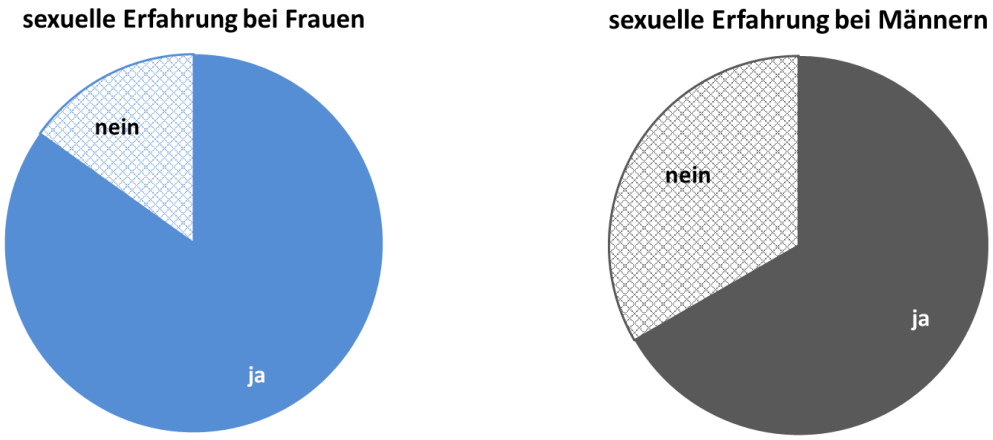


Abbildung 1: Anteil der befragten Frauen und Männer mit und ohne sexuelle Partnererfahrungen

Eine Studie zur Jugendsexualität aus 2010 [11] besagt, dass mit 17 Jahren 66% der Mädchen und Jungen koituserfahren sind.

In unserer Umfrage liegt der Anteil der erfahrenen 17-jährigen Mädchen bei 54% und der gleichaltrigen Jungen bei 31%. V.a. bei den Jungen ergeben sich hier also deutliche Unterschiede zum erwähnten Bevölkerungsdurchschnitt.

Diese Tendenz wird auch in einer anderen Studie beobachtet: Bei Männern mit Sozialer Phobie war die erste sexuelle Beziehung in einem späteren Alter im Vergleich zur Kontrollgruppe; bei Frauen wurde ein solcher Unterschied nicht beobachtet. [12]

Das *durchschnittliche Alter beim ersten Sex* lag bei unseren Befragten für die Frauen bei 17,8 und für die Männer - erst - bei 20,3 Jahren.

Diese Ergebnisse legen nahe, dass sozialphobische Menschen tendenziell später erste sexuelle Erfahrungen machen als Nicht-Betroffene und dass dies für Männer stärker gilt als für Frauen.

In unserer Umfrage haben wir sowohl die Teilnehmer ohne sexuelle Partnererfahrung als auch die mit Erfahrung danach gefragt, ob sie ein sexuelles Erfahrungsdefizit empfinden und wie sie dies bewerten.

Von den Befragten *mit sexueller Partnererfahrung* empfinden 44% der Männer und 22% der Frauen ein sie belastendes Erfahrungsdefizit.
70% der *sexuell unerfahrenen* Männer und 41% der Frauen leiden unter ihrem Erfahrungsmangel und glauben, dass dieser ihre Soziale Phobie verstärkt.

Ein sexuelles Erfahrungsdefizit belastet sowohl bei den sexuell Erfahrenen als auch bei den sexuell Unerfahrenen die Männer mehr als die Frauen und am ausgeprägtesten die Männer ohne sexuelle Partnererfahrung.

Für einen Betroffenen kann sich eine negative Spirale in Gang setzen, die dazu führt, dass aufgrund der gefühlten Abwertung durch die mangelnde Erfahrung ein weiteres Hindernis entsteht, sich auf eine Beziehung einzulassen. Hier lässt eine defizitäre Sexualitätserwartung eine Beziehung ggf. erst gar nicht entstehen.

In der Literatur wird beschrieben, dass Betroffene mit der Zeit ihre sexuellen Erfahrungen als unterschiedlich zu denen ihrer Altersgenossen wahrnehmen und sich dann belastet fühlen mit Zweifeln hinsichtlich ihrer sexuellen Attraktivität und Fähigkeit. Je mehr sich die negativen Erfahrungen bestätigen, desto weniger sind die Betroffenen in der Lage, weitere Versuche zu starten. [13]

Dass ein sexuelles Erfahrungsdefizit eine deutliche Hürde darstellt, sich überhaupt auf eine Beziehung einzulassen, trifft bei den von uns befragten Betroffenen auf die Männer stärker als auf die Frauen zu:
37% der *sexuell erfahrenen* Männer und 19% der Frauen geben an, dass ihr empfundenes sexuelles Erfahrungsdefizit für sie eine spürbare Beziehungshürde darstellt.
Bei den *sexuell unerfahrenen* Befragten ist für 42% der Männer und 26% der Frauen ihre mangelnde Erfahrung ein großes Hindernis für eine Beziehung.
Es mag vielleicht überraschen, dass die Werte zwischen sexuell erfahrenen und unerfahrenen Betroffenen sich nicht stärker unterscheiden.

Wird trotz Erfahrungsmangels eine sexuelle Beziehung eingegangen, so besteht die Möglichkeit, dass sich die fehlende Erfahrung durch ein unsicheres bis ungeschicktes Auftreten einem erfahreneren Partner gegenüber offenbart, wenn das Thema vorher nicht angesprochen wurde. Dies kann eine sehr gefürchtete und schambesetzte Situation darstellen. Die Einfühlsamkeit des Partners ist hier u.U. maßgeblich prägend dafür, wie der Betroffene diese Hürde meistern kann und diese Erfahrung positiv oder als weitere negative Selbstwertbestätigung verarbeiten kann.

Vermeidung von Sexualität oder Vermeidung einer Beziehung?

Die Ausprägung einer Angststörung misst sich an zwei Kriterien: Neben dem Ausmaß des Angstempfindens in Situationen mit anderen Menschen ist ebenso das Ausmaß der *Vermeidung des Angsterlebens* durch Vermeidung entsprechender Situationen ein Anzeiger dafür, wie schwerwiegend eine soziale Angststörung das Empfinden und Verhalten eines Menschen prägt.

Beim Vermeiden *sexueller Situationen* sind zwei Blickrichtungen möglich: Werden sexuelle Situationen vorrangig vermieden aus Angst vor Sexualität, z.B. weil in der Vergangenheit negative Erfahrungen gemacht wurden und eine negative Erwartungshaltung besteht? Oder werden sexuelle Situationen nicht eingegangen, weil die eigentliche Angst die vor einer nahen Beziehung mit einem anderen Menschen ist?

Zu dieser Frage fanden wir folgende Hinweise:

In der Literatur finden sich Berichte und Untersuchungsergebnisse, die belegen, dass von Sozialphobie betroffene Frauen und Männer weniger Sexualpartner und sexuelle Erlebnisse haben als Nicht-Betroffene. [14], [15], [16]
Sozialängstliche Frauen gaben in einer Studie deutlich weniger Sexualpartner an als eine Kontrollgruppe, und der Anteil der Frauen, die in der Vergangenheit nur einen oder gar keinen Sexualpartner hatten, war ebenfalls signifikant höher. 17]
Bei Männern mit Sozialer Phobie war die erste sexuelle Beziehung in einem späteren Alter im Vergleich zur Kontrollgruppe (bei Frauen nicht). Die Häufigkeit der Inanspruchnahme von bezahltem Sex war bei sozialphobisch belasteten Männern signifikant höher als in der Kontrollgruppe. Manche der Männer hatten nur bezahlten Sex erlebt, was auf keinen Mann der Kontrollgruppe zutraf. [17]
Betroffene Männer beschrieben Prostituierte als weniger angsteinflößend als Ehefrauen oder Freundinnen, weil von ihnen nicht erwartet wurde, irgendeine Art von Beziehung mit der Prostituierten zu formen. Sozialer Druck war in dieser Begegnung abwesend. Außerdem fühlten die Männer keinen Druck, etwas zu leisten und sich damit wertenden Beurteilungen auszusetzen. [18]

Die Inanspruchnahme von bezahltem Sex durch betroffene Männer könnte als ein atypisches Vermeidungsverhalten betrachtet werden. Im Vergleich dazu zeigen Frauen ein klareres Vermeidungsverhalten (weniger Beziehungspartner). [17]

Zu einer weiteren Form möglichen Vermeidungsverhaltens äußert sich ein Teilnehmer unserer Umfrage wie folgt:

„Pornographie und Cybersex. Ich finde diese Punkte deshalb wichtig, da gerade ein SPl‘er hierhin schnell ausweichen kann. Es ist anonym und unverbindlich. Viele Punkte treten dabei nicht auf, da man hier niemanden gerecht werden muss, niemanden enttäuschen muss, niemanden verletzen kann. Der fiese Gegenpol ist hier, dass man auch niemanden lieben kann, keiner für einen da ist und es am Ende einfach leer ist. Zu guter Letzt nährt es noch die Vorstellung vom "Perfekt". Daher finde ich Pornographie auch eine gefährliche Ausweichmöglichkeit, in der man sich verlieren kann.“

Wie schon im Teil eins dieses Leitfadens dargestellt, wirkt sich die soziale Angststörung negativ auf die Häufigkeit, Dauer und Gestaltungszufriedenheit von Partnerbeziehungen aus (in denen auch Sexualität gelebt wird). Über eine negative Beeinflussung der Fähigkeit und Bereitschaft, eine Beziehung einzugehen und zu führen, hat Soziale Phobie also auch einen Einfluss auf das Erleben von Sexualität.

Wie wir in diesem zweiten Teil des Leitfadens darstellen, können sich soziale Ängste ebenso auch unmittelbar in sexuellen Situationen negativ auswirken, auf das sexuelle Interesse, den sexuellen Erregungsablauf sowie die Möglichkeit, zu einem Orgasmus zu gelangen.

Somit wirkt sich die Soziale Angststörung sowohl auf die Beziehungsebene allgemein als auch speziell auf das Sexualleben aus. Gleichzeitig beeinflussen die Qualität der Beziehung und die Lebendigkeit gelebter Sexualität sich gegenseitig. Dies kann sowohl günstig als auch negativ potenzierend sein.

Einschränkungen und Schwierigkeiten im sexuellen Erleben wirken sich negativ aus auf die Bereitschaft, eine Beziehung einzugehen und sie zu gestalten und gleichermaßen belasten und gefährden Störungen der Sexualität aufgrund Sozialer Phobie die Beziehungsfähigkeit.

Um damit auf die eingangs gestellte Frage, warum sexuelle Situationen vermieden werden, zurückzukommen: Ursachen und Folgen erscheinen in einer im Einzelfall u.U. nicht auflösbaren Wechselwirkung zueinander.

Verarbeitung der Bilder aus den Medien

Wir interessieren uns hier für den Einfluss der Medien, weil die eigene Unsicherheit bezüglich Attraktivität und Selbstwert neben der schon beschriebenen Leistungsausrichtung empfänglich machen kann für „Vorbilder“ aus den Medien, z.B. Filmen, Serien, Computerspielen u.Ä.

Wenn aus der Flut von Bildern und äußeren Impulsen Vorstellungen gebildet und diese mangels eigener relativierender Erfahrung und mangels Austausch mit anderen ungeprüft übernommen werden, kann dies problematisch sein. Werden solche Vorstellungen ohne Abgleich mit der Realität als Norm und Orientierungsmaßstab angesehen, können sie dazu beitragen, den eigenen Körper, die eigene Attraktivität und die eigenen Erfahrungen mit Sexualität (vorhandene oder nicht vorhandene) als „falsch“ einzustufen.

Es dürfte den meisten Menschen bekannt sein, dass heutzutage kaum Fotos von Models, Prominenten usw. existieren, die nicht durch Bildbearbeitungsprogramme nachträglich „perfektioniert“ wurden und dass diese Menschen in Wirklichkeit nicht so makellos aussehen können. Bisweilen haben sie auch durch größeren Aufwand inkl. Schönheitsoperationen ihr Äußeres „optimiert“. Menschen, die in ihrem Selbstwert sehr verunsichert sind, können sich schlechter abgrenzen manipulierten Darstellungen gegenüber.

Bilder aus den Medien können auch einen großen Einfluss ausüben, was das Thema „nackter Körper und Scham“ betrifft, da in der Regel überproportional viele sehr schlanke, jugendliche und durchtrainierte Körper dargestellt werden. Auch mit innerer Relativierungsarbeit (z.B. „die Menschen, die ich im Sommer leichtbekleidet beim Einkaufen sehe, haben andere Körper“) bleibt oftmals die Vorstellung zurück, dass die „schönen Körper“ aus den Medien der vorzuziehende Bezugsmaßstab sind. Ein unliebevoller Blick auf den eigenen Körper und den anderer Menschen in der Umgebung, zwanghaftes Vergleiche und selektive Wahrnehmung werden hierdurch gefördert.

Von den Teilnehmern unserer Umfrage gaben 65% der Männer und 56% der Frauen an, sich Hinblick auf Beziehungen und Sexualität durch die Medien beeinflusst zu fühlen.

Diese Werte erscheinen uns hoch; hierzu wären Vergleichswerte Nicht-Betroffener sehr wünschenswert, solche liegen uns aber leider nicht vor.

Einzelne Aussagen von Betroffenen zu diesem Thema stellen wir im Folgenden dar. Hierbei werden auch die vielen Vorstellungen und Gedanken deutlich hinsichtlich der eigenen Attraktivität, des Ok-Sein-Gefühls und Selbstwertes.

*Im Folgenden Auszüge aus den Antworten der teilnehmenden **Frauen**, die sich durch die Medien im Hinblick auf Beziehungen und Sexualität **beeinflusst** fühlen. (Die Antworten der Männer folgen dann.)*

Ja, sie haben einen negativen Einfluss, da sie Beziehungen so darstellen, dass man nicht mehr an ein Gelingen glauben mag. Ich glaube, dass sie dies absichtlich tun, weil sie von unglücklichen Menschen profitieren (bzw. die dahinterstehende, werbende Industrie). Achtsamkeit, Liebe, wirklicher seelischer Inhalt, das kommt kaum vor.

Ja, sogar sehr! Leistungsdruck!!!

Ja. Speziell aufgrund des weiterhin (trotz Frauenbewegungen etc.) vertretenden Rollenbildes der Geschlechter. Als Frau auch insbesondere durch den "Schönheitsdruck".

Ja, die vielen Partner-Such-Sendungen (z.B. Bauer sucht Frau, Schwiegertochter gesucht) steigern das "Fremdschämen", somit denke ich, dass man sich auch über mich "fremdschämt" bzw. mich für lächerlich hält, wenn ich einen neuen Partner habe/vorstelle.

Ich kann mir vorstellen, dass die äußerlich "perfekten" Menschen aus den Medien meine Selbstwahrnehmung noch mehr zum Negativen verändern. Mein fehlendes Selbstbewusstsein hat wiederum negative Auswirkungen auf Beziehung und Sexualität.

Das Thema Sexualität macht mich häufig aggressiv oder leer. Wenn man von außen dann so "VOLL GESTOPFT" wird - dann werden diese Gefühle verstärkt. Ich fühle mich dann total verklemmt, unnormal, abgekühlt, ausgegrenzt - "Alle nur ich nicht" (-> Angst, Leere, Verstörtsein). Sexuelle Anspielungen verbinde ich bzw. empfinde ich oft als oberflächlich, wenn mich Frauen von allen Seiten halbnackt anschauen - bekomme ich auch so eine Anti-Sexualität, Anti-Frausein Haltung, wobei ich Frausein eigentlich schön finde. Aber diese Medien vermiesen mir das häufig, weil ich so negativ darauf reagiere, weil mir dann häufig nur Dinge wie triebgesteuert etc. einfallen und in mir die blanke Wut aufkommt. Ich weiß auch nicht warum - vielleicht weil ich nicht die Chance bekomme, frei an das Thema heranzugehen, weil sämtliche Intimität aufgebrochen wird...

Ja, natürlich beeinflussen die Medien mein Bild von Beziehungen und Sexualität. Sowohl negativ, da es in ihnen so einfach scheint, einen Partner zu finden, und oft alles so perfekt ist, als auch positiv, denn ich kann Tricks lernen, wie man mit anderen Menschen besser umgeht.

Ja, dass Sex auf jeden Fall spannend sein muss in einer Beziehung. Dass es das aber oft nicht ist bzw. nach langen Beziehungen nicht mehr dazu kommt, wird in den Medien nicht thematisiert.

Verunsichert, weil ich nicht weiß, was normal ist.

Ja, in den Medien wird Quatsch verbreitet. Da haben Frauen meistens genauso viel Spaß wie Männer, entspricht meiner Erfahrung nach nicht der Realität

Na ja, wenn ich so glückliche Pärchen im Fernsehen sehe, weckt es schon sehr meine Sehnsüchte nach einem Partner und einer kleinen Familie.

Seit ich meinen Fernseher abgeschafft habe, nicht mehr so sehr. Mit dem Einfluss durch Werbung und Fernsehen, Zeitschriften etc. habe ich mich sehr beeinflusst gefühlt.

Ja, da man ohne sex. Erfahrungen bzw. mit sehr späten Erfahrungen oder Beziehungen lächerlich wird für andere. Es wird leider in Medien forciert, dass Sex eines der wichtigsten Bestandteile einer Partnerschaft ist. Und ohne Erfahrungen will einen irgendwann keiner mehr.

Ja, meist wird heute der Sex wie eine "sportliche Leistung" dargestellt, je länger, höher, weiter... Da bekommt man schon Druck.

Es gibt keine Tabus mehr. Sex ist Massenware. Es stößt mich ab.

Ja, die Medien geben eine gewisse Vorgabe vor, wie man als Frau (bzw. Mann) sein muss. (Frau = schlank, hübsch usw.)

Ja, unter Druck gesetzt.

Ja, der Druck wächst, ständig "Lust" haben zu müssen.

Ja, weil "alle schön, jung und schlank sein müssen".

Ja, aber die "optimale Beziehung" gibt's wohl nicht. Konnte mich nie in den dargestellten Beziehungsproblemen wiederfinden. Konnte aber diese für mich irrelevanten Probleme nachvollziehen.

Ja. Mit 18 noch keinen Sex gehabt zu haben, erscheint undenkbar.

Ja, mir wird ein überzogenes, retuschiertes, unrealistisches Bild suggeriert, dabei kommt schnell das Gefühl, zu wenig erlebt zu haben oder dass der Sex weit besser sein könnte.

Ja, fühle mein Äußeres wenig ansprechend bis abstoßend im Vergleich zu den Bildern von Frauen in den Medien.

Ja sehr, da in den Medien die Sexualität einen großen Stellenwert besitzt und dadurch irgendwo auch die Sexualität einen größeren Platz im Leben einnimmt.

Ja, Medien stellen die gezeigte Sexualität als Norm dar und zwingen somit jeden Menschen, sich dieser anzupassen oder als Außenseiter angesehen zu werden. Sie geben Menschen das Gefühl, die Sexualität, die Verkauf/Einschaltquoten oder ähnlichem dient, als realistisch wahrzunehmen und setzen somit zu hohe Ansprüche an eine als angenehm empfundene Sexualität.

Ja. Oft wird es als einfach dargestellt, Beziehungen zu beginnen und zu beenden. In meiner Welt ist das nicht so.

Ja. Medien propagieren Sexualität in der Regel als positiv und setzen die Messlatte des "Leistungsdrucks" somit umso höher an.

Ja, durch Körperbilder in den Medien. Ich habe Angst, dass sie meinen Freund so beeinflussen, dass ich ihm nicht mehr reiche.

Ja, weil das Schönheitsideal bei Frauen (besonders im Vergleich zu Männern) so hoch ist.

Durch Medien mehr Erfahrung gewonnen, Sexualität enttabuisiert, aber durch die Infoflut auch der Sexualität die Tiefe genommen.

Ja, ich denke schon, dass Medien einen gewissen Druck entstehen lassen, dass das Gefühl vermittelt wird, alle anderen sind glücklich und erleben ein erfülltes Sexualleben.

Ja, im Sinne von "man muss es schon mal gemacht haben".

Ja. Unnormal wenn man mal länger keinen Sex hat / haben will bzw. nicht auf einen Orgasmus aus ist.

Ja. Ich hatte vor meinem ersten Partner viele Jahre lang Komplexe, weil mir vom Kauf meiner ersten "Bravo" an vermittelt wurde, dass man in der Pubertät eine/n Freund/in zu haben hat. Auch Filme

und TV-Serien gaben mir das Gefühl, ich müsste einen Partner haben. Heutzutage vermitteln mir Medien das Gefühl, dass ich sexuell langweilig und prüde sei.

Ja! Das ständige Einprasseln von perfekten, nackten, schönen Körpern verunsichert mich und bringt mir ein Gefühl des nicht-genug-seins.

Ja, das Bild einer Frau, die immer gut aussehen muss und den Mann bis ins hohe Alter begeistern muss, weil er sie sonst mit einer jüngeren Frau betrügt.

Ja, denn sie wird fast ausschließlich als etwas Positives dargestellt, was meiner Meinung dazu führt, dass Menschen, die ihre eigene Sexualität nicht so empfinden, sich unnormal vorkommen.

Ja, extrem. Einerseits durch Hollywood-Liebesfilme, die oft unrealistisch Erwartungen erwecken, andererseits durch das "perfekte" Frauenbild, das in den Medien dargestellt wird, da eine "normale" Frau dadurch sehr unter Druck gesetzt wird und daran nur scheitern kann. Zudem denke ich, dass Männer (wenn vielleicht auch unbewusst) davon beeinflusst werden und sich eigentlich auch so eine "perfekte" Frau wünschen.

Ja, sie geben mir wieder, dass man über sexuelle Beziehungen definiert wird und dass jeder möglichst früh in dem Bereich Erfahrungen sammeln sollte.

Zeitweise ja - wenn man Statistiken glaubt, wie oft man im Durchschnitt Sex hat (und wenn man selbst darunter liegt)

Definitiv. Es wird als anormal dargestellt, mit Anfang 20 noch Jungfrau zu sein.

Ja! Medien geben ein unrealistisches, heteronormatives, einseitiges und meist idealisiertes Bild von Beziehungen und Sexualität vor, das kaum von jemandem zu erfüllen ist und Menschen in ihren eigenen Bedürfnissen einschränkt.

Medien spiegeln oft ein Bild von perfekten Beziehungen wieder, welches selten der Realität entspricht. So stelle ich oft meine eigene Beziehung in Frage und fühle mich als hätte ich versagt.

*Die folgenden Aussagen stammen von **Frauen**, die sich durch die Medien **nicht oder nicht mehr beeinflusst** fühlen hinsichtlich Beziehungen und Sexualität:*

Zum Glück nicht, da ich mich davon abgrenzen kann, aber leider wird einem hier vorgegaukelt, dass man immer und überall den aufregendsten Sex praktizieren muss, das kann schon viele (vor allem junge) Leute sehr unter Druck setzen. Die Realität sieht doch ganz anders aus, heute wird auch häufiger über asexuelle Menschen und asexuelle Partnerschaften gesprochen. Eine erfüllte Sexualität in einer Partnerschaft ist sicher wichtig, sollte aber auch nicht überbewertet werden, schließlich spielen noch so viele andere Aspekte in einer Beziehung eine wichtige Rolle.

Höchstens minimal. Ich bin mir bewusst, dass die Medien ein falsches Bild von Beziehungen und Sexualität vermitteln und kann meine eigenen Vorstellungen deutlich davon abgrenzen.

Nein, ich halte das für einen sehr privaten Bereich, in den ich mir nicht reinreden lasse.

nein, dazu bin ich zu alt ;-)

Nein, dort wird so übertrieben, dass es schon wieder lächerlich erscheint, wie sexualisiert die Gesellschaft scheinbar ist. Schaut man sich den durchschnittlichen Menschen in Deutschland an, will ich teilweise gar nicht wissen, was bei denen zuhause abgeht. In Filmen wird das Sexuelle immer sehr schön dargestellt, schöne Körper etc. In echt haben die meisten fette Bäuche, Cellulite oder behaarte Ärsche.

Nein, da dort alles nur oberflächlich gezeigt wird. Was halt die Masse sehen will, dies hat aber meist nichts mit der Realität zu tun.

nein, früher vor meiner Beziehung schon

Bin wahrscheinlich zu alt, um mich davon noch beeinflussen zu lassen.

Nein gar nicht. Davon habe ich mich befreit. Durch meine vielen Beziehungen habe ich reichlich Erfahrung gesammelt. Da weiß ich es besser.

Nein, da ich meine eigene Vorstellung von Liebe und Sex habe.

In den Medien wird versucht das Bild zu vermitteln Frauen seien willige, verfügbare Lustobjekte. Das ist ein Bild, was ich dezidiert NICHT mit mir in Verbindung bringen kann und will. Glücklicherweise sieht mein soziales Umfeld das sehr ähnlich.

nein...durch die Medien lasse ich mich nicht beeinflussen.

*Auszüge aus Antworten der teilnehmenden **Männer**, die sich **beeinflusst** fühlen:*

Ja, durchaus, sozusagen als Aufforderung, toleranter, offener und flexibler in der eigenen Sexualität zu werden. Halte diese Tendenz aber auch für fraglich und würde mir wünschen, wieder mehr Vertrauen in die eigenen Instinkte zu bekommen und nur das zu leben, was einem auch wirklich gefällt und der Partnerin.

Ja. Es ärgert mich, dass in den Medien ein bestimmtes Bild vermittelt wird, welches so gar nichts mit meiner Realität zu tun hat. Insbesondere, wie locker das doch alles sei mit der Partnerwahl und

dem Partnerwechsel. Ich fühle mich dadurch mit meinen Schwierigkeiten, Kontakte zu knüpfen, nicht respektiert und empfinde eine Art Leistungsdruck und entwickle letztlich Minderwertigkeitsgefühle, die meine Probleme, jemanden zu finden, noch zusätzlich verschärfen.

Teils ja, aber auch nicht. Was mich wirklich prägt, sind nur die Vorstellungen der Schönheitsideale und die Abwertung unattraktiver Menschen.

Ja, weil einem dort sehr stark vermittelt wird, wie es zu sein hat.

Ich finde das Thema in den Medien zu überbewertet und dass oft mit Sex nur Kommerz betrieben wird. Dadurch wird dem Ganzen die Seele genommen. Und mit Liebe hat das schon gar nichts zu tun.

Ja definitiv, [die Medien] haben bei mir leider ein Bild geprägt, von dem ich mich nicht ganz lossage. Sowohl in der Hinsicht auf mich als auch auf meinen Partner bezogen

Ja, durch irgendwelche Sendungen wird mehr Leistungsdruck aufgebaut

Ja, viele leicht bekleidete Frauen in den Medien vergrößern meine Lust.

Ja, verstärkt den Wunsch nach Beziehung und Sex und ich fühle mich selber als Verlierer, als jemand, der nicht dazu gehört.

Ja, es scheint durch Medien, als wäre es normal, nicht treu zu sein und oft wechselnde Geschlechtspartner zu haben. Wovon ich nichts halte, doch Sorgen und Zweifel werden verstärkt.

Ja, ich habe inzwischen bemerkt, dass ein falsches Bild vermittelt wird. Und Pornografie sehe ich inzwischen als seelisches Gift an (habe es früher allein oft benutzt, hat meine Erregbarkeit in der Beziehung zerstört).

Ja, da die Medien anhand prominenter Personen verdeutlichen, dass Attraktivität für eine erfolgreiche Beziehung beidseitig gewährleistet werden sollte, nach dem Motto: Attraktiv trifft auf attraktiv, und mit Verlaub, hässlich trifft auf hässlich. Das ist hemmend, da sich für mich ein gesundes Selbstbewusstsein auf ein perfektes Erscheinungsbild aufbaut. Und wer dies nicht besitzt, hat allenfalls Außenseiterchancen.

Alles was ich über Beziehung und Sexualität weiß, kenne ich nur von Bekannten und aus den Medien. (im Alter von 25 Jahren :(

Ja, es wird ein Bild gezeichnet, bei dem Sex und Beziehungen bereits in früher Jugend zum Pflichtprogramm gehören.

Ja, durch die Medien wird mir ein hoher Erwartungsdruck vermittelt.

Nicht in meiner Erwartungshaltung, nein. Aber von meinem Umfeld und den Medien suggeriert zu bekommen, dass man sexuelle Erfahrungen / Beziehungserfahrungen als "normaler" Mensch gemacht haben sollte, trübt meine Stimmung.

Ja, aber ich kann nicht beschreiben, in welcher Form. Mangels eigener Erfahrungen nehme ich die Darstellung von Sexualität in den Medien einfach in mir auf.

Ja, Sex und Beziehungen sind allgegenwärtig in Medien und auch in vielen Gesprächen, z.B. Witze unter Kollegen über Sex.

Ja .... Leistungsdruck durch überzogene Pornofilme..... und Verlustängste durch Serien wie Sex and the city.

Ja, sie haben den Druck ungemein erhöht

Ja, sie gaukeln der breiten Masse vor, wie man zu sein hat, womit ich mich überhaupt nicht identifizieren kann.

Sehr stark. Die Überflutung durch sexuelle Reize in diversen Medien erzeugt bei mir häufig eine Abwehrreaktion gegen solche Bilder etc.

Ja, sicher. Was man dort zu sehen bekommt, darf man halt nicht als Maßstab nehmen, denn das ist natürlich alles idealisiert

Ja. Sie haben in mir leider ein Bild einer "perfekten" Frau geweckt. Ebenso des "perfekten" Mannes, welcher ein eigentlich alles können muss inkl. gut aussehen und immer der Unterhalter. Wenn ich mir ein "perfektes" Paar aus diesen "perfekten" Geistern vorstelle muss ich, um es direkt zu sagen, kotzen. Und doch meine ich, nach diesem Perfekt streben zu müssen, in einer Unsicherheit, wie mich die andere haben möchte. Und hier ist genau die Gefahr, nicht mehr mich sein zu lassen anstatt ich zu sein und der anderen zu überlassen, ob sie mich mag. Vielleicht Kontrollverlust? Angst vorm Verlassenwerden....

*Nachfolgend Aussagen von **Männern**, die sich durch die Medien **nicht beeinflusst** sehen:*

Nein, ich denke aber, dass die Frauen dadurch beeinflusst sind.

Nein, weil ich finde, dass gerade in den Massenmedien viel Oberflächliches und wenig Konkretes geschrieben wird, auf das man sich nicht immer stützen sollte. Besser ist es, sich selbst mit dem Thema auseinanderzusetzen mit ausgewählten Medien, um sich selbst eine Meinung bilden zu können, und diese Meinung dann zu vertreten.

Nicht wirklich. Ich kann mir aber vorstellen, dass das für andere ein Thema ist (das ständige zügellose oder auch makellose Darstellen von Sexualität könnte den Druck erhöhen, selbst "gut im Bett" zu sein).

Ungünstig wirkende Rollenvorstellungen

Das Selbstbild und die Rollenvorstellung eines Mannes oder einer Frau sind während des Lebens wohl immer wieder anzupassen. Lebensumstände können sich verändern und eine neue Rolle mit sich bringen, z.B. Mutterschaft/Vaterschaft. Ebenso kann sich im Umfeld etwas ändern (z.B. Partner wird arbeitslos, Umzug in einen anderen Ort) und manchmal auch in der Gesellschaft.

Grundsätzlich dienen Rollenbilder unter anderem auch der Vereinfachung der sozialen Integration. Fühlt sich ein Mensch in seinem Selbstbild seiner eigenen Rollenvorstellung nahe, so kann dies stabilisieren und zusätzlichen Halt geben.

Je weiter das Selbstbild sich unterscheidet von der Rollenvorstellung, die ein Mensch für sich selbst anstrebt und die er auch von außen an ihn herangetragen sieht, umso mehr entsteht ein Spannungsfeld zwischen Selbstidentifizierung und Außenbild.
Wenn die äußeren Rollenvorstellungen nur sehr wenig dem eigenen Selbstbild und dem eigenen Profil an Fähigkeiten und Potenzialen entsprechen, so können sie zu Selbstverleugnung und Selbstüberforderung führen.

Bei größerer Selbstunsicherheit kann ein Mensch versuchen, sich für eine äußere Rolle passend zu machen, anstatt sich für sein individuelles Frau- oder Mann-Sein ein persönliches OK zu geben. Die Geschlechterrolle wird intensiver und verunsicherter diskutiert, dadurch haben Bilder aus den Medien hinsichtlich dessen, wie eine Frau oder ein Mann sein sollte, einen stärkeren Angriffspunkt.

Besonders sozialphobische Männer haben oft die Vorstellung, dass sie ihre Geschlechterrolle mangelhaft ausfüllen. Dies haben wir bereits im ersten Teil des Leitfadens 4 thematisiert.[6] Betroffene Männer empfinden sich in

[6] Leitfaden Nr. 4 Teil I „Auswirkungen Sozialer Phobie auf Beziehung u. Partnerschaft“, Kapitel „Vom ersten Kontakt bis zur Beziehung“, Die ersten Treffen, Männer- und Frauen-Rolle

ihrem Selbstbild oft als inkompatibel mit der traditionellen Rollenvorstellung, die v.a. Durchsetzungsfähigkeit, Aktion und Selbstsicherheit als erstrebenswerte Eigenschaften nach vorne stellt und bedauern dies.

Generell können sich ungünstige Rollenvorstellungen durch mangelnden Austausch mit anderen und fehlende soziale Einbindung länger halten, weil sie nicht dynamisch durch das Miteinander mit anderen modifiziert werden.

Die Vorstellung über die eigene Geschlechterrolle wird auch davon beeinflusst, welche Vorbilder in der Kindheit und Jugend vorhanden waren.
Fast zwei Drittel unserer Befragten geben an, in ihrer Jugend kein positives Vorbild für gutes Frausein/ Mannsein gehabt zu haben. Ca. ein Viertel nennt fiktive Vorbilder, also Figuren aus Filmen, Büchern usw.
Nur 17% hatten in ihrer Umgebung eine Frau oder einen Mann, die/der reales Vorbild für sie war.

Interaktion aus der Partner-Perspektive

Wie schon im ersten Teil des Leitfadens Nr. 4 zu Partnerschaft erwähnt, gilt auch für den Aspekt Sexualität in einer Beziehung, dass Gelingen wie auch Schwierigkeiten und Probleme in der Interaktion zweier Menschen sichtbar werden.

Der nicht betroffene Partner kann mit seinen Erwartungen eine Selbstabwertungstendenz bei dem Betroffenen verstärken. Oftmals fehlt auch ein hinreichender Austausch zwischen beiden Beziehungspartnern. Zwar haben Menschen mit Sozialer Phobie eigentlich ein erhöhtes Gesprächs- und Erklärungsbedürfnis aufgrund des komplexen inneren Geschehens, gleichzeitig aber angstbedingte Hemmnisse, dies im Gespräch einzubringen. Erwartungen, Wünsche und Ansprüche können so weitergehend auf gegenseitigen Vermutungen beruhen. Dies öffnet sozialphobischen Abwertungsvorstellungen Tür und Tor.

Für den unbetroffenen Partner kann das Verhalten des anderen im Bereich Sexualität, auch aufgrund mangelnden Austauschs, durchaus unverständlich bleiben, was zu Missverständnissen und ungünstigen Rückmeldungen führen kann.

Sexualität könnte man als einen gemeinsamen Tanz beschreiben. Sein Schrittmuster, sein Tempo und seine Gesamtbewegung werden durch die Wünsche und Vorlieben beider Partner bestimmt.
Die Ängste können einen sozialphobischen Menschen zu einer überstarken Anpassungsbereitschaft führen und damit eine eigene Position verhindern.

Sein Partner (und das Gelingen des gemeinsamen Tanzes) sind darauf angewiesen, dass er die Wünsche, Fantasien und Vorlieben des sozialängstlichen Menschen kennt. Umgekehrt gilt dies natürlich auch.
Traut der Betroffene sich nicht, seinem Partner gegenüber Fantasien, Wünsche und Vorlieben einzubringen und ebenso nicht, Ja und Nein zu dessen Vorstellungen zu sagen, so kann der „gemeinsame Tanz“ nicht immer wieder abgestimmt und verfeinert und den Bedürfnissen beider Partner genauer angepasst werden. Dadurch wird u.U. ein nicht Tanz getanzt, der für beide nicht gut passt.

Persönliche Berichte von Betroffenen

Es folgt nun eine Zusammenstellung persönlicher Aussagen von Betroffenen zum Bereich Soziale Phobie und Sexualität, die von uns in schriftlichen Interviews anonym festgehalten wurden.

Fabian

Wie kommst du mit dem Thema körperliche Nähe und Sexualität klar?
Durch die Soziale Phobie mangelt es mir oft an beidem sehr. Einfach, weil ich nicht so häufig Partner finde. Eine weitere Schwierigkeit ist das Zeigen dieser Bedürfnisse. Ebenso verkrafte ich nur schwer Zurückweisungen, selbst wenn diese in einer Beziehung nur sporadisch auftauchen.

Ist es zum jetzigen Zeitpunkt in deinem Leben ein positiver Bereich, oder eher negativ, oder spielt Sexualität z.Zt. keine große Rolle?
Es spiel für mich eine große Rolle. Negativ ist nur der Mangel.

Wie hat sich dieses Thema im Laufe deines Lebens entwickelt? Gab es in der Vergangenheit Hürden zu überwinden, Einstellungen zu ändern, oder Ähnliches? Was hat dir geholfen bei Schwierigkeiten? Bitte ausführen.
Ich arbeite an diesem Punkt und kann deshalb nicht viel dazu berichten.

Sind Leistungsgedanken und Versagensängste oder Minderwertvorstellungen ein Thema, das sich störend in den Bereich Nähe/Zärtlichkeit/Sexualität einmischt?
Leistungsgedanken und Versagensängste kennt hier sicher jeder Mann und ist in gewisser Weise auch „normal“. Das habe ich immer, nur die Stärke schwankt in Abhängigkeit der Situation.
Minderwertvorstellung ist bei mir ein großes Thema. Meine Gedanken:

„Habe ich überhaupt das Recht dazu."
„Wie kann eine Frau so etwas überhaupt von mir wollen?
„Stimmt etwas mit der Frau nicht wenn sie Lust auf so etwas mit mir hat?"

Kannst du das ggf. ausführen?
Wie kommst du damit klar, welche Lösungen hast du gefunden?
Ich komme damit nur schwer klar. Mein Ansatz ist hier Frauen beobachten, um dies zu verstehen. Versuchen, es zuzulassen, um zu lernen, dass es in Ordnung ist.

Sind die Bereiche Blickkontakt, Annäherung, Küssen, Zärtlichkeiten ggf. genauso schwierig wie Sexualität?
Ich finde hier generell den Anfang schwer. Wenn beiden Seiten klar ist, dass sie dasselbe Interesse haben, fällt der größte Teil der Ängste von mir ab. Ich brauche also eine erste Bestätigung. Dabei macht es keinen Unterschied, ob es um einen Blickkontakt oder Sex geht.

Die Rolle und das Verhalten eines nicht-sozialphobischen Partners: Welche Erfahrungen hast du damit? Was kann sich positiv auswirken, was erschwert die Situation, was würdest du dir wünschen?
Es ist immer schwierig zu erklären, warum man jetzt gerade verängstigt ist. Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht, dies frühzeitig in schwacher Form meiner Partnerin mitzuteilen: „Ich bin manchmal sehr schüchtern."
Ich habe noch nicht erlebt, dass sich eine Frau darüber lustig gemacht hat. Und wenn die Situation mal stark beängstigend ist, wird der Partner wissen, warum ich gerade so agiere und mir in der Situation helfen. Ich habe aber immer darum gebeten mich „normal" zu behandeln und mich nicht vor Situationen zu schützen. Es ergibt sich dabei eine echt super Situation, um daran zu arbeiten. Ich kann mich dann mehr wagen, weil ich jemanden bei mir habe, der mich im „Notfall" unterstützt. Ich kann mir fast nichts Besseres vorstellen.

Löst der Bereich Körperlichkeit/ Sexualität bei dir weiterführende (tiefere) Ängste aus wie Angst sich einzulassen, Angst vor Abhängigkeit, Verantwortung, Verletzlichkeit?
Die Angst vor Zurückweisung oder der Verlust des aktuellen Moments kann mich fast lähmen. Ich beginne dann zu klammern, was

alles noch schlimmer macht. Also kann ich mich leider nur langsam auf solche Situationen einlassen.

Hast du Erfahrungen mit Medikamenten, Alkohol und Ähnlichem gemacht in ihren Auswirkungen auf Sexualität?
Alkohol enthemmt natürlich etwas. Ich habe dies allerding nie genutzt, um die Situation zu verbessern.

Was haben wir nicht gefragt, erscheint dir aber hilfreich für andere Betroffene? Schreibe es bitte hier:
Hilfreich ist sicher, locker zu bleiben (ich weiß, leichter gesagt als getan). Es ist normal, in gewisser Weise Unsicherheit dabei zu empfinden, also akzeptiere es. Beobachte dein Gegenüber und du wirst diese Unsicherheit auch bei Menschen ohne SP entdecken. Und wenn diese Menschen unsicher sein dürfen, dann darfst du das auch. Keine hohen oder besser gar keine Ziele setzten. Genießen und Spaß haben.

Henrik

Wie kommst du mit dem Thema körperliche Nähe und Sexualität klar?
Ist es zum jetzigen Zeitpunkt in deinem Leben ein positiver Bereich, oder eher negativ, oder spielt Sexualität z.Zt. keine große Rolle?
Sexualität spielt bei mir eine große Rolle. Im Realen kann ich diese aber gerade leider nicht ausleben. Da ich a) Angst vor Nähe hab und b) keinen Partner habe mit dem ich sie ausleben könnte. Zudem hindern mich auch eine emotionale Überforderung und zu viel Verknüpfung mit Vergangenem daran.

Wie hat sich dieses Thema im Laufe deines Lebens entwickelt?
Gab es in der Vergangenheit Hürden zu überwinden, Einstellungen zu ändern, oder Ähnliches?
Was hat dir geholfen bei Schwierigkeiten? Bitte ausführen.
Meine Einstellung, eine „perfekte" Frau zu finden, habe ich in den Beziehungen geändert, da es mit die Eigenheiten des Partners

sind, die ihn liebenswert machen bei einer veränderten Perspektive.
Hürden gab es viele zu überspringen.
Die erste war meine katholische Erziehung, welche ich leider sehr verinnerlicht hatte. So fühlte ich mich wegen so ziemlich jeder in irgendeiner Art auf Sexualität bezogenen Äußerung oder Aktion schuldig bzw. beschämt. Dies machte mir meine Pubertät daher besonders schwierig. Zudem ist dieser Part auch nach sexuellen Aktivitäten stark aktiv gewesen u.a. in Form von Grübelei.
Eine weitere stellte sich mir in den Weg durch den sexuellen Missbrauch, den ich erfahren habe. So konnte ich mich anderen immer nur mit großem Misstrauen nähern, was letzten Endes dazu führte, dass ich mich überhaupt nicht nährte. Hatte ich es doch geschafft, diese Nähe zuzulassen, so schaltete ich eine emotionale Distanz ein, was dazu führte, dass ich reagierte, logisch und mechanisch. In dem Fall ging es dann nur darum, dass es dem Partner gefällt und meine Dissoziation bzw. geistige Abwesenheit nicht auffällt.
Einzuschätzen, wann der Partner denn nun bereit war und dabei nicht aus den Augen zu verlieren, ob ich denn nun bereit war, bildete ebenfalls eine Hürde, die aber, sobald diese übersprungen war, sich schnell so reduziert hat, dass es sich höchstens noch um einem Stolperhückel handelte.
Leistung erbringen zu müssen, bzw. den anderen um jeden Preis glücklich zu machen, bildete auch eine Hürde. So bedurfte es bei mir einige Zeit, sich fallen zu lassen und den anderen, so wie mich, einfach da sein zu lassen. Hier hat der Wandel zu einem offenen Spiel die Lösung herbeigeführt.
Bei den meisten Hürden hatte das Spiel ein Part vom Kindlichen die Lösung gebracht. So wie auch das Gespräch und immer wieder das Feststellen, dass man dem Partner vertrauen kann. Die Gefahr hierbei war, bei zu viel Gespräch die Dinge und das Schöne zu zerreden. Was mir ebenfalls geholfen hat, sind geduldige Partnerinnen, die auch erkennen konnten, was sich unter der Panzerung befindet.

Sind Leistungsgedanken und Versagensängste oder Minderwertvorstellungen ein Thema, das sich störend in den Bereich Nähe/Zärtlichkeit/Sexualität einmischt? Kannst du das ggf. ausführen?

Wie kommst du damit klar, welche Lösungen hast du gefunden?
Ja, der Leistungsgedanke kann viel kaputt machen, (siehe vorherige Frage, Abschnitt „Eine weitere stellte sich mir...", „Leistung erbringen zu müssen, bzw. den anderen....")

Sind die Bereiche Blickkontakt, Annäherung, Küssen, Zärtlichkeiten ggf. genauso schwierig wie Sexualität?
Klar sind diese Dinge auch für einen Sozialphobiker nicht einfach. Beim ersten Mal mit jemand neuem ist es noch etwas schwieriger, da schon eher der Gedanke aufkommt, man wird von dem anderen jetzt erst mal beurteilt, wie gut man küsst oder ob man es doof macht usw. Jedoch kann ich am Küssen und den Zärtlichkeiten schnell einfacher Gefallen finden und den Moment wahrnehmen. Und wenn man erst mittendrin ist, fühlt es sich einfach gut an.
Schwierig wird es für mich, wenn die Hüllen fallen. Dann werden all die Eindrücke, Ängste und Empfindungen aus Punkt 2 präsent.

Die Rolle und das Verhalten eines nicht-sozialphobischen Partners: Welche Erfahrungen hast du damit? Was kann sich positiv auswirken, was erschwert die Situation, was würdest du dir wünschen?
Hinsichtlich der Sexualität schienen mir dort gar nicht so viele Unterschiede da zu sein. Das macht sich eher in einer Beziehung allgemein bemerkbar. Dort kann ein Nicht-Sozialphobischer einem neue Bereiche eröffnen. Diese Bereiche können aber auch einem selbst verschlossen bleiben, was dann dazu führt, dass diejenige sich in diesen Bereichen auf (manchmal schmerzlicher) Distanz befindet.
Wenn ich noch eine subjektive Einschätzung hinsichtlich der Sexualität abgebe (leider hab ich nicht so viele nicht-sozialphobische Partner gehabt), dann ist mir dabei aufgefallen, dass die Karrierebewussten eher dazu tendierten, weniger emotional zu sein sowie auch weniger vereinnahmend. Wohingegen die sozialphobischen wesentlich emotionaler beim Sex waren, aber auch eine vereinnahmende Komponente haben konnten. Manche sozialphobische Ansichten konnten nur Sozialphobiker verstehen.

Löst der Bereich Körperlichkeit/ Sexualität bei dir weiterführende (tiefere) Ängste aus wie Angst sich einzulassen, Angst vor Abhängigkeit, Verantwortung, Verletzlichkeit?

Ja.
Angst davor, sich im anderen zu verlieren, ist bei mir bisher sehr stark gewesen. Zudem spielte häufig im Hinterkopf der Minderwertigkeitsgedanke mit, der Partner wird mich verlassen, wenn ich nicht ausreichend Emotionen wecke und „hervorkitzle".

Hast du Erfahrungen mit Medikamenten, Alkohol und Ähnlichem gemacht in ihren Auswirkungen auf Sexualität?
Wenig. Einmal mit Alkohol, was zwar (nur leicht) die Hemmschwelle senkte, den Sex dann aber seltsam werden ließ. Ich empfand ihn als weniger intensiv.

Was haben wir nicht gefragt, erscheint dir aber hilfreich für andere Betroffene? Schreibe es bitte hier:
Wie weit Emotion mit der Sexualität verknüpft ist. Kommt es zur Abspaltung von der Emotion durch Sex oder umgekehrt. Wurde Sexualität auch eher destruktiv erlebt.
So habe ich schon die Erfahrung von Sex gemacht, bei der das Herz fehlte. Was sich dann eher leer danach anfühlte.

Hor Selket

Wie kommst du mit dem Thema körperliche Nähe und Sexualität klar?
Ist es zum jetzigen Zeitpunkt in deinem Leben ein positiver Bereich, oder eher negativ, oder spielt Sexualität z.Zt. keine große Rolle?
Manchmal komme ich damit klar, jemanden zu umarmen oder in die Augen zu schauen.
Dennoch ist es mir oft unangenehm, durch die Stadt zu gehen und hübschen oft auch sehr jungen Frauen hinterher zu schauen. Wenn ich eine sehr attraktive Frau anschaue, dann zwinge ich mich, weg zu schauen und nicht wie blöd zu starren. Fallen mir besondere körperliche Reize auf, dann ist mir das unangenehm und ich vermeide zu lange Blicke auf diese Reize.
Sexualität ist für mich schwankend wichtig. In wichtigen Phasen genieße ich meinen Körper beim Schwimmen, Wandern und auch im Bett (masturbieren). Früher habe ich mich beim letzteren dafür gehasst. Heute genieße ich es einfach und brauche es auch.

Wie hat sich dieses Thema im Laufe deines Lebens entwickelt? Gab es in der Vergangenheit Hürden zu überwinden, Einstellungen zu ändern, o.A.?
Was hat dir geholfen bei Schwierigkeiten? Bitte ausführen.

Sexualität ist für mich oft angstbesetzt. Ich habe Angst vor dem Kontrollverlust, da ich auch destruktive sexuelle Gedanken (Gedanken an eine Vergewaltigung) Frauen gegenüber hatte (und noch habe?). Ich weiß nicht, woher diese mich schockierenden und für mich ängstigenden Fantasien kommen, und schäme mich dafür. Daher habe ich ein sehr rigides sexuelles Vermeide-Verhalten entwickelt. Ich habe mich erst vor einem halben Jahr wieder auf Partnerinnensuche begeben. Während meiner Kindheit hatte ich „meine Freundin“. Während meines Studiums hatte ich eine platonische Beziehung - wir sind oft Schwimmen & Wandern gegangen usw. - die aber aufgrund mangelnder Kommunikation und Alkohol dann nicht mehr funktionierte. In einem Moment der Unbeherrschtheit habe ich meine damalige Partnerin am Kragen gepackt. Ich bin froh, dass ein Freund dazwischen gegangen ist. In dieser Zeit hatte ich Wahnvorstellungen, Paranoia und schwere Depressionen. Was dieses Verhalten auch nicht entschuldigt.
Auch aus diesem Grunde habe ich Sex möglichst vermieden. Nach Jahren habe ich eine neue Frau kennen gelernt. Ich habe sie sehr gemocht und mag sie immer noch. Da sie nur Bekanntschaft mit mir wollte und vermutlich auch Angst vor Sex hatte, hatte sie den Kontakt abgebrochen. Obschon ich ihr mitteilte, dass ich sie liebte. Das hat mich sehr gekränkt. Mit dem Satz „Ich liebe Dich“ habe ich Schwierigkeiten und bin vorsichtig geworden.
Während meiner sexuellen Entwicklung hatte ich daher Minderwertigkeitskomplexe, weil ich masturbierte und auch beziehungslos war. Versagens-Ängste und Leistungsgedanken hatte ich nicht, da ich noch nicht mit einer Frau geschlafen habe.
Lösungen für diese Schwierigkeiten: Smalltalk im Bus / Zug u. a.. Gespräche mit Therapeutinnen und meinem Bruder und meiner Schwägerin. Langsames Annähern an meinen Körper durch Berührungen durch mich. Stopp-Gedanken oder Ablenkung in der Situation, um negative sexuelle Gedanken zu blocken. Und sich trauen und nicht stets von der „großen Hürde“ sprechen, über die man muss. Achtsamkeit gegenüber mir selbst: Was brauche ich? Wie kann ich es lösen, um Druck abzubauen, ohne jemanden zu schaden. Selbstannahme auch dann, wenn ich mich vor mir selbst

ekele. Das ist ein langer Lern-Prozess, der durch Übung (langsam Beziehungen aufbauen, Körpererfahrung durch Sport usw.) erfolgreich sein kann. Sich verzeihen können.

Sind die Bereiche Blickkontakt, Annäherung, Küssen, Zärtlichkeiten ggf. genauso schwierig wie Sexualität?
Blickkontakt und Annäherung ist für mich sehr schwierig. Bei meiner jetzigen Beziehung sind wir erst nebeneinander hergelaufen und haben geredet, dann haben wir uns umarmt beim Wiedersehen & Abschied. Nun halten wir wie Backfische Händchen. Geküsst habe ich nicht oft und auch jetzt noch nicht. Ich brauche Zeit, um Zärtlichkeiten auszubauen. Diese gebe ich uns.

Hast du Erfahrungen mit Medikamenten, Alkohol und Ähnlichem gemacht in ihren Auswirkungen auf Sexualität?
Wenn ich ein Treffen habe, dann vermeide ich möglichst den Alkohol. Wie oben angegeben, habe ich Angst vor dem Kontrollverlust.

Klaus

Wie kommst du mit dem Thema körperliche Nähe und Sexualität klar?
Ist es zum jetzigen Zeitpunkt in deinem Leben ein positiver Bereich, oder eher negativ, oder spielt Sexualität z.Zt. keine große Rolle?
Es ist in jedem Fall eine Bereicherung.

Wie hat sich dieses Thema im Laufe deines Lebens entwickelt?
Gab es in der Vergangenheit Hürden zu überwinden, Einstellungen zu ändern, oder Ähnliches?
Was hat dir geholfen bei Schwierigkeiten? Bitte ausführen.
Ich hatte bis zu meinem 30. Lebensjahr keine sexuelle Erfahrung. Jetzt ist es eine Bereicherung.

Sind Leistungsgedanken und Versagensängste oder Minderwertvorstellungen ein Thema, das sich störend in den Bereich Nähe/Zärtlichkeit/Sexualität einmischt? Kannst du das ggf. ausführen?
Minderwertvorstellungen sind eine große Hürde.

Wie kommst du damit klar, welche Lösungen hast du gefunden?
Durch Erfahrung, positive Erfahrung.

Sind die Bereiche Blickkontakt, Annäherung, Küssen, Zärtlichkeiten ggf. genauso schwierig wie Sexualität?
Es ist alles schwierig, man muss es überwinden und sich stellen. Anders geht es nicht.

Die Rolle und das Verhalten eines nicht-sozialphobischen Partners: Welche Erfahrungen hast du damit? Was kann sich positiv auswirken, was erschwert die Situation, was würdest du dir wünschen?
Der Partner zieht einen mit, macht Mut, ist für einen da. Es ist schwierig zu vermitteln, was Angst ist.

Löst der Bereich Körperlichkeit/ Sexualität bei dir weiterführende (tiefere) Ängste aus wie Angst sich einzulassen, Angst vor Abhängigkeit, Verantwortung, Verletzlichkeit?
Nein

Hast du Erfahrungen mit Medikamenten, Alkohol und Ähnlichem gemacht in ihren Auswirkungen auf Sexualität?
Nehme Medikamente, es hat keine Auswirkungen.

Michael

Wie kommst du mit dem Thema körperliche Nähe und Sexualität klar?
Körperliche Nähe z.B. Umarmen kann ich bei Menschen relativ gut zulassen, wenn es einen freundschaftlichen Charakter hat.
Sexualität hingegen macht mir Angst, weil ich mich für unattraktiv halte.

Ist es zum jetzigen Zeitpunkt in deinem Leben ein positiver Bereich, oder eher negativ, oder spielt Sexualität z.Zt. keine große Rolle?
Ich versuche, der Sexualität keine so große Bedeutung zuzumessen. Wenn es mal zum Thema wird, also wenn ich jemand anziehend finde, dann ist Sexualität eher negativ. Weil ich mich mit dem

Anderen vergleiche, ihn dann toll finde und mich selber umso weniger anziehend. Deshalb habe ich auch Probleme, mich sexuell einzulassen, ich hätte Angst davor, dass er mich abstoßend findet. Das bezieht sich auf meinen Körper, aber auch auf die Eigenschaften, den Charakter von mir.

Wie hat sich dieses Thema im Laufe deines Lebens entwickelt? Gab es in der Vergangenheit Hürden zu überwinden, Einstellungen zu ändern, oder Ähnliches?

Eine große Hürde war es, eigene sexuelle Bedürfnisse überhaupt zu leben. Meine Eltern erwarteten von mir, dass ich eine Frau heirate, eine Familie gründe. Ich habe versucht, den Erwartungen meiner Eltern gerecht zu werden, obwohl ich schwul bin; ich war dann in einer Partnerschaft mit einer Frau. Meinen Eltern habe ich es recht gemacht, allerdings meine Freundin und mich selber betrogen.

Innerhalb meiner Beziehung mit einem Mann später war ich dann auch konfliktscheu, versuchte es meinem Partner recht zu machen. Eigene sexuelle Wünsche habe ich mich erst später getraut in der Partnerschaft zu leben, nachdem er mich gefragt hat. Ich war der Überzeugung, dass ich es eigentlich gar nicht wert sei, geliebt zu werden.

Das erste Mal intim zu sein mit einem Mann war sehr schwierig, ich hatte große Angst sexuell zu versagen und trank vorher Alkohol. Ich war 28 Jahre alt und "Jungfrau". In meiner Beziehung später konnte ich Sexualität sogar ein Stück weit genießen.

Meine Einstellung war (wie naiv!!!), dass sich mit meiner Partnerschaft, dem Erleben von Sexualität, auch alle anderen Probleme im Kontakt zu Menschen lösen. Richtig ist sicher, dass es ein Schritt nach vorne war, aber die Angst ist teilweise geblieben und vergrößerte sich durch Vermeidung und Rückzug wieder.

Was hat dir geholfen bei Schwierigkeiten? Bitte ausführen.

Hilfreich war sicher das Verständnis meines Partners, der manchmal auch ein Stück weit unsicher war. Meistens hatte ich dann doch ein bis zwei Freunde bzw. Freundinnen, die auch eher introvertiert waren, da fühlte ich mich angenommen in Gesprächen.

Sind Leistungsgedanken und Versagensängste oder Minderwertvorstellungen ein Thema, das sich störend in den Bereich Nähe/Zärtlichkeit/Sexualität einmischt?
Ganz klar: JA

Kannst du das ggf. ausführen?
Wenn mein Partner Sex wollte, sollte ich auch funktionieren, das war mein Leistungsanspruch, einen Orgasmus haben. Er sollte befriedigt sein. Allerdings habe ich mir selber einen derartigen Druck gemacht, dass dann gar nix mehr gegangen ist.

Wie kommst du damit klar, welche Lösungen hast du gefunden?
Viel Druck rausgenommen bezogen auf meine Sexualität und mein Äußeres hat mir, dass meine Maßstäbe sich verändert haben (ein Stück weit). Ich muss nicht aussehen wie Brad Pitt, ich muss auch keinen Sex haben wie ein Pornodarsteller (um es mal überspitzt auszudrücken). Auch meine Unzulänglichkeiten sind in Ordnung - das macht mich einzigartig. Ich muss nicht immer und jederzeit können, ich bin ja ein Mensch und keine Maschine. Ich habe meine eigenen Maßstäbe hinterfragt und bemerkt, wie unmenschlich sie waren. Von einem anderen Menschen würde ich so etwas überhaupt nicht erwarten.

Sind die Bereiche Blickkontakt, Annäherung, Küssen, Zärtlichkeiten ggf. genauso schwierig wie Sexualität?
Blickkontakt fand ich immer sehr schwer zu halten. Flirten konnte ich deshalb kaum, weil es bereits am Blickkontakt scheiterte. Das Thema Annäherung, Menschen näher kennen zu lernen, ist eine große Hürde. Zärtlichkeiten austauschen und küssen fand ich nicht so schwierig.

Die Rolle und das Verhalten eines nicht-sozialphobischen Partners: Welche Erfahrungen hast du damit? Was kann sich positiv auswirken, was erschwert die Situation, was würdest du dir wünschen?
Der nicht- sozialphobische Partner war dann eine Hilfe, wenn er ernsthaft nach meinen Wünschen gefragt hat.

Löst der Bereich Körperlichkeit/ Sexualität bei dir weiterführende (tiefere) Ängste aus wie Angst sich einzulassen, Angst vor Abhängigkeit, Verantwortung, Verletzlichkeit?

Angst vor Verantwortung auf jeden Fall - auch in anderen Lebensbereichen habe ich mich vor Verantwortung gedrückt. Irgendwie geht bei mir ein Schalter runter, auch im sexuellen Bereich "Ich habe etwas falsch gemacht, bin verantwortlich und der alleinige Schuldige". Das Gefühl von Schuld untermauert mein Minderwertigkeitsgefühl weiter. Ich stamme aus einem Elternhaus, das sehr stark religiös geprägt ist (katholisch).
Verletzlich sein auch, denn egal ob man sich körperlich oder seelisch einem anderen Menschen gegenüber öffnet - es beinhaltet die Gefahr, verletzt zu werden

Hast du Erfahrungen mit Medikamenten, Alkohol und Ähnlichem gemacht in ihren Auswirkungen auf Sexualität?
Ja mit Alkohol. Durchweg negative Erfahrungen. Denn ich war ein Stück weit betäubt, konnte meinen Partner und mich nicht richtig wahrnehmen, nur verzerrt. Kurzfristig war die Gefahr von Missbrauch (schädlichem Gebrauch) bereits vorhanden und später sogar fast eine Abhängigkeit gegeben bei mir. Zum Glück bin ich schon seit vielen Jahren weg vom Alkohol, sonst hätte ich mir zur Sozialen Phobie noch ein weiteres Problem (Alkoholabhängigkeit) eingehandelt.

Sarah

Wie kommst du mit dem Thema körperliche Nähe und Sexualität klar?
Ist es zum jetzigen Zeitpunkt in deinem Leben ein positiver Bereich, oder eher negativ, oder spielt Sexualität z.Zt. keine große Rolle?
Es spielt keine so große Rolle, aber es ist aufgrund von Versagensängsten und Hemmungen unfreiwillig eingeschränkt.

Wie hat sich dieses Thema im Laufe deines Lebens entwickelt?
Gab es in der Vergangenheit Hürden zu überwinden, Einstellungen zu ändern, oder Ähnliches?
Was hat dir geholfen bei Schwierigkeiten? Bitte ausführen.

Aus der Kindheit gibt es schwierige und demütigende Erfahrungen. In der Pubertät konnte die Sexualität durch Minderwertigkeitskomplexe und Verliebtheit in unerreichbare Wunschpartner nicht entwickelt werden. Erste sexuelle Kontakte mit 20, körperliche Schmerzen ließen keine Lust aufkommen. In längeren Beziehungen ist der Wunsch nach Sex verschwunden, zum Teil sogar in Widerwillen umgeschlagen. Schlechtes Gewissen deswegen. Das Thema habe ich nie offen angesprochen, es ist mehr oder weniger tabu.

Sind Leistungsgedanken und Versagensängste oder Minderwertvorstellungen ein Thema, das sich störend in den Bereich Nähe/Zärtlichkeit/Sexualität einmischt? Kannst du das ggf. ausführen?
Wie kommst du damit klar, welche Lösungen hast du gefunden?
Leistungsgedanke insofern, als ich nur glücklich bin, wenn der Partner zum Orgasmus kommt, sonst fühle ich mich schuldig und unattraktiv. Dieser Anspruch schafft Angst und führt zu Vermeidung von Sex (nicht von Nähe oder Zärtlichkeit). Ich komme damit gar nicht klar und habe erst recht keine Lösung gefunden. Ich kann mit dem Partner nicht darüber reden.

Sind die Bereiche Blickkontakt, Annäherung, Küssen, Zärtlichkeiten ggf. genauso schwierig wie Sexualität?
Nein, das kann ich genießen und eigentlich nicht genug davon geben und bekommen. Es ist für mich elementar wichtig in einer Beziehung. Aber sobald sich Sex anbahnt, überwiegt die Angst und mit dem Genuss ist es vorbei.

Die Rolle und das Verhalten eines nicht-sozialphobischen Partners: Welche Erfahrungen hast du damit? Was kann sich positiv auswirken, was erschwert die Situation, was würdest du dir wünschen?
Der nicht sozialphobische Partner ist fordernder, aktiver. Positiv insofern, als der Partner die Initiative übernimmt und man selber eher passiv sein kann. Negativ, dass ohnehin vorhandene Angst schnell in Panik und totale Vermeidung eskaliert. Ich weiß nicht was ich mir wünschen würde, ich glaube, dass ich immer alles falsch mache, aber ich weiß nicht, wie es richtig ist.

Löst der Bereich Körperlichkeit/ Sexualität bei dir weiterführende (tiefere) Ängste aus wie Angst sich einzulassen, Angst vor Abhängigkeit, Verantwortung, Verletzlichkeit?

Angst verletzt zu werden, ja. Aber mich hat noch nie ein Partner verletzt, weder körperlich noch seelisch, die Angst ist trotzdem da. Vielleicht wegen Kindheitstraumata.

Hast du Erfahrungen mit Medikamenten, Alkohol und Ähnlichem gemacht in ihren Auswirkungen auf Sexualität?

Alkohol macht es mir leichter, weniger Hemmungen, weniger Angst. Aber das ist ja wohl keine Lösung. Ich wollte auch mal aphrodisierende Tabletten ausprobieren, aber ich habe mich nicht getraut.

Was haben wir nicht gefragt, erscheint dir aber hilfreich für andere Betroffene? Schreibe es bitte hier:

Vielleicht könnte man nochmal ganz deutlich fragen, ob das Thema Sex letztlich vielversprechende Beziehungen zerstört hat. Bei mir war es so, und ich habe große Angst, dass es wieder passieren könnte. Allerdings habe ich jetzt einen sozialphobischen Partner, der selber Probleme damit hat, dadurch habe ich nicht so ein schlechtes Gewissen wegen meiner eigenen Probleme und fühle mich weniger unter Druck als in vorherigen Beziehungen mit nicht sozialphobischen Partnern.

Die Auswirkungen von Traumata

Unter dem Begriff *Trauma* verstehen wir ein Ereignis, das einen Menschen an die Grenzen seiner seelischen und/oder körperlichen Verarbeitungsfähigkeit heranführt oder darüber hinaus, belastet und schädigt und das von nicht angemessen bearbeitet werden kann

Traumatische Ereignisse können gravierende Einzel-Ereignisse sein, beispielsweise ein Unfall oder auch wiederkehrende Situationen wiederholtes Geschlagenwerden durch einen nahestehenden Menschen.

Ob jemand ein belastendes Ereignis als traumatisch erlebt, hängt u.a. ab von seiner Gesamtpersönlichkeit, seinen Vorerfahrungen, seiner psychischen Widerstandsfähigkeit in der konkreten Situation und der Hilfe und Anteilnahme, die er unmittelbar in seiner Umgebung erfährt.

Traumata können eine (Mit-)Ursache oder Verstärkungsursache Sozialer Phobie sein. Wenn ein Kind in der Schule durch andere Kinder gehänselt und verprügelt wird, wenn es seine soziale Umgebung so als feindlich kennenlernt und dies so verarbeitet, dass es sich selbst als schlecht empfindet und ablehnt, kann sich eine Phobie fixieren.

Traumata können sich auch auf den Bereich von Sinnlichkeit und Sexualität auswirken. Bildlich gesprochen könnte man sagen, die Energie der Verletzung/Bedrohung, die von außen kam, sitzt als Verletzungsenergie im Körper, der teilweise während des traumatischen Ereignisses „erstarrt“ ist. Die Energie zeigt sich körperlich z.B. in Form von Muskelverspannungen oder psychosomatischen Körpersymptomen. Seelisch können alle möglichen psychischen Erkrankungen Folgen und Ausdruck eines Traumas sein, je nach Schwere der Traumatisierung und den Verarbeitungsmöglichkeiten, die dem betroffenen Menschen zur Verfügung standen.

Eine psychische Verarbeitungsmöglichkeit liegt darin, belastende Erlebnisse abzuspalten. Sie sind dann der bewussten Erinnerung ganz oder teilweise nicht zugängig. Z.B. kann zwar das Wissen über ein erlittenes Trauma vorhanden sein, aber die Gefühle, die damals überflutend-belastend erlebt wurden, sind nicht zugänglich.
Damit kann ein Mensch unter Umständen wieder Optionen erlangen, sein Leben weiter zu gestalten, solange keine Situationen entstehen, die ihn „provozierend“ an das erlittene Trauma erinnern.

Aktivierung von Traumainhalten durch körperliche Nähe/Berührung

Durch erfahrene Traumata kann in Beziehungen eine tiefe Angst vor Nähe existieren. Diese Angst ist in der Psyche „grundlegender“ als die sozialphobisch-bedingte Angst vor negativer Bewertung. Beide können gleichzeitig vorhanden sein und werden dann sehr wahrscheinlich miteinander interagieren.

Körperliche Nähe und erst recht ein sexuelles Intimsein ist eine intensive Näheerfahrung, die viele Gefühle und Erinnerungen hervorrufen kann. Einem anderen Menschen ganz nahe zu sein und sich ihm nackt, also auch schutzlos zu zeigen, kann im ungünstigen Fall lange zurückliegende traumatische Erfahrungen berührbar werden lassen. Auch, wenn der Betroffene längst erwachsen ist, das Kind, das früher traumatisiert wurde, war damals ähnlich ungeschützt.
Seelisch und emotional kann derjenige mit einem Zustand mitschwingen, wo seine Gefühle als Erwachsener von Emotionen aus früheren Lebensaltern überlagert werden oder sich mit ihnen vermischen.

Je nachdem, wie ausgeprägt ein Mensch in diesem Bereich traumatisiert ist, kann er nur verstellt oder mit vielen Vorbehalten körperliche oder sexuelle Nähe zulassen.

In unserer Umfrage geben 43% der Frauen und 30% der Männer an, in der Kindheit körperliche Gewalt erfahren zu haben. Als Erwachsene machten 17% Gewalterfahrungen (ebenfalls mehr Frauen als Männer).

Wir haben gefragt, wie stark sich Betroffene mit früheren körperlichen Gewalterfahrungen durch diese eingeschränkt sehen, heute eine für sich erfüllende Form von Sexualität zu leben.

Über die Hälfte empfindet sich dabei gar nicht oder etwas eingeschränkt. 20% geben eine mäßige Einschränkung an und 20% eine starke oder sehr starke. Wie erwartet sind Frauen sind hierbei etwas stärker von Einschränkungen betroffen als Männer.

Sexuelle Übergriffe erlebten in der Kindheit 22% der von uns befragten Frauen und 7% der Männer. Im Erwachsenenalter waren es 18% der Frauen und 5% der Männer.
Bei der Frage, wie stark früher erlittene sexuelle Übergriffe heute verhindern, eine gute Sexualität zu leben, antworten 40% der Befragten, dass sie sich nicht oder nur leicht eingeschränkt sehen. Ein Viertel gibt eine mäßige Einschränkung an und 36% eine starke bis sehr starke.

Unsere Umfrage zeigt, dass sexuelle Übergriffe hinsichtlich einer erfüllenden Sexualität stärker einschränken als körperliche Gewalt.

Die Studie zur Jugendsexualität aus 2010 [19] beziffert den Anteil der deutschen Mädchen, die Erfahrungen mit sexuellen Übergriffen gemacht haben, auf 13%.

Der Anteil der von uns befragten Frauen, die in ihrer Kindheit sexuelle Übergriffe erfuhren, liegt mit 22% deutlich höher.
In einer Studie [20] zeigte die Befragung sozialphobischer Frauen eine höhere Rate sexuellen Missbrauchs in der Kindheit und im Erwachsenenalter als in einer Kontrollgruppe.

Dass es für traumatisierte Menschen schwierig sein kann, körperliche oder sexuelle Nähe zuzulassen, ist z.B. daran erkennbar, dass die Nähe mechanisch erlebt wird, unter Abspaltung der emotionalen Verbundenheit zum Liebespartner. Dabei gibt es viele Abstufungen.

Das Maß, in dem Nähe zugelassen werden kann, kann stärker wechseln, je nachdem, ob der Mensch gerade gut in seinem Erwachsensein präsent ist oder innerlich in einer Art „Trauma-Realität“ lebt. So kann es Momente geben, wo die alten Verletzungen in den Hintergrund treten und eine „normale“ Einlassfähigkeit auf erotisch-sexuelle Nähe möglich ist. In anderen Momenten können schon eine Umarmung und manchmal auch eine Geste oder ein Wort ausreichen, um die alte traumatische Erfahrung zu „triggern“. Unter einem Trigger verstehen wir hier ein Ereignis, das an frühere

Traumatisierung erinnert, z.B. eine Handbewegung, ein Geruch, ein Begriff, ein Geräusch. Demjenigen, der hierdurch getriggert ist, droht, die sehr unangenehmen Gefühle von früher wieder zu erleben und innerlich in eine „Trauma-Realität“ abzugleiten.

Diese verschiebt den Wahrnehmungsfilter, sodass sich der Betreffende unter allen Umständen vor dem zu schützen sucht, was damals verletzt hat und in seiner Wahrnehmung „nie wieder geschehen“ darf. So kann u.U. ein Liebespartner sich scheinbar wie aus heiterem Himmel in einer Situation wiederfinden, wo sein traumatisierter Partner sich ihm entzieht, obwohl dieser vor wenigen Minuten selbst eine erotische Situation initiiert hat. Oder während einer sexuellen Begegnung fühlt dieser sich plötzlich durch eine Bewegung oder Geste des Partners „getriggert“ und gerät in große Angst und gleichzeitig in aggressive Abwehr, weil seine Gefühle für den Partner sich vermischen mit den Empfindungen dem früheren „Täter“ gegenüber.

Dass dies für den Partner sehr irritierend und belastend sein kann, ist leicht verständlich.

All diese Formen von traumatischen Erlebnissen, vor allem die sexuellen Übergriffe, können sich im sinnlich-sexuellen Bereich in Form von Funktionsstörungen auswirken.
Wie die Ergebnisse zeigen, bedarf es zum Entstehen einer Sozialen Angststörung keinesfalls einer konkreten Trauma-Situation.
Allerdings sollten bei Verhaltensweisen, wie sie in diesem Kapitel beschrieben wurden, tiefgreifende, verdrängte und lang zurückliegende Ereignisse als „Störungsursachen“ zumindest behutsam erwogen werden.

„Tiefen-Ängste“

Den Begriffen „Bewusstsein - Unterbewusstsein“ liegt das Bild einer räumlich geschichteten Struktur zu Grunde, welches sich auch auf Ängste übertragen lässt.

Anschaulich wird dies wohl bei den sogenannten fokalen Ängsten wie zum Beispiel einer Spinnen-Phobie. Nahezu allen von dieser Phobie Betroffenen ist einsichtig, dass von einer „Haus- und Hof-Spinne“ real keine objektive Gefahr ausgehen kann, dennoch ist ausgeprägtes Angsterleben da.
In begrenztem Umfang können solche Ängste abgeschaut und gelernt werden, sich von den Eltern auf die Kinder auf diese Weise übertragen. Meist aber werden diese Ängste durch einen tiefer liegenden, angstbesetzten Konflikt erzeugt.

Bei Sozialer Phobie können ebenfalls tiefer liegende Ängste bestehen, die nicht bewusst sein müssen und in einem Zusammenhang stehen mit der Sozialen Angststörung. Im Folgenden gehen wir auf einige mögliche tiefere Ängste bei Sozialer Phobie ein, die sich im Bereich Sexualität zeigen können.

Grundlegende Angst vor Bindung und Verantwortung

Im ersten Teil dieses Leitfadens 4 sind wir auf das Thema grundlegender Bindungsängste in Beziehungen bei Sozialer Phobie ausführlich eingegangen. Bindungsängste sind eine der möglichen tieferen Ängste, die einer Sozialen Phobie zugrunde liegen. Die Soziale Phobie könnte man dann als ein Symptom der tieferen Angstebene verstehen.

Bestehende Bindungsängste haben auch einen Einfluss auf das Maß, in dem Sexualität gelebt werden kann. Leidet jemand akut unter Bindungsängsten, so kann er, durchaus auch als Ergebnis eines unterbewussten Prozesses, eine Kontrolle bis Verweigerung von Sexualität dazu benutzen, die von ihm

gewünschte Distanz zu seinem Partner herzustellen.[7] Dieser Beweggrund kann unter Umständen völlig im Unterbewussten bleiben.

Die Vorstellung von Bindung und Verantwortung in einer (sexuellen) Beziehung kann starke Ängste auslösen, bis zum Vermeiden von Beziehung und Sexualität. Oder es wird zwar Sexualität gelebt, aber unter ausdrücklicher Vermeidung einer Beziehung. Ein Weg hierzu kann der Gang zu Prostituierten sein. Wie schon im Kapitel „Vermeidung von Sexualität oder Vermeidung einer Beziehung?“ (S. 34) aufgeführt, wurde in Studien beschrieben, dass sozialphobische Männer diesen Weg häufiger nutzen als Nicht-Betroffene.

Unverbindlicher Sex bei ansonsten gewahrter persönlicher Unabhängigkeit und ohne wirklichen Einlass ist ein in den Medien häufig als spannend dargestellter Lebensstil. Es werden Vorstellungen begünstigt, bei aufkommenden Beziehungsproblemen schnell den Partner zu wechseln und mit Beziehungsarbeit keine Lebenszeit zu vergeuden.

Sexualität mit Bindung und Verantwortung zeigt sich beispielsweise im Bemühen, einen achtsamen persönlichen Bezug mit einem anderen Menschen aufzubauen, was auch beinhaltet, sich dafür zu interessieren, wie es ihm nach einem - sexuellen - Zusammensein geht.

Angst vor Kontrollverlust und Hingabe

Ein Ziel von Angsttherapien besteht darin, den Betroffenen darin zu unterstützen, Zutrauen in eine hinreichende Kontrolle wiederzugewinnen, die bei starker Angst, u.U. mit Panikanfällen, situativ verloren gegangen zu sein scheint.
Problem bei diesem verständlicherweise ausgeprägten Streben nach emotionaler Kontrolle (die Angst „in den Griff bekommen“) ist, dass es auch ein ZUVIEL an Gefühlskontrolle gibt mit negativen Auswirkungen.

[7] VSSP Leitfaden Nr. 4 Teil I „Auswirkungen Sozialer Phobie auf Beziehung/Partnerschaft“, Kapitel „Soziale Phobie – zwischen Bindungswunsch und Bindungsangst“

Das wünschenswerte Maß könnte da liegen, wo ein Mensch eine hinreichende Kontroll-Sicherheit besitzt, sich auf die lebendige Dynamik schwingender und schwankender Gefühlsintensitäten einlassen zu können.

Es macht sexuelle Situationen im Besonderen aus, dass sie starke Gefühle und Körpersensationen erzeugen können. Wenn ein Mensch sich ansonsten in seinem Leben tendenziell ängstlich kontrolliert, können Situationen mit sexueller Dynamik angsterzeugend sein, vielleicht begleitet von Überflutungsbefürchtungen. Genau vor diesem Fluss haben Menschen mit einer Angststörung häufig Angst und möchten die Situation kontrollieren.
Dies kann das Erleben sexueller Situationen belasten und erschweren.
Die an anderer Stelle ausgeführte Selbst-Aufmerksamkeit (S. 29) kann im Dienste dieser Kontrolle stehen und ermöglicht demjenigen, sich an sich selbst festzuhalten. Vielleicht passt hierzu das Bild eines verunsicherten Schwimmers, der sich am Beckenrand anklammert, anstatt sich auf Wasser und Wellen einzulassen.

In Bezug auf die Interaktion mit dem Beziehungspartner wirkt sich die Angst vor Kontrollverlust auf die Bereitschaft, sich auf einen anderen Menschen einzulassen und auf die Hingabe in sexuellen Situationen aus. Ein Fallen-Lassen braucht Vertrauen und ein Lockern des kritisch-kontrollierenden Blicks auf sich selbst.
Kann ein Mensch mit Sozialer Phobie ein hinreichendes Gefühl der Sicherheit aufbauen, vom anderen geliebt, geschätzt, begehrt, einfach als ok angesehen zu werden, und ein solches Gefühl bestehen lassen und nicht wieder nachträglich hinterfragen und abbauen?

Vermutlich wird für den einen oder die andere hier kein uneingeschränktes, klares „Ja“ zustande kommen. Ein Einlassen ist dennoch möglich, wenn die innere Problematik bewusst ist und sie zumindest teilweise akzeptiert wird. Die Haltung ist dann, der Situation und dem anderen Menschen immer wieder einen Vertrauensvorschuss zu geben.

Angst vor Sich-Verlieren, Symbiose und „Verschlungen werden“

Ein anderer Tiefen-Aspekt ist die Angst, im anderen „verloren“ zu gehen.

Körperliche Nähe und Berührungen lösen sehr angenehme Erfahrungen aus wie z.B. Wohlgefühl, Entspannung, Angenommensein, Frieden. Die Kehrseite oder der Gegenpol dieser Empfindungen bilden Ängste, dass sich die Grenzen zwischen Ich und Du auflösen und sich selbst nicht mehr richtig spüren zu können.

Intensive körperliche Nähe kann an ganz frühe Näheerfahrungen mit Bezugspersonen (meistens der Mutter) erinnern [21]. Dies geschieht oft nicht bewusst, da diese Erfahrungen sehr lange zurück liegen. Das damals erlebte symbiotische Einssein mit der Bezugsperson war zu diesem Zeitpunkt die stimmige Erfahrung. Als Erwachsener wieder daran erinnert zu werden, kann eine große Sehnsucht auslösen und das Bedürfnis, dieses Gefühl grenzenloser Nähe immer wieder zu erleben. Die Folge können unerfüllbare, „hyperromantische“ Erwartungen an eine Beziehung und körperliches Intimsein sein.

Für den Zeitraum der körperlich-sexuellen Nähe und Vereinigung ist das Gefühl, dass sich die Grenzen zwischen Ich und Du scheinbar auflösen, man also mit dem Partner ein Ganzes wird, oft durchaus gewünscht und an einem guten Ort.

Ein Betroffener kann verunsichert werden durch den Eindruck, nach der sexuellen Situation die eigenen Grenzen nicht wieder hinreichend stabilisieren zu können, also kein klares Gefühl aufbauen zu können für sein eigenes Ich und sein davon getrenntes Beziehungs-Du. Diese Empfindung geht weit über ein Verbundenheitsgefühl mit dem Partner nach der sexuellen Situation hinaus. Daraus kann sich eine Angst und Abwehr vor nahen Situationen entwickeln, um das Gefühl, sich im anderen zu verlieren, zu vermeiden.

Eine starke Sehnsucht nach Symbiose, um deren Problematik derjenige durchaus ein Wissen haben kann, findet einen kontrollierenden und abwehrenden Gegenpol in der Angst, sich im anderen zu verlieren.
Sehnsucht und Angst bilden in diesem Falle ein intrapsychisches Regulativ, welches durchaus sehr anstrengend sein kann, wird es nicht aufgedeckt und verstanden.

Letztlich beinhaltet gut gestaltete Sexualität eine Aufforderung zum Erwachsensein, also zu Individualität und Eigenverantwortung. Eine lebendige Beziehung wird immer wieder pendeln wollen zwischen der Erfahrung intensiver Nähe und Hingabe an den Partner und dem Erleben von Autonomie und einer Stärkung der Individualität beider Partner. Die Fähigkeit zu diesem Pendeln zu erwerben, ist positiv.

Phaseneinteilung sexuellen Erlebens

In den 1960er Jahren nahmen die Sexualforscher William Howell Masters und Virginia Johnson für den sog. sexuellen Reaktionszyklus folgende Einteilung vor: Erregungsphase, Plateauphase, Orgasmusphase, Rückbildungsphase.
Die Systeme zur Klassifikation von Krankheiten (ICD) und psychiatrischer Diagnosen (DSM) beruhen auf einer etwas anderen Einteilung, an der wir uns in diesem Leitfaden orientieren: Appetenzphase (Verlangen), Erregungsphase, Orgasmusphase, Entspannungsphase.

Die Appetenz-Phase

Diese Phase ist dadurch gekennzeichnet, dass sinnlich-erotisch-sexuell gefärbte Gedanken und Fantasien aufsteigen. Man könnte bildhaft auch von „aufkommendem *Appetit* auf Sexuelles“ sprechen oder aufkeimendem sexuellem Interesse und Verlangen.

Vorstellungen - Fantasien, Gefühle interagieren komplex- ganzheitlich mit der Körperwahrnehmung. Körperliche Reaktionen, sind in der Appetenzphase noch nicht äußerlich beobachtbar. Dennoch können feine Signale auf der Körperebene wahrgenommen werden, die sich nicht auf den Genitalbereich beschränken und den Fantasien quasi einen körperbezogenen Raum anbieten.

Die Erregungs-Phase

Während der sich anschließenden Erregungsphase erhöhen sich Blutdruck und Puls und die Durchblutung in der Beckenregion und im ganzen Körper wird gesteigert. Bei der Frau kommt es zum Anschwellen von Schamlippen, Klitoris und Brustwarzen. Vaginal und durch Drüsen an den kleinen Scham-

lippen werden Flüssigkeiten abgesondert, die den Geschlechtsverkehr erleichtern sollen. Beim Mann kommt es zur Erektion des Penis und im weiteren Verlauf ebenfalls zur Absonderung einer Gleitflüssigkeit.
Die Erregungskurve kann einen mehr oder minder steten Anstieg zeigen oder auch eine sogenannte Plateauphase, um dann entweder wieder abzubauen oder in die Orgasmusphase zu münden.

Die Orgasmus-Phase

Die Orgasmusphase ist der Höhepunkt der körperlichen Erregung und Lust und dauert durchschnittlich einige Sekunden. Begleitet wird sie von einer hohen Herzschlag- und Atemfrequenz und allgemeiner Muskelanspannung.

Bei der Frau kommt es beim Orgasmus zu rhythmischen Kontraktionen der Muskeln von Vagina, Gebärmutter und Beckenboden.
Beim Mann ziehen sich beim Orgasmus ebenfalls die Beckenbodenmuskeln rhythmisch zusammen. Meistens ist der Orgasmus von einer Ejakulation begleitet, es gibt jedoch auch Orgasmen ohne Spermaausstoß.

Die Entspannungs-Phase

In der abschließenden Entspannungs- und Rückbildungsphase normalisieren sich Blutdruck und Atmung wieder.

Bei der Frau schwellen Schamlippen, Klitoris und Brustwarzen wieder ab, beim Mann der Penis. Männer haben direkt nach dem Orgasmus eine Phase sexueller Reizunempfindlichkeit (Refraktärphase), in der sie nicht wieder erregt werden können.

Störungen des sexuellen Erlebens bei Sozialer Angststörung

Verminderung der sexuellen Appetenz

Unter verminderter sexueller Appetenz versteht man einen Mangel oder das Fehlen sexuellen Interesses. Es ist zu erwarten, dass sich dies mindernd auf Häufigkeit sexueller Aktivität auswirkt. Begrenzt sich die Störung nur auf die Appetenzphase, sind die Erregungs- und Orgasmus-Phasen nicht reduziert. Bei einer grundsätzlichen Abneigung (Aversion) Sexualität gegenüber sind alle Phasen betroffen.

In der wissenschaftlichen Literatur findet man eine gute Übereinstimmung, dass Soziale Phobie einen negativen Einfluss auf das Interesse an Sexualität haben kann, siehe z.B. [22], [23].
Bei beiden Geschlechtern, aber noch stärker bei von sozialer Phobie betroffenen Frauen, sind statistisch[8] Lust und die Häufigkeit von sexuell geprägten Gedanken vermindert.
Parallel hierzu findet sich ebenso bei Frauen noch stärker als bei Männern gegenüber der Normalbevölkerung eine insgesamt verminderte sexuelle Aktivität.

Die Selbstbefriedigungsrate von Männern und Frauen ist nicht erniedrigt. [24]. Vorausgesetzt, es ist keine Frage unterschiedlicher Erregungswege und Praktiken zwischen Selbsterregung und partnerbezogenem Sex, so zeigt dies den Einfluss einer sozialen Komponente.

[8] Wie schon an anderer Stelle betont, ist dies eine Aussage, die sich aus einer statistischen Erfassung ableitet. Sowohl bei von Sozialer Angststörung freien als auch bei betroffenen Frauen findet man hohe und erniedrigte Appetenz-Werte. Bei betroffenen Frauen ist die Wahrscheinlichkeit einer Appetenzminderung lediglich erhöht.

Verlust des Verlangens während der Erregung

Ein Verlust des Verlangens kommt bei Männern und Frauen mit Sozialer Angststörung gleichermaßen vor im Vergleich zu einer Kontrollgruppe [24]. Dies erklärt auch letztlich die erniedrigte Orgasmusrate.

Für diesen Erregungsabbau im Zusammenspiel mit Sozialer Angststörung ist insbesondere die „starke Selbstaufmerksamkeit“ im Umfeld von sexueller Aktivität verantwortlich. Im Kapitel „Starke Selbst-Aufmerksamkeit“ (S. 29) haben wir dargestellt, wie die Selbstbeobachtung und Selbstbewertung in einer sexuellen Situation sich negativ auf die eigene Lust und die Partnerbezogenheit auswirken kann. Die erhöhte Selbstaufmerksamkeit steht in Zusammenhang mit Leistungsgedanken und Versagensvorstellungen auf der Basis eines Minderwert-Themas.

Orgasmusstörungen

Störungen der Orgasmusphase finden sich ebenfalls in Zusammenhang mit Sozialer Angststörung. Orgasmusstörungen bei Männern mit Sozialer Phobie scheinen häufiger aufzutreten als bei Frauen [24]. Sie zeigen sich in unerwünschtem vorzeitigem Orgasmus (Ejakulatio praecox) insbesondere bei jüngeren und unerfahreneren Männern und bei wenig sexueller Aktivität. Auch erhöht ist die Rate mit vermindertem oder fehlendem Orgasmus.

Bei betroffenen Frauen sind ebenso häufiger Orgasmusstörungen im Vergleich zur Normalbevölkerung zu beobachten, meist in Verbindung mit Störungen auch der Appetenz- und Erregungsphase. [25]

Störungen der Entspannungsphase

Die Entspannungsphase liegt wissenschaftlich – medizinisch außerhalb der Betrachtung sexueller Funktionsstörungen, ist doch mit dem Orgasmus das funktionale Erregungsziel erreicht, dem zwangsläufig postorgastisch eine Entspannung folgt.
Innere tiefergehende Befriedigung, Gelassenheit, ein Gefühl der Verbundenheit mit dem Partner begleiten im guten Falle die sich ausbreitende, körperliche Entspannung.

Die vorher beschriebenen Schwierigkeiten der Hingabe an die „Lustspur“ unter dem Einfluss Sozialer Angststörung in der Appetenz-, Erregungs- und Orgasmus-Phase können sich aber durchaus auch noch auf die Entspannungsphase beziehen.
Wenn von Sozialer Phobie betroffene Männer und Frauen postorgastisch ihre sexuellen „Leistungen“ „bilanzieren“ und das gerade Erlebte kritisch auf mögliche Schwächen und Fehler, auch aus Sicht des anderen, scannen, steht dies einem liebevollen Blick auf den Partner und einem entspannten, selbstzufriedenen und mit dem anderen verbundenen Wohl-Sein abbauend im Wege.

Diese positiven Gefühlsschwingungen sind aber gerade eine wertvolle Grundlage dafür, gemachte Erfahrungen positiv im Gedächtnis abzulegen und somit auch aus der Leistungs- und Selbstabwertungsfalle ein Stück weit aussteigen zu können. Unabhängig davon, ob die eigene sexuelle Leistung den eigenen Leistungsansprüchen entspricht, kann ein Sich-Verbunden-Fühlen in der Entspannungsphase die Bereitschaft schwächen, sich vorrangig nach Leistungskriterien zu beurteilen und auch so im anderen zu spiegeln.

Wie kann Sexualität bei Sozialer Phobie gelingen?

Der Titel enthält eine besondere Herausforderung: Er geht von der Annahme aus, wünschenswerte Änderungen und Verbesserungen auf dem Feld der Sexualität anzustreben, ohne vorauszusetzen, dass zunächst die Soziale Phobie abgelegt oder aufgelöst wurde.

Dies entspricht einer Grundhaltung, die in der gesamten Leitfadenreihe Ausdruck findet:

- Derzeit bestehende soziale Ängste zunächst einmal als gegeben zu akzeptieren
- verbunden mit dem Bemühen um Weitung und Lösung in dem Tempo, welches möglich ist.
- Es geht primär um eine eigenverantwortliche und bejahende Lebensführung mit und trotz bestehender Sozialer Phobie.

Dieser Leitfaden 4 Teil II handelt von Problemen und Störungen des konkreten und des erweiterten Bereiches der Sexualität (Blickkontakt, Berührungen u.a.m.) *bei bestehender Sozialer Phobie*.

Sexuelle Störungen sind nicht spezifisch für Soziale Phobie. Sie können ebenso außerhalb Sozialer Angststörung auftreten, aus ganz anderen Gründen, sie können beispielsweise rein somatisch – internistisch begründet sein. Somit ist es wichtig, begleitend oder vorweg körperliche Ursachen abzuklären und der Einfluss von Medikamenten zu beachten. Siehe hierzu den Anhang: Einfluss von Erkrankungen und Medikamenten (S. 118).

Zu Abschluss dieses Kapitels betrachten wir den Beitrag und das Potential einer Sozialphobie-Selbsthilfegruppe sowie eines Selbsthilfe – Forums zu Sozialer Phobie.

Entwicklungsoptionen für zwei Ziele

Wie schon in der Einleitung erwähnt, ist das vorrangige Ziel, funktionale Störungen des sexuellen Erlebens zu mindern oder aufzulösen.

Eine gute Integration befriedigender Sexualität in die individuell passende Beziehungsstruktur ist für viele ein gleichwertiges Anliegen. Dies zeigen auch die Umfrage-Antworten Betroffener im nächsten Abschnitt.

Es ist naheliegend, dass die den Sexualbereich „umhüllende“ Beziehung auch von sozialen Angststrukturen beeinflusst ist, zumindest bei einem der Beziehungspartner.

Wie schon erwähnt, verbindet eine Wechselbeziehung beide Bereiche: Soziale Phobie erhöht die Auftretenswahrscheinlichkeit von sexuellen Störungen, und sexuelle Störungen können wiederum eine Soziale Phobie verstärken.

Ungünstige Entwicklungen in einem der beiden Bereiche können den jeweils anderen belasten. Ebenso aber besteht die Chance, dass Fortschritte in der Beziehung oder in der Sexualthematik sich synergistisch auswirken können.

Mit fertigen Spezial-Rezepten zum erfolgreichen und möglichst dauerhaften Beheben sozialphobisch bedingter sexueller Störungen können wir in diesem Leitfaden nicht dienen.

Wir möchten Sozialphobie-spezifische Besonderheiten im Bereich Sinnlichkeit und Sexualität beschreiben und mögliche Entwicklungskonzepte aufzeigen, *die jeder abwägen und für sich und seine besondere Beziehungssituation modifizieren muss, um das Seinige hieraus zu schöpfen* zur

Verbesserung der Erlebensqualität von Sinnlichkeit und Sexualität und ihrer Integration in eine Beziehung.

Innerhalb einer Beziehungskonstellation ist selbstverständlich gleichzeitig der Dialog mit dem Partner oder der Partnerin zu beachten und somit deutlich der soziale Aspekt von Sexualität. Hierin können weitere thematische Schwierigkeiten wie auch das Potential zu guten, gemeinsam getragenen Lösungen liegen.

Persönliche Antworten von Betroffenen:
Wie kann Sexualität trotz Sozialer Phobie gelingen?

An dieser Stelle wollen wir zunächst Betroffenen Raum geben, welche sich in unserer Umfrage zu Lösungsideen geäußert haben. Im Anschluss stellen wir für spezifische Störungsmuster in der Sexualität von Menschen mit Sozialer Phobie Lösungskonzepte zur Diskussion.

In unserer Umfrage haben wie die Teilnehmer gefragt, was ihrer Einschätzung nach am wichtigsten ist, um eine erfüllende Sexualität mit einem anderen Menschen zu erleben, sowohl in Bezug auf sie selbst als auch in Bezug auf die andere Person.

*Im Folgenden Auszüge aus Antworten von **Frauen**:*
Wie kann Sexualität trotz Sozialer Phobie gelingen?

(Aus Platzgründen können wir hier nur eine Auswahl der Antworten darstellen.)

> Ganz wichtig ist mir, mich geliebt und wertgeschätzt und sicher fühlen; mich körperlich wohl fühlen, keine Ängste haben in dem Moment, mich entspannen können, Verständnis des Partners

Eine gesunde Portion Liebe und Respekt gegenüber einem selbst. Den Mut, die eigenen Bedürfnisse (beinhaltet auch Grenzen setzen usw.) wichtig zu nehmen und zum Ausdruck bzw. Sprache zu bringen. Nicht der Drang, eine Erwartung zu erfüllen und eine Leistung abliefern zu müssen, sondern sich insbesondere um sich selbst kümmern zu dürfen. Der Partner darf keinen Druck machen, dass alles perfekt laufen muss (...z.B. nicht einem weiblichen Orgasmus nachhetzen...). Er muss in der Lage sein, offen über Bedürfnisse zu reden. Er muss sich von klassischen Geschlechterrollen im Bett ablösen können (also keine klischeehafte männliche Dominanz und eine paschahafte Erwartung des "Bedientwerdens", sondern ein gesundes Interesse daran, wie weibliche Lust "funktioniert"). Er sollte, speziell was Äußerlichkeiten betrifft, ein gesundes Maß anlegen können (also "Makel" leicht übersehen können) und einem (nicht nur beim Sex, sondern die ganze restliche Partnerschaft hindurch) das Gefühl geben können, man sei genauso wie man ist (körperlich) für ihn "perfekt" und begehrenswert, oder zumindest, dass evtl. "Makel" für ihn nicht der Rede wert sind, oder dass einen gerade diese kleinen Macken liebenswert und menschlich machen.

- Natürlicher und ungehemmter Umgang in der Sexualität
- Gleiche Interessen und Vorlieben in der Sexualität
- Leidenschaft, Spontaneität
- Sich geliebt und attraktiv und wertgeschätzt durch den Partner fühlen
- Sich angenommen fühlen können, so wie man ist
- Über Probleme in der Partnerschaft und in der Sexualität offen reden können
- Sich geborgen fühlen
- Zärtlichkeit und körperliche Nähe, wie z.B. sich viel in den Arm nehmen, berühren, streicheln, Händchen halten, küssen, etc.
- insgesamt gute Gespräche führen können

Für mich ist es wichtig, offen für die Wünsche des Partners zu sein. Natürlich muss ich mir sicher sein, dass mein Partner mich liebt.

keine Psychopharmaka!! Experimentierfreude, Geborgenheit, ergänzende Neigungen

- sich wohlfühlen im eigenen Körper
- sich fallenlassen können und sich auf die Situation ganz einlassen können
- "Lust an der Lust"
- keine zeitlichen Einschränkungen
- Verbundenheit mit dem Partner
- sich als Frau/Mann wohl fühlen
- sich geliebt fühlen
- zwanglose Situation, einfach Freude aneinander haben

Vorsichtiges Miteinanderumgehen, auf Probleme des anderen Rücksicht nehmen, sich fallenlassen können

erotische Anziehung, sich gehen lassen können

positives Selbstbild/Selbstbewusstsein beider Partner

Sexualität grundsätzlich positiv sehen können

Offene Gespräche über Sexualität führen können. Langsame Schritte machen. Es muss genügend körperliche Anziehung vorhanden sein. Vertrauen in seine Kompetenz und in ihn als Person. Wenig Erwartungsdruck --> notfalls akzeptieren, dass ich nicht kann. Ich muss meinen Partner und seine Vergangenheit ausreichend kennen

Wenn der Partner keine Vergleichsmöglichkeit hat -> weniger Erwartungsdruck. Je geringer der Erwartungsdruck, desto besser... Ein wenig Abwechslung/auf Wünsche eines Partners eingehen. Schema F ist langweilig... nicht auf "Teufel komm raus" zu versuchen, dass der Partner einen Orgasmus bekommt auch wenn der das gerade nicht unbedingt braucht.

Äußern von Wünschen, Erfahrung mit Selbstbefriedigung

Leidenschaft, man muss sich in der Situation wohlfühlen. Es soll nicht geplant wirken.

Akzeptanz des eigenen Körpers, egal ob was zu klein oder zu groß geraten ist. Lockerheit

Über Probleme im Bereich Sexualität reden, der Partner sollte vermitteln, dass Sexualität für ihn nur eine nebensächliche Rolle spielt und dass er für mich auch darauf verzichten würde.

Die ganzen Aufzählungen, die ihr gemacht habt, würde ich so unterschreiben [*Anmerkung: gegenseitiges Vertrauen, große Offenheit, Sicherheit, ungestörte Umgebung, kein Vergleich, Zuneigung, wenig Erwartungsdruck (auf beiden Seiten), Phantasie*]. Aber bei einer SP zweifelt man ja leider oft daran, dass der andere das wirklich ernst meint. Schwieriges Thema.

auch hier wieder: Offenheit. Gelingt mir nur leider seit über einem Jahr überhaupt nicht mehr und ich kann nur noch unter Einfluss von Alkohol mit meinem Partner schlafen (bisher also 2x in einem Jahr). Man muss auch das Gefühl haben, so angenommen zu werden, wie man ist, und sich wohl in seinem Körper fühlen.

passende Umgebung, obwohl spontan und unpassend auch seinen Reiz hat - gute Balance zwischen "viel Zeit lassen" und "schnelle Erfüllung" - Geborgenheit - offen für Neues

Akzeptanz, geliebt zu werden. Keine Angst haben zu brauchen, ausgelacht zu werden. Die Sicherheit zu haben, dass der andere es auch will und man sich nicht aufdrängt.

-mit sich selbst im Reinen sein, Selbstvertrauen auch in Bezug auf den eigenen Körper - offene Kommunikation, bei der es möglich ist, auch aus der Norm fallende Bedürfnisse ohne negative Konsequenzen äußern zu können - Intimität und Nähe - das Gefühl, geachtet und begehrt zu werden - Befreiung von anerzogener negativer Scham und heuchlerischer Sexualmoral (Jungfrauen/Hurenkomplex, "gute Mädchen haben keinen Spaß am Sex") - geborgene Atmosphäre, kein Leistungsdruck - sich fallen lassen können und wissen, dass man dabei aufgefangen wird - ähnliche Vorlieben und die Bereitschaft, sich auch mal mit andersartigen Vorlieben des Partners auseinanderzusetzen - Experimentierfreude - Bewusstsein der eigenen Bedürfnisse

sich hingeben und Gedanken ausschalten, sexuelle Wünsche aussprechen, auf den Partner eingehen, ein sehr ausgedehntes, fantasievolles Vorspiel.

Der andere sollte auf jeden Fall Erfahrung haben. Mindestens eine Person sollte wissen, was Sache ist. Ich könnte mir nicht vorstellen, mit einer Person zu schlafen, die ich liebe (falls man das überhaupt definieren kann). Dadurch würde etwas zwischen diesen beiden Menschen verloren gehen (die Anziehung zum Beispiel).

Bereitschaft, über Wünsche zu reden, aber auch deren Ablehnung zu akzeptieren.

kein Vergleich mit "normalen" Frauen; viel Zeit, um echte Nähe zulassen zu können (daran wird‘s wohl oft scheitern in der Realität)

Sich wohl fühlen im eigenen Körper & mit der anderen Person. Wenig Schamhaftigkeit, Offenheit beim Äußern von Bedürfnissen. Ausgeglichenheit von Geben & Nehmen. Gegenseitige Anziehung.

Bestätigungen des anderen, Offenheit, Vertrautheit, ich muss mich einfach fallen lassen können und mich geborgen fühlen. Damals bei kürzeren sexuellen Begegnungen war mir wichtig, dass Männer mich attraktiv und vor allem sexuell anziehend bzw. "gut im Bett" fanden.

Verständnis für die "Macken" des Gegenübers, Bereitschaft, auf den anderen einzugehen, es ihm leicht zu machen.

Gegenseitiges Einlassen aufeinander, die Möglichkeit sich auszuprobieren ohne daran gemessen zu werden, was als nächstes passiert und warum und in welcher Intensität.

Vertrauen haben und Vertrauen können – Liebe

Der Partner sollte nicht auf der Suche sein nach einer besseren Partnerin.

Treue , dass sich jeder in den Partner hineinversetzt und seine Bedürfnisse erkennt, nicht den Orgasmus zum (einzigen) Ziel zu haben, Sex ohne Kalender und Stoppuhr

Erfüllende Sexualität beruht für mich auf seelischer Verbundenheit, also sind für mich Sexkontakte ohne positive Gefühle unvorstellbar. Da ich fast nie zum Orgasmus komme, bringt mir körperliches Aneinanderreiben und Flüssigkeitenaustausch mit einem wildfremden Mann, den ich nicht gut kenne, rein gar nichts.

schöne gemeinsame Erlebnisse

Dass man sich selbst annimmt und seinen Körper akzeptiert. Dass die andere Person auf meine körperlichen Bedürfnisse eingeht. Zuneigung und körperliche Anziehung. Zärtlichkeit, Fantasie und gegenseitiger Respekt.

dass es Spaß macht, man sich nahe fühlt, sich vertraut

Zärtlichkeit, gegenseitiges Empfinden von Attraktivität, ehrliche Lust, Verliebtheit, etwa gleiche Moralvorstellungen.

Es ist wichtig, sich keinen Druck zu machen, sondern einfach nur zärtliche Liebe zu zeigen. Dem Partner zu vermitteln, dass allein schon die körperliche Nähe etwas ganz besonders Schönes ist. Für mich ist es wichtig, keine Hilfsmittel zu benutzen. Keine Spielchen oder Leistungssteigerungen zu suchen. Schöner Sex entsteht für mich nur aus wahrer Liebe.

sich aufeinander einlassen, alle anderen Gedanken ausschalten, in gewissem Sinne Konzentration, dass man sich lange genug kennt.

innere Ruhe & freier Kopf, dass man sich gegenseitig sehr gut kennt und somit in keinem Fall Scham empfindet

Am wichtigsten ist es, über Bedürfnisse und Wünsche mit dem Partner zu reden, denke ich.

Offenheit über sexuelle Ängste, gegenseitiges Ausprobieren ohne Druck zu erzeugen, gemeinsame Fantasien entwickeln

Einfühlsamkeit und Offenheit spielen für mich eine große Rolle. Einer meiner Exfreunde zeigt nicht das geringste Interesse daran, sexuelle Erfahrungen für mich angenehm zu gestalten. (Nie wieder!) Besonders nach dieser Erfahrung kommt es mir so vor, als sei die Sexualität in einer Beziehung eine Wiederspiegelung vieler anderer wichtiger Aspekte (unter anderen die Kompatibilität der beiden Persönlichkeiten und der Grad an Selbstbewusstsein und Zufriedenheit mit dem eigenen Charakter und körperlichen Attributen). Logisch zu Ende gedacht heißt dies, dass die Atmosphäre für angenehme Sexualität gegeben ist, wenn die Partnerschaft auch sonst angenehm ist. Diese beiden Aspekte bedingen sich m. E. nach gegenseitig.

Das Wichtigste ist vielleicht, dass man nicht zu viel nachdenkt und einfach auf seinen Körper und auf seine Gefühle hört und sich dem hingibt. Dann hat man auch Spaß dabei.

Den anderen gut riechen können, den anderen attraktiv finden, sich öffnen und entspannen können, den anderen genießen zu können und wollen, ihm schöne Gefühle bereiten zu wollen, ihn zu fühlen und zu spüren, seine eigenen Wünsche und Fantasien zu äußern, alles nicht zu ernst zu nehmen, Hemmungen ablegen können durch gegenseitiges Vertrauen etc.

offen über Bedürfnisse und Wünsche sprechen können; nachfragen, ob die andere Person bestimmte Berührungen möchte ("nur ja heißt ja!"); nein sagen können; wissen, dass ich jederzeit nein sagen kann; kein Leistungsdruck, einfach genießen können.

viel Geduld, kein „ich muss das tun“ - Gefühl. Kuscheln, ohne direkt ausgezogen zu werden.

seelische Nähe, Geborgenheit und absolutes Vertrauen, Zärtlichkeit, Liebe. Mir ist wichtig, dass mein Partner nicht fordert, sondern auch merkt, dass manchmal in den Arm nehmen das Wichtigste ist und mehr nicht. Ein "Nein" auszusprechen fällt mir schwer. Der Partner sollte dies aber akzeptieren und da muss ich völlig sicher sein.

Das man sich vertraut, dass man sich selbst entspannen kann und loslassen kann, sich aufeinander einlassen kann.

Dass man sich gegenseitig sexuell anziehend findet. Entspannte Situation, Stimmung (besonders bei mir) nicht unbedingt grelle Beleuchtung, grade am Anfang

Ruhe, angenommen zu werden, wie man ist, liebevolle Gefühle, die seelische Beziehung muss stimmen, den anderen nicht zu Dingen überreden, die er nicht will.

*Folgende Aussagen stammen von **Männern**:*

Ein positives Selbstbild und sich selbst lieben können, die eigenen Bedürfnisse kennen und achten bei beiden Partnern als Grundvoraussetzung. Wo das nicht gegeben ist, muss Therapie, Selbsthilfe und Mut zu wertschätzenden Erfahrungen in Beziehungen, auf die man sich einlässt voller Mut und Vertrauen, eben noch entstehen! :) alles selbst so erlebt! Das geht.

Dass sich beide öffnen können und ihre Vorlieben ausleben. Sex darf keine Einbahnstraße sein, und er ist für mich nicht schön, wenn ich merke, dass er für meinen Partner auch nicht schön ist.

Je mehr Erfahrung der Partner schon hat, desto besser. Nicht wieder eine Partnerin mit SP. Für Leute mit SP sehr wichtig: Auf eigene Bedürfnisse achten!

Offenheit, seine Wünsche sagen können - bedeutet, sich vertrauen und ernst genommen zu werden. Das fehlt doch in fast jeder Beziehung, die scheitert oder geschieden wird.

das Verstehen des Partners, was seine Ängste angeht (d.h. nicht, dass man ihn deshalb ständig darauf ansprechen muss bzw. ihm das vorhalten muss, sondern geschickt darauf eingehen kann z.B.). Offen mit seinen Fantasien aufgenommen zu werden. Schon mit viel Verlangen -> spielerisch sich vortasten, soweit es für beide lustvoll und angenehm ist.

Gegenseitiges Vertrauen, Respekt und Verständnis als Hintergrundfolie; Neugierde und Offenheit, Humor und Verspieltheit in der "sexuellen Situation".

fortdauernde sexuelle Anziehung

Wenn ich das nur wüsste. Für mich funktioniert es nur mit viel Geld im Scheiß Puff.

seine Bedürfnisse kennen und auch benennen können

Fantasien ausleben, Zärtlichkeit, über Wünsche reden können und sie auch ausleben

Absolutes Vertrauen, dass die Partnerin ein gutes Herz hat, um die Offenheit, um die man bei gutem Sex nicht drum rum kommt, nicht zu missbrauchen. Zweisamkeit ohne Störungen von außen. Angstfrei sein und den Kopf vollständig abschalten können.

Zeit und Liebe und sich körperlich attraktiv fühlen oder Mut haben.

Einvernehmen. Ruhe und Intimität. Gleiche oder ähnliche Fetische/Vorlieben/Neigungen. Starke Liebe/Zuneigung zum Partner, egal ob hetero-, homo- oder bisexuell. Empathie (Einfühlungsvermögen). Keine Prüderie/Scham vor dem anderen. Toleranz und Verständnis. Lust.

In einer Beziehung: Vertrauen, sodass man sich fallen lassen und genießen kann, wenig Druck, Abwechslung

Interesse am anderen, ohne die eigenen Bedürfnisse in den Mittelpunkt zu stellen.

Kommunizieren der eigenen Bedürfnisse und Wünsche und offen über die Erwartungen des Partners reden.

Weil das Thema für mich ein wenig angstbehaftet ist und ich fürchte, nicht zu genügen, würde ich eine sichere Umgebung und einen Menschen, dem ich vertrauen kann, brauchen. Ob das nun auch für eine "erfüllende" Sexualität reicht weiß ich nicht, ich habe keine Erfahrungen.

Schwer einzuschätzen, da ich durch die Sozialphobie es in den letzten 4 1/2 Jahren nicht geschafft habe, irgendeine Beziehung zu Stande zu bekommen.

Locker sein zu können, offen zu sein, mit Humor daran gehen, auch wenn es nicht so klappt wie vorgesehen, einfach in Sachen Sex kein Stress aufkommen zu lassen und sich nicht unter Druck zu setzen.

Die andere Person müsste wer sein, der realistisch gesehen nicht existiert. Sowohl was die Akzeptanz meiner körperlichen und seelischen Struktur betrifft, als auch was meine zum Teil von mir selbst stark abweichenden Erwartungen an die Person betrifft. Aber die größte Hürde für mich ist wohl die Angst akzeptiert zu sein und nicht geoutet zu werden.

Kein übersteigerter Erwartungsdruck; offen sein zu dürfen (z.B. was sexuelle Vorlieben betrifft), das Gefühl, vom anderen "wirklich" attraktiv gefunden zu werden.

Kein Erwartungsdruck von beiden Seiten. Keine "Nymphomanin" als Partnerin.

Mein Partner sollte mich in und auswendig kennen.

Ich habe wirklich keine Ahnung, wie man eine erfüllende Sexualität herstellt. Ich hatte einen schrecklichen Sexualpartner, der nur Druck gemacht hat, alles musste immer schnell gehen, ich habe immer Orgasmen vorgetäuscht, damit es endlich vorbei ist. Ich habe es nie genossen. Die einzigen Situationen, in denen ich Lust erleben konnte, waren abends zusammen im Bett liegen, Zeit haben den Körper des Partners anzugucken, er ist ja mit Fernsehen beschäftigt und beachtet mich nicht >>> kein Erwartungsdruck. Ich kann mir gut vorstellen, dass es förderlich ist, wenn der Partner das Gefühl vermittelt, dass man alle Zeit der Welt hat, dass er Zärtlichkeiten genießt und nicht langweilig findet.

Die gemachten Vorschläge sind ja schon mal recht gut. Weiteres wichtig: - beide müssen Spaß am Sex haben - beide müssen beim Sex aktiv sein - die Erektion darf keine Probleme machen - beide sollten keine falsche Scham oder unnötige Hemmungen haben

Sex muss Spaß machen, ich darf mich nicht als Versager fühlen, und der Partner muss zeigen, dass ich ein guter Liebhaber bin.

Die liberale Einstellung ist auch auf die Sexualität bezogen gemeint. Damit meine ich die Wünsche zur selbigen, nicht Fremdgehen o.Ä. Ich hab’s zwar noch nie ausprobiert, aber ich denke, hier könnte ein Rollenspiel je nach Stimmung gepaart mit kindlicher "Albernheit" die Barriere brechen.

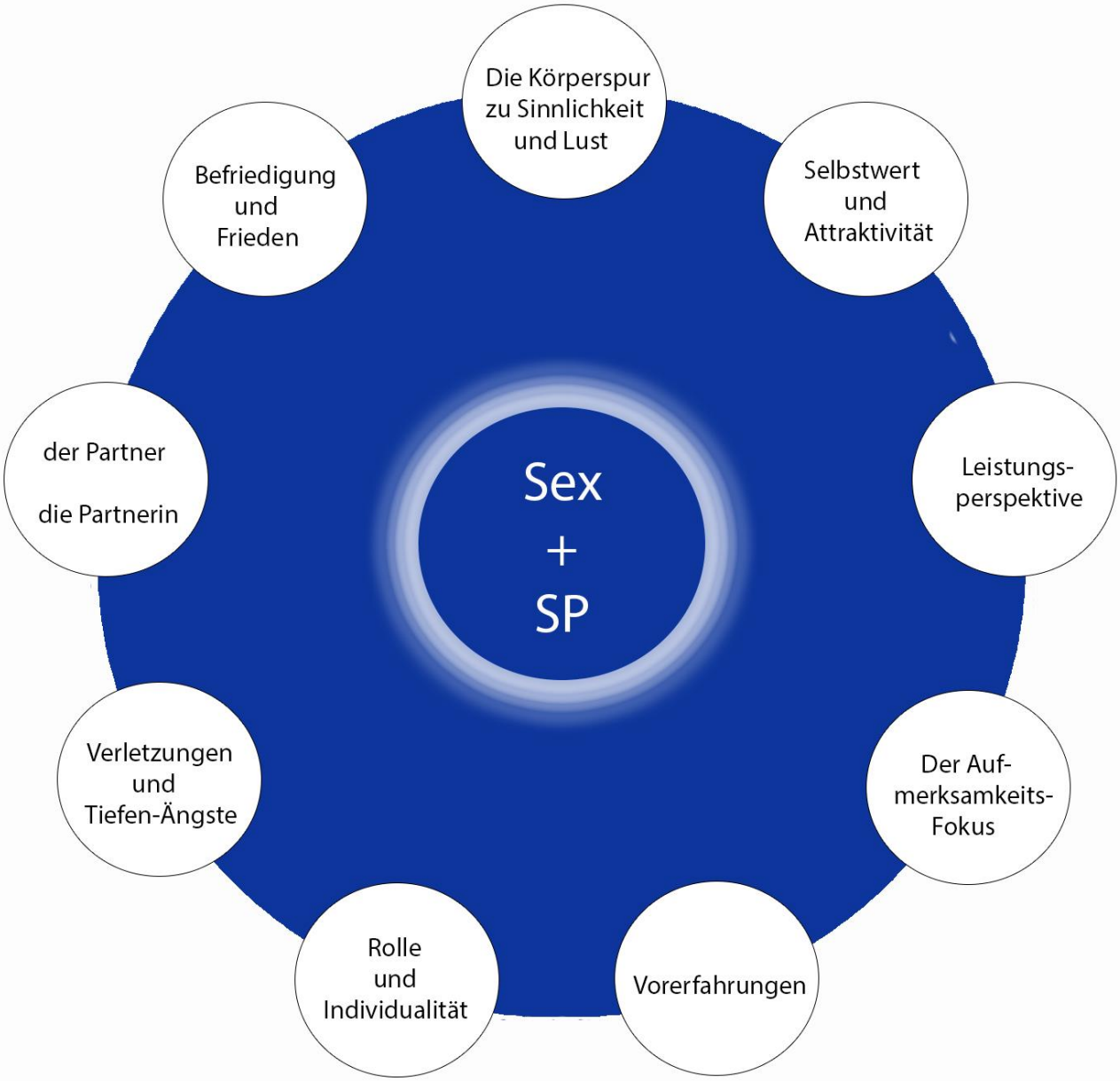
Aus den freien Textantworten geht hervor, dass für die Betroffenen das gegenseitige Vertrauen insgesamt sehr wichtig ist, auch wenn viele Bestrebungen Sozialer Ängstlichkeit gerade diesem Vertrauensaufbau Widerstand entgegenstellen. Sehnsucht und Angst stehen sich gegenüber, und es ist beglückend, wenn sich Schritt für Schritt das Gleichgewicht zugunsten der Zuversicht verschiebt.

Von Betroffenen wurde Folgendes ebenfalls als wichtig hervorgehoben für eine erfüllte Sexualität trotz Sozialer Phobie:
Ehrlichkeit, Geborgenheit, Entspannen können, Hingabe, Verständnis des Partners, körperliches Wohlfühlen, sich geliebt fühlen, gegenseitige Wertschätzung, Respekt, offen miteinander reden können über Wünsche und Fantasien, Zärtlichkeit, Sinnlichkeit, Liebe, Nähe, Geduld, wenig Leistungs- und Erwartungsdruck, Verständnis auch für Macken, gegenseitige erotische Anziehung und Interesse.

Grundsätzlich waren die Antworten der Frauen und Männer zu der Frage, welche Voraussetzungen sie wichtig finden für eine gelebte und erfüllende Sexualität, ähnlich.
Es ergeben sich eher kleine Unterschiede: Der Wunsch nach Vertrauen und insbesondere Geborgenheit wird von den Teilnehmerinnen deutlicher und häufiger hervorgehoben. Hingegen betonen Männer mehr die Wichtigkeit, über Vorlieben und Neigungen möglichst offen sprechen zu können.

Polare Positionen gab es zum Aspekt der sexuellen Erfahrenheit des Partners: Dem Gedanken, dass es hilfreich ist, wenn „wenigstens“ einer der beiden Partner Vor-Erfahrungen einbringen kann, stand die Abwägung gegenüber, dass ein unerfahrener Partner dazu beiträgt, dass sich kein unnötiger Leistungsdruck aufbaut.

Neun Selbsthilfe-Aspekte zu „Sex + SP“



In diesem Selbsthilfe - Leitfaden wird nachfolgend aus neun Blickrichtungen auf Veränderungsmöglichkeiten bei bestehenden sexuellen Problemen aufgrund Sozialer Phobie („SP“) geschaut.

Die einzelnen Perspektiven sind nicht streng abgegrenzt, sondern teilweise übergängig und stehen in Wechselwirkung zueinander.
Wir gehen davon aus, dass in dem bisher Beschriebenen die Komplexität des Themas Sinnlichkeit – Sexualität in seiner Wechselbeziehung zu verschiedenen Persönlichkeitsanteilen eines betroffenen Menschen deutlich geworden ist; hinzu kommen noch der Einfluss und die Beteiligung des Partners.

Nachfolgend möchten wir ein Modell vorstellen, dessen Ziel und Wirkprinzip darauf beruht, bei bestehenden Schwierigkeiten im sexuellen Bereich das Potential zur Veränderung und Verbesserung gleichzeitig aus neun Blickrichtungen zu aktivieren.

Je nach persönlicher Situation sind die einzelnen dargestellten Aspekte natürlich von unterschiedlicher Bedeutung. Allermeist spielen sich die bestehenden Probleme aber auf mehreren Feldern ab und sind somit unter verschiedenen Betrachtungsweisen besser zu verstehen, einzufühlen und zu verändern.
Jeder mutige Angang in Richtung Angst löst gleichzeitig auch innere Widerstände aus, die dem Prozess entgegenstehen. Diese Widerstände können proportional zum weiteren Krafteinsatz mitwachsen. Eine gute Möglichkeit, diese Eskalation zu umgehen, liegt darin, aus mehreren Blickrichtungen und Ansätzen heraus eine gewünschte Entwicklung anzustoßen, wobei sich diese synergistisch ergänzen. [9]

Die Körperspur zu Sinnlichkeit und Lust

Wie im Kapitel „Soziale Phobie beeinflusst das Körperempfinden“ (ab S.14) dargestellt, ist der Körper Ort des Fühlens und auch die „Quelle der Sexualität“.
Sowohl ausgeprägte Ängste als auch eine starke gedankliche Kontrolle haben Einfluss auf diese Quelle und können unter anderem eine Libido- und Erregungsminderung bewirken.

Bei Angststörungen besteht ein häufig genutztes psychotherapeutisches Instrument darin, die Kräfte der Gedanken und Vorstellungen in besonderem

[9] Ein solcher multifokaler, synergistischer Ansatz ist ausführlich im VSSP Leitfaden Nr. 5 beschrieben.

Maße zu nutzen, um den teilweise stark verunsichernden Gefühlsanflutungen eine steuernd-kontrollierende Kraft entgegenzustellen. Dieses Konzept ist nachvollziehbar.

Bei vermindertem sexuellen Interesse, fehlenden Fantasien und Lust kann es allerdings wesentlich sein, *nicht* primär kognitive Instrumente einzusetzen.

Bei Störungen von Lust und Erregung kann es ein guter, erster Schritt sein, dem eigenen Körper zu ermöglichen - außerhalb enger gedanklicher Kontrolle - dieses Potential wieder freizulegen und entwickeln zu können. Anstelle von Steuerung und gedanklicher Kontrolle ist **Spürbewusstsein**[10] hilfreich.

Spürbewusstsein für den eigenen Körper zu entwickeln, kann z.B. hilfreich sein dabei, angstbedingte Körpersymptome als Ausdruck dieser Angst wahrzunehmen.

Eine Ausrichtung auf mehr körperliches Wohlbefinden bringt einen positiven Körperbezug und öffnet für ein gutes Schwingen auf der sinnlich-erotischen Spur.
Zur Bedeutung körperlichen Wohlbefindens siehe auch Leitfaden Nr. 5 „Wege der Selbsthilfe für Menschen mit Sozialer Phobie, Kapitel 3 „Einfach sein“ und 4 „Körper“.
Auf der Suche nach der Steigerung körperlichen Wohlbefindens können verschiedene Ideen weiterführend sein. Manches mag auf den ersten Blick vielleicht banal erscheinen; es kommt dabei auf die freundlich zugewandte innere Haltung an.
Impulse hierzu sind: Vor dem morgendlichen Duschen das Abreiben des ganzen Körpers mit einem Massagehandschuh oder einem dicken Handtuch. Das Duschen bewusst zu erleben, ggf. mit verschiedenen Wassertemperaturen zu experimentieren. Dem Körper Aufmerksamkeit zu schenken durch Eincremen und Körperpflege, mit Düften, die persönlich gefallen.
Um an das Thema körperliches Wohlfühlen auch im Alltag erinnert zu werden, wäre z.B. die Suche nach Bildern denkbar, die Wohlgefühl ausdrucken.

[10] Der Begriff Spürbewusstsein wurde von Peter Schellenbaum kreiert. Spürbewusstsein bedeutet ein waches und in keiner Weise bewertendes, unmittelbares sowohl körperliches als auch emotionales *Spüren* ohne analytische Distanz. Siehe hierzu auch [26]

Diese könnten die Wohnungseinrichtung ergänzen oder auch als Desktophintergrund eingerichtet werden.
Die eigene Kleidung kann daraufhin überprüft werden, wie fühlt sie sich an, vermittelt sie Wohlgefühl, was würde ggf. dem eher dienen. Worin fühle ich mich eigentlich wohl, und was glaube ich tragen zu müssen aus anderen Gründen? Worin fühle ich mich wohl und sinnlich und warum glaube ich ggf., das nicht tragen zu können? Frauen und Männer haben da vielleicht ein etwas unterschiedliches Repertoire.

Starke Verspannungen im Körper aufgrund von Ängsten finden sich besonders im Schulter-Nacken- und Kiefer- sowie Lendenbereich, aber auch als Daueranspannung der Ober- und Unterschenkel. Heilsame Lösung liegt auch in der Suchhaltung, was meinem Körper hier gut tut. Den einen unterstützt Wärme, den anderen Bewegung und leichte Gymnastik oder Tanzen. Bewusst eingesetzte Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga, MBSR, Tai Chi, Qui Gong u.a. können hilfreich sein, genauso wie bewusste Nicht-Fokussierung und Ablenkung in regelmäßigen Spaziergängen durch Wiese, Wald und Felder. Ggf. ist Verschiedenes auszuprobieren und dabei auch darauf zu achten, ob dadurch tatsächlich mehr oder weniger körperliches Wohlbefinden entsteht, unabhängig davon, welche Technik vielleicht der Verstand für richtig hält.

Wichtig ist, einen guten Abstand zu Leistungsanforderungen zu wahren bei körperlicher Aktivität in Form von Sport und dass die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht.

Die Steigerung des körperlichen Wohlbefindens kann ein wichtiger erster Schritt sein auf dem Ziel, Sinnlichkeit angenehmer und lustvoller erleben zu können. Ein weiterer Schritt befasst sich mit dem Thema Berührungen.

Ein erster Schritt führt zur Frage: Was fühlt sich gut an? Was berühre ich gerne? Welche Materialien gefallen mir (z.B. Holz, Stein, Glas,…), welche Formen (rund, kantig, zerfurcht,…). Diesem nachzugehen, öffnet die Sinne, aktiviert und bereichert.

Fällt uns als Betroffene auf, dass wir uns „berührungsscheu wie ein Reh“ verhalten und eher irritiert auf zufällige Berührungen reagieren? Und auch in Gesprächen mit anderen einen berührungssicheren Abstand einneh-

men? Oder auch Berührungen durch den Partner ohne offensichtlichen Anlass hölzern entgegenstehen? Dann ist es ein wünschenswertes Anliegen, den Körper wieder zu öffnen für Berührungen und Sinnlichkeit.
In einer Paarbeziehung können Übungen der Gesichts-Massage, der Hand- und Köpermassage ein Schritt sein, sich auf Berührungen neu einzulassen. Es kann zunächst darum gehen, den Bereich Sinnlichkeit, Erotik und Sexualität nicht direkt anzusteuern, sondern über den Blick und einfache Berührungen und Körperempfindungen an diesem Thema zu arbeiten.

Hilfreich kann auch eine Selbstreflektion zum Thema körperliches Berühren sein:
Werde ich gerne berührt und sehne ich mich (eigentlich) danach?
Ist es die vielleicht nur die Sexualität, die mir das Berühren und Berührtwerden erschwert?
Ist ansonsten mein Körper offen und schwingend?
Gibt es Stellen an meinem Körper, die nicht gerne berührt werden, und andere, die mehr Berührung möchten?

Bei Problemen kann sich ein Paar darauf einlassen, sich vorübergehend vom Ziel der Erreichung eines Orgasmus abzukoppeln. Zunächst einmal nicht auf das Orgasmusziel zu schauen, sondern sich auf alle Schritte der Sinnlichkeit und Berührung auszurichten, ist eine typische sexualtherapeutische Übungsempfehlung für Paare, welche sich in einem engen störungsorientierten Muster gefangen sehen. Eine solche Befreiung vom Orgasmus-Zwang schafft Wachstumsraum und kann die vielleicht verschüttete Lustspur wieder aufschließen.

Vielleicht ganz ungeübt und zunächst ungewohnt, können Partner Worte im Gespräch finden für ihre sexuellen Vorlieben und Abneigungen. Neugier und eine gewisse Experimentierhaltung sind hierzu sehr förderlich. Ziel ist, einen für beide passenden „gemeinsamen Tanz“ zu finden, sich dazu ggf. auch aus etwas lösen, was bisher nicht stimmig war und anderes einzubauen, das bisher zwar gewünscht, aber nicht ausgesprochen wurde.

Das Ziel insgesamt ist, Wohlbefinden und Berührungen (wieder) angenehm und lustvoll zu erleben.

Selbstwert und Attraktivität

Das altbekannte Märchen von Schneewittchen führt uns in Gestalt der stiefmütterlichen Königin eindringlich vor Augen, wie bohrend die Selbstwert-Thematik einen Menschen erfassen kann; die Stiefmutter fragt täglich ihren Spiegel danach, ob sie selbst noch die Schönste im Lande ist. Die Absolutheit dieses „Anspruchs der Schönsten“ ist angetrieben von einem ungelösten Minderwert-Thema, welches mühsam mit viel Anstrengung gedeckelt wird, letztlich ohne Erfolg. In der Aggression gegen die jüngere Konkurrentin drücken sich ebenso auch Selbsthass und Selbstablehnung aus.
In ihrer drängenden Dynamik ist die sozialphobisch induzierte Selbstwertfrage durchaus mit der Kränkungs-Obsession einer problematisch gesteigerten Eifersucht vergleichbar.

Offene Selbstwertfragen rufen - ja schreien geradezu - nach einer Antwort, nach einer positiven, glaubhaften und somit annehmbaren Antwort.

Bisweilen können wir uns die Antwort selbst geben, bisweilen oder sogar meist brauchen wir diese aber auch von unseren Mitmenschen. In jedem Falle bleibt es dann aber auch unsere eigene Aufgabe, sie anzunehmen.

Der Austausch mit anderen Menschen hilft und ist auf Dauer unabdingbar, um realistische Selbst-Erwartungen von völlig überzogenen unterscheiden zu können. Gelingt diese Korrektur, wäre dies eine gute Basis, schrittweise die Dominanz der negativen Selbstwertfrage zu mindern, auch zugunsten der Lustspur.
An einem überhöhten, absoluten Anspruch auf Leistung, Anerkennung, Wichtigkeit wird das Bemühen um Selbstwertstabilisierung wohl scheitern.

Haben wir uns *insgeheim* darauf festgelegt, der oder die Schönste, Attraktivste sein zu müssen, ist Scheitern voraussehbar. Speist sich hingegen unser Selbstwert aus mehreren Quellen, so auch aus einer insgesamt positivtragenden Beziehung, so kann den offenen Selbstwert-Fragen an Zuspitzung genommen werden.

Somit muss jeder für sich Wege und eine Antwort finden für die Frage: Wie komme ich als Mensch mit Sozialer Phobie in meinem persönlichen Umfeld zu hinreichend positiver Rückmeldung, steht mir die Angststörung doch zu-

sätzlich zu aller selbstkritischen Haltung im Weg, Komplimenten und positiven Rückmeldungen Glauben zu schenken und sie letztlich angemessen in das Selbstbild zu übernehmen?

Die Frage des Selbstwertes auf dem Feld von Sinnlichkeit – Sexualität bezieht sich meist auf Attraktivität und Schönheit.

Dem oder der anderen zu gefallen, als anziehend und sinnlich zu erscheinen, ist ein wohl den meisten Menschen bekanntes Anliegen.

Eine negative Körperbewertung steht einem Sich-Wohl-Fühlen, Zeigen, Sichtbarmachen, Ausstrahlen im Wege. Ein liebevoller Blick auf sich selbst wäre hilfreich.

Es wäre eine Chance, sich in einem guten Moment für die Frage zu öffnen: „Kann ich das bestehende und ggf. einseitige Selbstbild noch mal hinterfragen, indem ich auf Rückmeldungen/Blicke/Reaktionen anderer Menschen achte, und halte ich es aus, wenn an meinem Selbstbild gerüttelt wird?

Könnte ich zu folgender Aussage finden:

„Ich bin ok, habe meine Pluspunkte und in anderen Bereichen auch Schwachstellen. Ich bin trotz und mit diesen „Relativitäten“ ok“.

Zu einer solchen Einstellung braucht es tatsächlich Kraft. Sie hat eine real-positive Sicht und bedeutet gleichzeitig auch den Abschied von Schönheits-Illusionen ebenso wie vom Abwertungs-Drama des sich selbst hässlich Findens.

Eine solche real-positive Sicht ist am ehesten von Selbstwert getragen. Dieser ermöglicht im Weiteren, sich selbst mit liebenden (Herzens-)Augen sehen zu lernen anstatt mit kalten kognitiv-bestimmten. Und den Partner auch.

Der liebevolle Blick auf sich selbst und den Partner tut gut. Aber er beinhaltet auch eine Freundschaft mit allem Unidealen. Dem Betroffenen stellt sich die Frage, ob er unter der Bedingung zu diesem liebevollen Blick bereit ist und auch in der Lage. Denn dies beinhaltet eine Selbstakzeptanz bei gleichzeitiger Annahme von Grenzen, Fehlern und erfahrenen Kränkungen.

Der liebevolle Blick kann in einer Beziehung ein Wertschätzungs-Umfeld aufbauen, in das die Sexualität dann eingebettet wird.

Sind Sinnlichkeit und Lust und Freude erlebbar, so kann dies einen persönlichen Entwicklungsweg öffnen. Schrittweise verliert der letztlich auch anstrengende Weg der Selbstwertspiegelung durch Sexualität an Bedeutung (zu Selbstwertspiegelung siehe „Sexualität und Selbstwert“ S. 23). Projektionen der eigenen Ablehnung auf den Partner werden durchschaut. Es ist dann nicht mehr so wichtig, sich selbst bestätigt zu sehen durch Sexualität, sondern das gemeinsame Erleben von Lust und Sinnlichkeit als Lebenskraft steht im Vordergrund.

Leistungsdruck und Versagensvorstellungen

Grundsätzlich ist jede Leistungsausrichtung im Bereich von Sinnlichkeit und Sexualität eine fragwürdige Ausrichtung. Leistungsdruck vor dem Hintergrund von Versagen und Scham (siehe Kapitel „Leistung und Versagen“ (S. 27)) steht einer sich entwickelnden Lust, Sinnlichkeit und ausbreitenden Erregung definitiv im Wege.

Das in Kapitel „**Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**“ (S. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**) erwähnte *Spürbewusstsein* meint einen wahrnehmenden und nicht drängenden und fordernden inneren Beobachter, der somit der Lustspur folgen kann.

Die Leistungsorientierung des sozialphobisch Betroffenen beruht im Wesentlichen auf einer Selbstwert-Schwäche und vermutlich auf tatsächlichen missglückten Situationen, die (Sozialphobie-spezifisch) als Versagensdrama verarbeitet werden.

Zu erkennen, dass die Leistungsorientierung ein Resultat des empfundenen Minderwertes ist, kann ein erster Schritt sein, sich diesem Druck nicht länger auszusetzen.

Der Wunsch und die Erwartung, sinnlich sexuelle Erregung in orgastisches Erlebnis zu überführen, ist natürlich und kein überzogener Selbstanspruch. Statistische Untersuchungen, die sich auf den Bevölkerungsdurchschnitt beziehen zeigen, dass das Erreichen eines Orgasmus` definitiv nicht als

selbstverständlich vorausgesetzt werden kann. Die wissenschaftlichen Daten haben eine große Schwankungsbreite. Für Frauen finden sich Angaben zwischen 11% und 48%, trotz genügender Stimulation keinen Orgasmus zu erreichen [27]. Bei Männern liegen die Störungsquellen deutlich weniger in der Orgasmusphase, sondern schon vorher in fehlender Libido und mangelnder Erregung und Erektion.
Noch einmal betont: Die genannten Zahlen haben keinen Bezug zu Sozialer Phobie, sondern sind bezogen auf den Bevölkerungsdurchschnitt.

Wie schon erwähnt, haben Medikamente und verschiedene Erkrankungen einen Einfluss auf Libido, Erregungstiefe und Orgasmus. Siehe hierzu auch den Anhang: Einfluss von Erkrankungen und Medikamenten“ (S. 118). Dies abzuklären, liegt im Bereich des Internisten, Urologen und Gynäkologen.

Stress, Schlafstörungen, Übermüdung, Belastungssituationen, Beziehungsdissonanzen wirken bekanntermaßen ebenfalls in eine ungünstige Richtung. Vielleicht hilft hier weniger der Arzt als eine hinreichende Einsicht, vielleicht eine Änderung der Lebenssituation und das Gespräch mit dem Partner.

Quälend sind sicherlich Situationen, wo der Eindruck entsteht, den Erwartungen des Partners nicht genügen zu können, wie es ein betroffener Mann darstellt:

Sind Leistungsgedanken und Versagensängste oder Minderwertvorstellungen ein Thema, das sich störend in den Bereich Nähe/Zärtlichkeit/Sexualität einmischt? Kannst du das ggf. ausführen?
Ganz klar: JA. Wenn mein Partner Sex wollte, sollte ich auch funktionieren, das war mein Leistungsanspruch, einen Orgasmus haben. Er sollte befriedigt sein. Allerdings habe ich mir selber einen derartigen Druck gemacht, dass dann gar nix mehr gegangen ist.

Das große Ziel kann nur sein, sich aus Leistungsdruck und Versagensvorstellungen zu entlassen und die Situation zunächst einmal so, wie sie ist, als

gegeben anzunehmen. Dieses Innehalten und *Ausatmen* schafft erst die Basis für eine grundlegende Verbesserung, auch im Zusammenwirken mit Veränderungen in den beschriebenen acht anderen Feldern.

Das schon erwähnte sexualtherapeutische Konzept, vorübergehend auf Sex zu verzichten zugunsten von neuem sinnlichem Umgang miteinander, zielt genau in diese Richtung.
In diesem Zusammenhang mag es auch einer Erwähnung wert sein, dass sich seit einiger Zeit unter Männern eine Bewegung formiert, welche bewusst auf Pornografie und Masturbation verzichtet, in der Vorstellung, hierdurch Erektionsschwächen und -störungen positiv zu beeinflussen. Auch soll dies unter Umständen eine Minderung sozialer Ängste gegenüber dem anderen Geschlecht bewirken können, da Sexualität eine Plus-Komponente in Richtung auf Kontakt darstellt.
Wer möchte, kann im Internet hierzu weiteres finden unter den Stichworten „nofap“ oder auch „yourbrainonporn“ , „reboot“.

Der Aufmerksamkeits-Fokus

Menschen mit Sozialer Angststörung sind viel ausgeprägter als andere mit Reflektionen über den eigenen Selbstwert und Fragen der Bewertung durch andere Menschen beschäftigt. In sexuellen Situationen ist häufig, wie gerade dargestellt, die Aufmerksamkeit auf Leistung und Versagen gerichtet.

Der auf sich selbst gerichtete Aufmerksamkeitsfokus entspricht einem Kontrollwunsch. Derjenige beobachtet sich selbst wie von außen, besetzt von der Frage “was für ein Bild gebe ich gerade ab?“.

Eine solche Kontrolle des Außenbildes führt weg von den erotischen und sinnlichen Quellen und ist eine mögliche Ursache von Erregungs- und Orgasmusstörungen.

Die Fehl-Fokussierung der Aufmerksamkeit besteht zum einen in einem unerotischen Selbst-Fokus (sich selbst beobachten) und in einem ebenso unerotischen Bestätigungswunsch.

In einer stark auf sich selbst fokussierten Aufmerksamkeit ist wenig Raum für Gefühle der Liebe und des Geliebtseins sowie für ein aktives Interesse am Partner.

Vielleicht hilft zur Minderung einer als negativ erkannten Selbstaufmerksamkeit die Methode eines „Gedankenstopps“ bei dem einen oder anderen.
Einen Fortschritt bringt allein schon, Bewusstheit für diese ungünstige Ausrichtung der Aufmerksamkeit zu entwickeln und diese nicht weiter *engagiert* zu betreiben.

Wünschenswert ist sicher eine fließende Wahrnehmung erotischer Reize und ein Im-Raum-Sein mit der eigenen sexuellen Energie.

Eine Verbesserung dieses Aufmerksamkeitsfokus-Problems ergibt sich auch, wenn im Zusammenspiel der neun dargestellten Aspekte Lösungen gefunden werden, so beispielsweise Leistungsansprüche abgemildert werden konnten oder ein besseres Gefühl für die eigene Attraktivität erreicht wurde.

Vorerfahrungen

Ein häufiger und leidvoller Motor der Selbstfokussierungen ist eine negative Selbstbewertung aufgrund von Erfahrungsmangel hinsichtlich Beziehungen und Sexualität.
Wie im Kapitel „Sexuelles Erfahrungsdefizit und Auswirkungen“ (S. 32) dargestellt, haben Männer und Frauen mit Sozialer Phobie statistisch gesehen eine geringere Anzahl sexueller Beziehungen und diese zu einem späteren Zeitpunkt als der Bevölkerungsdurchschnitt.

Sexueller Erfahrungsmangel wird, wie im o.g. Kapitel beschrieben, oft beklagt und ist nicht selten sogar ein Hindernis, sich auf eine Beziehung einzulassen, aus Angst vor Abwertung.

Der Umfang an Vorerfahrungen im Bereich sexueller Erfahrungen - und sei es ein geringer - ist wohl erst einmal eine Tatsache, die zu akzeptieren ist.

Positive Vorerfahrungen können hilfreich sein und ermutigenden Halt geben. Negative Vorerfahrungen wiederum sind oft keine Stütze, da sie wie eine Hypothek auf die neue Situation einwirken.

Eine gute Beziehung, die auf Liebe und Vertrauen basiert, begünstigt, das Thema sexuellen Erfahrungsmangels zu relativieren und deutlich zu entschärfen. Oftmals wird aber eine Beziehung nicht eingegangen aufgrund defizitärer Sexualitätserwartung.

Es ist gewiss *jammerschade*, sich mangels Erfahrung nicht auf eine Beziehung einzulassen. Ein Erfahrungsmangel kann nur durch sexuelle Beziehung/Begegnung ausgeglichen werden und stellt nicht per se ein Hindernis für das Gelingen von Sinnlichkeit und Erotik und ebenso auch einer gelungenen Beziehung dar.
Erfahrung kann hilfreich sein, sie ist aber keine notwendige Voraussetzung.

Für die Entstehung einer Beziehung kann es auschlaggebend sein, das Thema unterschiedlicher Vorerfahrungen bald anzusprechen, damit es nicht zu einem eigentlich völlig vermeidbaren Stolperstein wird.

In unserer Umfrage finden sich zwei verschiedene Äußerungen von Menschen mit Sozialer Phobie zum Thema Vorerfahrungen:
Hat der Partner wenig Erfahrung, so kann dies Leistungsdruck und Versagensangst bei dem anderen mindern.
Eine andere Meinung geht dahin, dass es hilfreich ist, wenn einer der Partner über Vorerfahrungen verfügt.

Geschlechter-Rollen und Individualität

Wie Vorerfahrungen haben auch Geschlechter-Rollen eine haltgebende Funktion. Die Zeiten allerdings, in denen Rollenbilder über Generationen nahezu unverändert weitergegeben werden, sind längst vorbei.
Einer der kräftigsten Umbrüche dürfte durch die Frauenbewegung insbesondere der 1960er und 70er Jahren gesetzt worden sein, mit Auswirkungen und weiteren Veränderungen bis heute.

Im Internet finden sich im Umfeld Sozialer Angststörung an vielen Stellen Diskussionen darüber, ob selbstunsichere Männer überhaupt eine Chance haben, von Frauen als interessant und begehrenswert angesehen zu werden. Es sind auffallend viele Männer mit wenig oder gar keiner Erfahrung, die mit großer Überzeugung erklären, als sozialphobischer Partner von Frauen mitleidige bis abschätzige Blicke zu bekommen.
Auch in Selbsthilfeforen und -gruppen finden sich diese Darstellungen. Für Außenstehende wirken sie wie ein Panzer mit negativen Folgen zum Selbstschutz. Das tradierte Rollenbild des souveränen Mannes ist weitgehend angstinkompatibel.

Frauen wird ausgeprägte Schüchternheit leicht zugestanden und nicht als Beziehungshindernis gesehen.
Bei Männern ist sie im Regelfall - aus Sicht von Frauen - kein direkter Pluspunkt, aber auch kein Hindernis. Beziehungen werden zwischen realen Menschen geschlossen, meist als Liebes- und nicht als eine Bewunderungsbeziehung. Attraktion und Freude und auch Stolz gehören dazu. Wie schon an vielen Stellen geäußert, gehören aber ebenso die gegenseitige Annahme von Grenzen und Schwächen dazu.

Unsicherheit und Ängstlichkeit des sozialphobisch Betroffenen erschweren die Kontaktaufnahme. Zum „Drama“ werden sie erst dadurch, dass er diese extrem fokussiert und sich selbst ohne Zutun anderer nach eigenem Verständnis scheitern lässt. Es ist dann naheliegend, vorschnell in den anderen Menschen Ablehnungsgedanken zu projizieren und ihm.Es ist daher nahe liegend, einem anderen Menschen vorschnell ablehnend gegenüber zu treten. [11]

Es braucht und sollte gar nicht die erste Mitteilung sein, die bei Kontaktaufnahme ausgetauscht wird: „Du, ich bin ein Sozialphobiker“. Dies kann auch später, zum richtigen Zeitpunkt, erfolgen. Viel wichtiger wäre, Interesse für den anderen / die andere zu haben und zum Ausdruck zu bringen, als den Selbstfokus weiter verfolgen.

[11] Die meisten werden „Die Geschichte vom Hammer“ aus der „Anleitung zum Unglücklich sein“ von Paul Watzlawick kennen.

In der Tat haben sozialphobische Männer weniger Beziehungen als betroffene Frauen[12]. Die Hauptursache dafür ist aber nicht mangelnde Attraktivität, sondern der mangelnde Mut und die Selbstüberzeugung, inakzeptabel zu sein. Es erfolgt ein Selbst-Abbau am eigenen starren männlichen Rollenbild.

Wie schon dargestellt, können auch die Medien im Zusammenhang mit Geschlechter-Rollen einen ungünstigen Einfluss ausüben. Menschen mit starker Verunsicherung sind durchlässig für Verzerrungen, Übertreibungen, Schwarz-Weiß-Darstellungen, Idealisierungen und Klischees.

Es existiert eine hohe Vielfalt an möglichen Frauen- und Männerbildern in der Gesellschaft, auch wenn die Werbung bisweilen immer noch das etwa 100 Jahre alte fast archaische Bild von „Tarzan und Jane“ (oder Ähnliches) zur Verkaufsförderung benutzt.

Es kostet jeden Betroffenen Mut, sich nicht weiter an unpassenden Rollenvorstellungen abzuarbeiten.

Eine Reflektion zu diesem Thema kann unangemessene Erwartungen, Vorstellungen und Vorbilder korrigieren. Wichtig ist, sich hierüber auch mit anderen auszutauschen, z.B. in einer Selbsthilfegruppe oder auch in einem Internetforum.

Verständnis für sich selbst und realistische Erwartungen innerhalb einer positiven Eigensicht sind das Ziel.

Die Vielfalt existierender Frauen- und Männerbilder eröffnet eine große Chance:
Ein wünschenswertes Entwicklungsziel des Erwachsenseins kann darin liegen, sich zunehmend Freiraum zu verschaffen zu verinnerlichten Geschlechterrollen, hin zur eigenen Persönlichkeit und Individualität und einem Selbstbild, das auch Spielraum bietet für Annahme eigener sozialer Ängstlichkeit, in „guter Gesellschaft“ mit allen anderen Eigenschaften.

[12] Dies ist auch dargestellt im ersten Teil des Leitfadens Nr. 4.

Verletzungen und Tiefenängste

Der Umgang mit Verletzungen und traumatischen Erinnerungen bedarf vor allem der Achtsamkeit, eines geschützten Raumes, Sensibilität und Kraft.

Diese Voraussetzungen sollte man unter anderem im Rahmen einer geeigneten Psychotherapie als gegeben voraussetzen dürfen.

Eine Auflösung oder Minderung des Wundschmerzes kann Geduld erfordern und in Schritten über einen längeren Weg zu meistern sein, je nach Verletzungstiefe des Erlebten. Teilweise sind auch widerstrebende und sehr komplexe Gefühle mit der Situation verbunden. Dabei spielt auch eine Rolle, ob traumatisierende Einzelereignisse oder eine Dauersituation lange nachwirken.

In Gesprächen, sei es in der Psychotherapie, in der Selbsthilfegruppe, mit Freunden oder dem Partner, kann in einer stimmigen Situation ein vorsichtiges Öffnen im Gespräch gewagt werden, nicht im Sinne eines überflutenden Aufdeckens, sondern mit dem Ziel, der damals entstandenen Wunde die Energie zu nehmen.

In einer Beziehung kann es hilfreich sein, bestimmte Verhaltensregeln mit dem Partner zu vereinbaren für Situationen, in denen der Betroffene mit traumatischen Erinnerungen in Kontakt kommt, damit der Partner dies unmittelbar versteht. Für den Betroffenen selbst kann dies eine große Entlastung darstellen, da es ihn aus dem Druck entlässt, sich in dieser ihn überfordernden Situation „standardisierten“ Erwartungen gemäß weiter verhalten zu müssen.

Im Kapitel „Tiefen-Ängste“ wurden angeführt die Angst vor Bindung und Verantwortung, die Angst vor Kontrollverlust und Hingabe sowie die Angst vor einem Sich-Verlieren im anderen.

Die ängstliche Instabilität allenthalben, der abzuwehrende symbiotische Wunsch und die Angst vor starken Emotionen können eine ausgeprägte Einlass- und Hingabeangst erzeugen. Alle Spiegelungen und Kontroll-Aufwände dienen ihr.

Letztlich sind diese tiefen Ängste kaum und sicherlich nicht in kurzer Zeit *umprogrammierbar*. Sie aber zu erkennen und in Situationen wahrzunehmen, bedeutet Wachstum. Das Wachstum bei diesen tiefen Ängsten wird gestaltet durch eine ganz sanfte, nicht wertende Selbstbetrachtung und Selbstanalyse. Vertiefen sich diese Erkenntnisse, können andere Seiten der Persönlichkeit, die bisher wenig entwickelt wurden unter der Angst und kaum eine Gestalt bekommen haben, die aber in der Persönlichkeit auch angelegt sind, mehr Einfluss gewinnen und letztlich zu mehr Lebendigkeit und Ausgewogenheit führen.

Ein heilsamer Umgang mit tiefen Ängsten kann darin bestehen, diese ohne Bewertung einfühlsam und zunehmend besser zu erkennen, ihre Wirktiefe zu erahnen, vielleicht auch etwas über ihre Entstehungsbiografie zu erkennen.

Der Partner – die Partnerin

In dem bisher Geschriebenen wurde an ganz vielen Stellen die Bedeutung eines Partners erwähnt, da es in diesem Leitfaden zu Sexualität vor dem Hintergrund Sozialer Phobie stets auch um einen Sozialbezug geht. Im Folgenden stehen nun noch einmal ausdrücklich die Rolle, die Optionen und das Heilungspotential des Partners im Fokus.

Wie bereits erwähnt, können sich sexuelle Probleme und Beziehungsschwierigkeiten gegenseitig verstärken oder aber auch die gegenseitige Heilung unterstützen. Und es ist eine Wachstumschance für *beide* Partner, nicht nur für den Betroffenen, der in seiner Vorstellung bisweilen vielleicht „alles falsch macht“.
Dass zwischen beiden Partnern ein Austausch und eine gegenseitige Ermutigung zustande kommen, ist sehr wünschenswert. Schwierigkeiten, Kränkungen oder Geduldsproben werden sich einstellen und sind immer wieder neue Herausforderungen.
Es liegt in eines jeden Verantwortung, letztlich nicht auf den anderen zu warten und zu signalisieren „Warum veränderst du nichts?“, sondern die Weiterentwicklung der Beziehung und der gemeinsamen Sexualität in eige-

ner Verantwortung vorwärts zu treiben. Veränderung und Initiative bei einem Partner lösen sowohl Hoffnungen und Erwartungen als auch Ängste aus, wie bei allen Veränderungen.

Zwar kann das Abkoppeln des Beziehungs-Anteils von der Sexualität (wie bei Inanspruchnahme von Sex gegen Bezahlung) das Thema entkomplizieren.

Aber eine Beziehung, in der das Gespräch möglich ist, Spiegelungen, Verständnis, aber auch Ermutigung, kann sehr wohl einen günstigen Einfluss haben.

Ist der andere erst einmal zum Feindbild geworden, weil ich mich vor dem Versagen fürchte, dann entsteht eine Sackgasse, aus der nur durch Umkehren eine Weiterentwicklung möglich ist.

Weder der Partner noch die Beziehung sind eine psychotherapeutische Einrichtung.
Psychotherapie, Selbsthilfegruppe und der Austausch im Forum und mit Freunden können eine wichtige Weitung sein und unter anderem auch die Beziehung als einzigen Ort des persönlichen Austauschs entlasten.

Befriedigung und Frieden

Befriedigung steht für eine als befriedigend erlebte Sexualität. Dieses Ziel ist erreicht, wenn hinreichend die eigenen Bedürfnisse, das Potenzial der Lust, die Vorlieben und Ausrichtungen eingebracht werden können.

Einen guten Stil mit dem Partner zu finden für den gemeinsamen Tanz, ist ein Bild, welches auch die Synergie von zwei Menschen deutlich werden lässt.

Der Abschluss der sexuellen Erregung in einer orgastischen Phase ist ein allermeist angestrebter Schlusspunkt, aber keinesfalls eine ständige, notwendige Voraussetzung für eine erfüllte Sinnlichkeit und Sexualität zwischen Menschen.

Vielleicht liegt gerade ein weiterführendes Ziel aus sozialphobischer Sicht in einer besonderen Ausrichtung auf die in der sexualwissenschaftlich so wenig beachtete Entspannungsphase, wie schon auf Seite 77 ausgeführt. Nach Abklingen der Erregung – also in der postorgastischen oder Posterregungs-Phase - und somit nach Abschluss der letzten Drehung des Tanzes kann sich ein großer Raum öffnen eines **inneren Friedens**, welcher deutlich über die sexuelle Befriedigung hinaus in eine Stille, ein Entspanntsein mündet.

Wie schon beschrieben, kann sich Soziale Phobie auch in dieser Phase ungünstig auswirken, durch nachträgliche Selbstbewertung und Selbstabwertung, Leistungsvergleich und Distanzierung.

Einlass und Hingabe an diesen inneren Frieden kann sehr viel mehr noch als sexuelle Befriedigung das große Ziel sexueller Gestaltung sein und ein sehr heilsames Potenzial entfalten in Bezug auf alle Unruhe und Ängstlichkeit Sozialer Angststörung.

Potential der Selbsthilfegruppe

Für dieses Kapitel verwenden wir Erfahrungen aus den Paderborner Sozialphobie-Selbsthilfegruppen, sowie aus dem Austausch mit Ansprechpartnern anderer, ebenfalls länger bestehender Selbsthilfegruppen (SHGn).

Übereinstimmend betrachten alle Gruppen Sexualität als ein schwieriges Gesprächsthema, welches größtenteils ausgeklammert wird aus den normalen Gruppensitzungen und als ein Tabu-Thema bezeichnet werden könnte.

Folgende Aspekte wurden zusammengetragen:
Einzelne Teilnehmer versuchen immer mal wieder, sich mit diesem Themenbereich einzubringen. Häufig ist es dann so, dass diese Mutigen zu wenige Rückmeldungen erhalten. Ein Gespräch miteinander kommt nicht in Gang, und im ungünstigsten Falle entsteht betretenes Schweigen. Vorzugsweise in einem kleineren und miteinander näher vertrauten Kreis ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass ein gutes und vertrauensvolles Gespräch entstehen kann.

Es kann sich so etwas wie ein unausgesprochener Konsens bilden, das Thema möglichst nicht zu berühren und zu vertiefen.

Über eine allgemeine Scham hinaus lassen sich spezielle sozialphobisch geprägte Beweggründe anführen:

- Angst, sich vor anderen bloß zu stellen
- Angst, ein beziehungsorientiertes Thema anzusprechen und damit diejenigen Gruppenteilnehmer zu bedrängen, die - völlig beziehungsunerfahren – sich außerstande fühlen, zu diesem Thema etwas beizutragen
- Scham, den eigenen Erfahrungsmangel zu outen
- Angst, mit schmerzlichen Gefühlen in Verbindung mit den Themen Beziehung und Sexualität in Kontakt zu kommen

Die Frage, ob eher eine geschlechtsgetrennte oder eher eine gemischte Gruppe geeigneter für dieses Thema wäre, wird kontrovers gesehen. Einige geben an, dass reine Frauen- und Männergruppen eine Erleichterung darstellen würden, um offener reden zu können. Andere stellen bei aller Schwierigkeit entgegen, dass eine gemischte Gruppe intensiver und zielführender sein könnte, weil die Rückmeldungen des anderen Geschlechts bereichern können.
Für eine Diskussion in einer gemischten Gruppe scheint uns wichtig zu sein, dass das Zahlenverhältnis von teilnehmenden Frauen und Männern in etwa ausgewogen ist.

Bestehende Paarbeziehungen oder auch nicht ausgesprochene Beziehungswünsche zwischen Gruppenteilnehmern müssen nicht, können aber das Gespräch über Sinnlichkeit und Sexualität im Gruppenkreis *kompliziert* machen.

Grundsätzlich bietet die Selbsthilfegruppe eine hilfreiche Gesprächsplattform auch für dieses Thema, wenn die angesprochenen Hürden gemeistert werden.

In einer SHG miteinander u.U. über Jahre schon vertraut zu sein, kann hilfreich sein für ein offenes Gespräch über Sexualität. Die Diskretion in der Gruppe wird eine hoffentlich langjährig positive Grunderfahrung sein.

Die Schwierigkeit, den ersten Schritt zu tun, kann sich als große Hürde erweisen. Es bietet sich dann an, sexuelle Aspekte nicht als eine individuelle Initiative einzelner, sondern als ein allgemeines Thema vorzuschlagen. Denkbar wäre eine Sitzungsrunde, die dem speziell gewidmet wird als „Thema des Abends“ und dies rechtzeitig vorher anzukündigen, sodass die Teilnehmer auf das Thema eingestimmt sind. [13]

In weiterem Rahmen kann die Selbsthilfegruppe auch durch verschiedene Übungen dazu beitragen, den Bezug zum eigenen Körper zu verbessern. Solche Übungen haben keinen unmittelbaren Bezug zu Sinnlichkeit und Sexualität, können sich aber auf diesen Bereich auswirken. Denkbar sind z.B.

[13] Das VSSP-Zentrum für Menschen mit Sozialer Phobie bietet Wochenend-Seminare zu allen in der Leitfaden-Reihe aufgegriffenen Themen an. Informationen hierzu finden sich im Anhang zu diesem Leitfaden.

Übungen in Körperwahrnehmung, die helfen, besser mit dem eigenen Körper in Kontakt kommen, oder welche, die den Körper als Instrument des Fühlens (Wohl-Unwohlfühlen) begreifen.[14]
Weiterhin ist es auch möglich, in der Gruppe über Blickübungen ein Übungsfeld zu schaffen, um z.B. Blickkontakt aushalten zu können. Berührungsübungen können über das Geben und Zulassen wohlwollender und sexuell - absichtsloser Berührungen Näheängste abbauen helfen.

Wir haben uns dafür interessiert, ob das Ansprechen sexueller Themen in der Anonymität eines Internet-Forums leichter fallen würde als in der konkreten Selbsthilfegruppe. Einige bejahen dies, die Mehrzahl aber sieht in dem anonymen Angebot keine Erleichterung, sondern setzt anstelle dessen auf die Vertrautheit des Kreises. Hierbei muss berücksichtigt werden, dass natürlich nur Betroffene befragt wurden, die sich ohnehin für das Konzept einer Selbsthilfegruppe entschieden haben. Es kann durchaus vermutet werden, dass die Antworten unter Internetforen-Teilnehmern anders ausfallen.

Zum Angebot der meisten Selbsthilfegruppen gehört auch die Option, dass sich Gruppenteilnehmer über Mail, Telefon oder Verabredungen während der Woche zwischen den Sitzungen austauschen und begegnen können. Diese spontanen „Kleingruppen“ können auch eine Vorbereitungsfunktion haben, um nachfolgend das Problemthema vor allen leichter ansprechbar zu machen.

Dieser Leitfaden zum Thema „Soziale Phobie und Sexualität“ kann in der Gruppe als Themenaufhänger dienen, um eine Diskussion anzustoßen.

[14] Zu Übungen siehe VSSP Leitfaden Nr. 1+3 „Die Selbsthilfegruppe im Bereich Soziale Phobie + 100 Übungen für die Selbsthilfegruppe“

Möglichkeit der Internetforen-Arbeit

am Beispiel des VSSP –Internetforums www.sozcafe.de[15]

Sexuelle Themen in einem anonymen Internetforum anzusprechen, ist ein Angebot für Betroffene.

Ein Blick in die Beiträge des Forums zeigt, dass Diskussionen zum Bereich Beziehung und Sexualität sehr zahlreich sind und sich schwerpunktmäßig mit der Frage befassen, wie Betroffene eine/n Partner oder Partnerin finden können. Männer sind hieran deutlich mehr beteiligt.
Konkrete sexuelle Probleme werden durchaus angesprochen, sind aber im Vergleich ein deutlich kleineres Kontingent. Als Themenbeispiele finden sich der Mangel sexueller Erfahrung oder die Auswirkungen von Antidepressiva auf Libido und Erregung.
Weitere Themen sind Konflikte in der Beziehung, Verlustängste, Beziehungsformen, bezahlter Sex als Männerthema, Angst nie einen Partner zu finden u.a.m..

Der Grad der Offenheit in den Beiträgen ist unterschiedlich, teilweise auch hoch.
Die Anonymität im Forum ist trotz Verwendung von Nicknames nicht durchgängig, da sich langjährige Nutzer z.T. auch persönlich kennen. Dies kann allgemein die Diskussion fördern, gerade aber auch eine Schwelle bilden, wenn es um intime sexuelle Dinge geht. Weitergehende Erfahrungen mit einer kürzlich eingeführten Anonymisierungsoption als Erleichterung liegen zurzeit noch zu wenige vor. Sie ermöglicht es Nutzern, Beiträge zu bestimmten Themenbereichen ohne Verwendung des bisherigen Nicknames einzubringen.

Die Dialogdichte im Forum kann sehr intensiv sein. Die Struktur dieses Selbsthilfe-Angebotes unterscheidet sich aber in ganz wesentlichen Punkten von der einer Selbsthilfegruppe.

[15] Seit Mai 2014 ist der VSSP e.V. Betreiber des Selbsthilfeforums www.sozcafe.de zum Bereich Sozialer Phobie

Abgesehen von der Tatsache, dass das Netz der Selbsthilfegruppen noch sehr lückenhaft ist und auf die Städte konzentriert, somit also längst nicht für jeden erreichbar, ist es eine Frage der persönlichen Vorliebe, einem Selbsthilfe-Forum oder dem Konzept einer Selbsthilfegruppe den Vorzug zu geben. Selbstverständlich spricht nichts gegen eine Teilnahme an beiden Angeboten.[16]

[16] Eine ausführliche Dokumentation zum Forum sozcafe wurde von Mitwirkenden des Forums Anfang 2015 erstellt und findet sich unter www.vssp.de

Anhang: Einfluss von Erkrankungen und Medikamenten

Neben dem ausführlich dargestellten Einfluss Sozialer Angststörung können eine Vielzahl körperlicher und psychischer Erkrankungen und Medikamente Einfluss haben auf das sexuelle Erleben.

Die nachfolgenden Zusammenstellungen sind sicher unvollständig und können nur Anhaltspunkte liefern.

Einfluss von Krankheiten auf die Sexualität

Es gibt viele Gründe, warum die Lust auf Sex schwinden kann. Mögliche Ursachen von Libidoverlust bei beiden Geschlechtern sind demnach zum Beispiel:

- **Unterfunktion der Schilddrüse (Hypothyreose):** Dabei produziert die Schilddrüse zu wenig Schilddrüsenhormone, was unter anderem Libidoverlust zur Folge hat.
- **Gefäß- und Herzkrankheiten:** Gefäß- und Herzkrankheiten wie Herzinsuffizienz können das Symptom auslösen.
- **Neurologische Störungen:** Manchmal sind Schlaganfall, Multiple Sklerose und andere neurologische Störungen die Ursache von Libidoverlust.
- **Diabetes:** Die Zuckerkrankheit kann ebenfalls dazu beitragen, dass jemand kaum oder keine Lust mehr auf Sex hat.
- **Leberzirrhose:** Bei der Leberzirrhose geht Lebergewebe zugrunde und wandelt sich allmählich in Narben- und Bindegewebe um. Ursache ist meist chronischer Alkoholmissbrauch. Häufige Folge der Leberzirrhose ist Libidoverlust.
- **Niereninsuffizienz:** Eine verminderte Libido kann sich auch im Rahmen einer Nierenschwäche entwickeln.

- **Psychische Erkrankungen:** Depressionen werden oft von einem Libidoverlust begleitet, Angststörungen, Psychosen, Borderline und vieles mehr.

Darüber hinaus gibt es noch geschlechtsspezifische Ursachen für Libidoverlust:

Libidoverlust: Frau

In den ersten Wochen nach einer Geburt haben die meisten Frauen eine verminderte Libido. Dies hängt oft mit einer psychischen und körperlichen Überforderung in dieser Zeit zusammen.

Gynäkologische Erkrankungen wie Endometriose, Scheidentrockenheit oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr können dazu führen, dass Frauen keine Lust mehr auf Sex haben.

In den Wechseljahren stellen die Eierstöcke allmählich die Östrogenproduktion ein. Aus diesem zunehmenden Mangel an weiblichem Sexualhormon resultiert vielfach eine verminderte Libido.

Libidoverlust: Mann

Bei älteren Männern kann Hypogonadismus zum Libidoverlust führen, also eine Funktionsstörung der Hoden, in deren Folge kaum oder kein Testosteron mehr produziert wird. Eine verminderte Libido ist die Folge.

Andere sexuelle Störungen wie Erektionsprobleme sind ebenfalls mögliche Gründe für Libidoverlust.

Quelle http://www.netdoktor.de/symptome/libidoverlust/#TOC2

Einfluss von Medikamenten auf die Sexualität

Eine große Vielzahl von Medikamenten kann einen negativen Einfluss auf die Libido, Erregbarkeit und Orgasmus-Fähigkeit ausüben.

Die nachfolgende Liste kann nur einige Bereiche darstellen.

1. Mittel gegen Bluthochdruck (Antihypertensiva, Antihypertonika)
2. Harntreibende oder entwässernde Medikamente (Diuretika)
3. Mittel gegen Herzerkrankungen
4. Mittel gegen Gicht
5. Mittel gegen Depressionen und Ängste (Antidepressiva)
6. Mittel gegen Schmerzen bei Rheuma, Gicht, Arthritis, Spondylitis, M. Bechterew, Gelenkschmerzen und -entzündungen (NSAR / NSAIDs)
7. Lipidsenker (andere Bezeichnungen: Cholesterin-Senker, Blutfett-Senker)
8. Mittel gegen Magen- und Darmerkrankungen
9. Mittel gegen verschiedene Infektionen
10. Mittel gegen Krebserkrankungen
11. Cortison
12. Mittel gegen Diabetes (Antidiabetika)
13. Mittel gegen Prostataleiden
14. Haarwuchsmittel
15. Mittel gegen Epilepsie (Antiepileptika)
16. Mittel gegen Blasenfunktionsstörungen, Harninkontinenz
17. Antikoagulantien, (Blut-)Gerinnungshemmer
18. Weitere Medikamente: Schlafmittel (Hypnotika), Beruhigungsmittel (Sedativa)
19. Hormonell wirkende Medikamente (Antikonzeptiva und vieles mehr)

Quelle: http://www.impotenz-selbsthilfe.de/ursachen/medikmente.html
(Auflistung ergänzt um Punkt 19)

Es unterliegt einer hohen individuellen Schwankungsbreite, ob überhaupt und ggf. wie ausgeprägt oder gering eine Medikation auch in Abhängigkeit von der Dosis und Anwendungsdauer die Libido, Erregung und Orgasmusfähigkeit beeinflusst. Empfehlungen, wie sie massenweise im Internet als persönliche Einzelerfahrungen zu finden sind, helfen aus diesem Grunde allermeist nicht weiter.

In jedem Falle kann der Medikamenten-Beipackzettel einen wichtigen, ersten Anhaltspunkt geben. Ist dort die Möglichkeit einer sexuellen Funktionsstörung durch die Medikamenteneinnahme aufgeführt, und wird eine solche Nebenwirkung bei Einnahme wahrscheinlich, kann oft ein Wechsel der Wirkstoffklasse eine Lösung sein.
Dies setzt wohl ein Ansprechen des Problems gegenüber dem verschreibenden Arzt voraus, welches im Umfeld der Sozialen Angststörung eine hoffentlich zu meisternde Herausforderung darstellt.

Antidepressiva und Sedativa (Beruhigungs- und Schlafmittel), die bei der Behandlung von Sozialen Angststörungen verwendet werden können gar nicht selten einen dämpfenden Einfluss haben auf die Libido. Dieser Einfluss kann deutlich ausgeprägt sein, kann gering, nicht feststellbar oder sogar gegenteilig sein im Sinne einer Steigerung. Eine Voraussage der Wirkung von Antidepressiva und Sedativa ist somit für den einzelnen Menschen nicht möglich. Entsprechend lang sind auch die Angaben über Nebenwirkungen in den jeweiligen Beipackzetteln. Im vertrauensvollen Gespräch mit dem behandelnden Arzt kann bei bestehenden sexuellen Funktionsstörungen darauf geachtet werden, die medikamentöse Behandlung so abzustimmen, dass diese Problematik nicht weiter verstärkt wird, zum Beispiel durch einen Wechsel auf eine andere Wirkstoffklasse.

Quellenverzeichnis

Die Nummern beziehen sich auf entsprechende Kennzeichnungen im Text.

[1] s. Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie e.V. (2012/2013)
[2] s. Wilhelm et al (2001)
[3] s. Kashdan et al (2011)
[4] s. Marshall (1994), S. 125
[5] s. Kashdan et al (2011)
[6] s. Netzwerk-Selbsthilfe-Soziale Phobie/VSSP (2005-2007)
[7] s. Wilhelm et al (2001)
[8] s. Siegrist-Mühleisen u. Vriends (2009)
[9] s. Marshall (1994), S. 75 f., und Barlow (1986)
[10] s. Kashdan et al (2011)
[11] s. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2010)
[12] s. Bodinger et al (2002)
[13] s. Marshall (1994), S. 72
[14] s. Bodinger et al (2009)
[15] s. Kashdan et al (2011)
[16] s. Marshall (1994), S. 58
[17] s. Bodinger et al (2009)
[18] s. Marshall (1994), S. 74
[19] s. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2010)
[20] s. Bodinger et al (2009)
[21] s. Jellouschek (1992), S. 43 ff.
[22] s. Bodinger et al (2009)
[23] s. Kashdan et al (2011)
[24] s. Bodinger et al (2009)
[25] s. Mühleisen (2003)
[26] s. Schellenbaum (1988)
[27] s. Mühleisen (2003)

Barlow, David H. (1986): Causes of sexual dysfunction: The role of anxiety und cognitive interference. In: Journal of Consulting and Clinical Psychology 1986, Vol. 54, No. 2, 140-148

Bodinger et al (2002): Sexual Function and Behavior in Social Phobia. In: J Clin Psychiatry 63:10, October 2002

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) (2010): Jugendsexualität 2010 - Repräsentative Wiederholungsbefragung von 14- bis 17-Jährigen und ihren Eltern, PDF Download unter http://www.bzga.de/infomaterialien/studien/?uid=0338b2d793e248a3d438fbf95da61d4d&idx=1789

Jellouschek, Hans (1992): Die Kunst als Paar zu leben. Kreuz Verlag GmbH + Co. KG, Stuttgart

Kashdan et al (2011): Effects of social anxiety and depressive symptoms on the frequency and quality of sexual activity: A daily process approach. In: Behaviour Research and Therapy 49 (2011), 352-360

Marshall, John R. (1994): Social phobia - From Shyness to Stage Fright; Basic Books

Mühleisen, Andrea (2003): Soziale Phobie und ihre Auswirkungen auf Sexualität und Partnerschaft. Bachelorarbeit, Psychologisches Institut Universität Basel, Sommersemester 2003, Grin Verlag für akademische Texte

Netzwerk-Selbsthilfe-Soziale Phobie/VSSP (2005-2007): Fragebogen zu Sozialen Ängsten; Internet-Umfrage; Teil-Veröffentlichung in der Deutschen Angst-Zeitschrift (DAZ) Ausgabe 42 (2008)

Schellenbaum, Peter (1988): Die Wunde der Ungeliebten. Blockierung und Verlebendigung der Liebe. Kösel-Verlag GmbH & Co., München

Siegrist-Mühleisen, Andrea und Vriends, Noortje (2009): Soziale Phobie und ihre Auswirkungen auf Partnerschaft und Sexualität. Deutsche Angst-Zeitschrift Ausgabe Nr. 45, I/2009

Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) e.V. (2012/2013): Internet-Umfrage „Auswirkungen Sozialer Phobie auf Beziehung - Partnerschaft und Sexualität“

Wilhelm et al (2001): Social anxiety and response to touch: Incongruence between self-evaluative and physiological reactions. In: Biological Psychology 58 (2001) 181–202

Der Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie

www.vssp.de

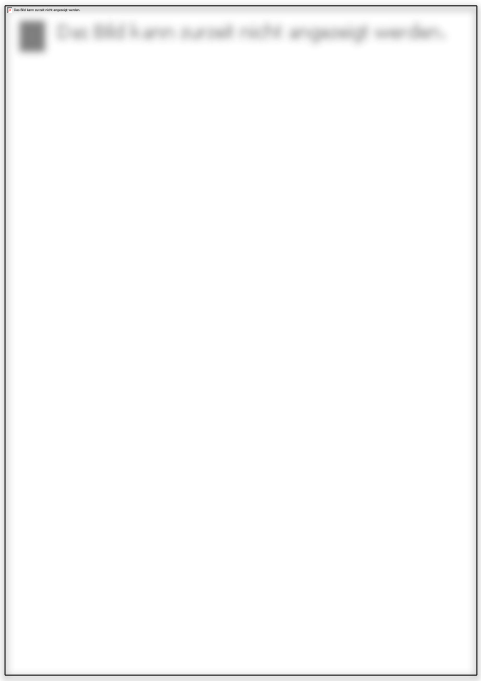
Leitfäden zur Selbsthilfe - und Selbsthilfegruppenarbeit

Alle Leitfäden stehen als kostenloser Download unter **www.vssp.de** zur Verfügung oder können zum Druckkostenpreis angefordert werden unter **info@vssp.de**

Leitfaden Nr. 1 (jetzt als Kombiausgabe mit Leitfaden Nr. 3)

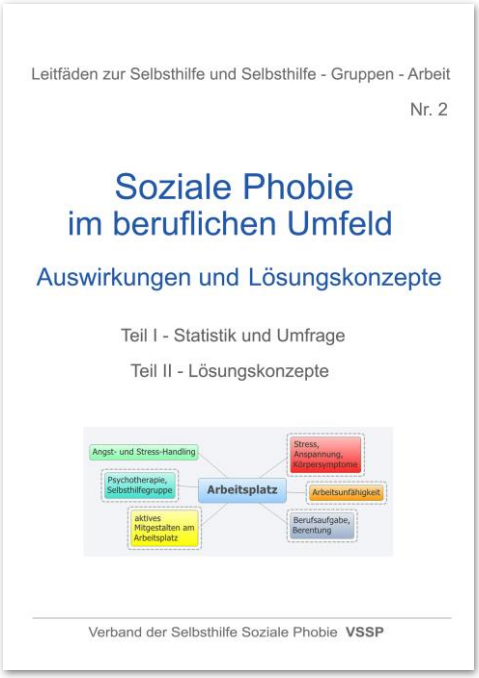
„Die Selbsthilfegruppe im Bereich Soziale Phobie“ (50 + 100 Seiten)

Es bestehen in Deutschland rund 60 Selbsthilfegruppen zum Themenbereich Soziale Phobie.
In ihnen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen im Umgang mit der Angststörung aus, finden gegenseitiges Verständnis, Ermutigung und Unterstützung.
Dabei unterscheiden sich die Selbsthilfeinitiativen teilweise sehr in ihrer inhaltlichen Ausrichtung, der Häufigkeit der Treffen, der Teilnehmerzahl und den Zugangsmöglichkeiten für Interessierte.



Leitfaden Nr. 2

„Auswirkungen Sozialer Phobie im beruflichen Umfeld“ (135 Seiten)



Auf 135 Seiten geht es um folgende Themen: Ausführliche Einzelberichte von Menschen mit sozialphobischer Problematik im beruflichen Bereich; Ergebnisse einer VSSP-Umfrage unter 200 Betroffenen zu ihrer Belastung am Arbeitsplatz; Häufigkeit von Krankschreibung und Frühberentung; Lösungsansätze der Selbsthilfe für Betroffene mit Arbeitsplatzproblemen, z.B. Outing der persönlichen Schwierigkeiten gegenüber Kollegen und Vorgesetzten, Arbeitsplatzwechsel, Auszeit, Frühberentung. Besonderer Schwerpunkt: Möglichkeiten der Selbsthilfegruppe, das Thema intensiv und hilfreich zu behandeln.

Leitfaden Nr. 3 (jetzt als Kombiausgabe mit Leitfaden Nr. 1)

„100 Übungen für die Selbsthilfegruppe Soziale Phobie“ (50 + 100 Seiten)

Beschrieben sind 100 Übungen auf ca. 75 Seiten, alle mehrfach im „Praxistest der SHG“ erprobt. Sie erfordern vom Anleitenden vielleicht ein wenig Mut, aber keine besonderen Kenntnisse. Die Übungen stammen aus verschiedenen Bereichen, z.B. Körperarbeit, Fantasie/Imagination, Stegreif/Improvisation usw. Ihre Funktion besteht in der Auflockerung und Bereicherung der Gruppensitzung, in einem Weg vom „ drüber reden“ und vom analytisch distanzierten Blick auf Außensituationen, hin zu direktem Erleben, Einfühlen, Intuition, Selbsterfahrung. Die Position des Übungs-Anleitenden bietet eine zusätzliche Erfahrungsmöglichkeit.

Leitfaden Nr. 4 Teil I

„Auswirkungen Sozialer Phobie auf Beziehung/Partnerschaft“ (170 Seiten)

Dieser Leitfaden beschreibt die z.T. großen Herausforderungen, vor denen Menschen mit Sozialer Phobie beim Anknüpfen einer Beziehung stehen, in der täglichen Gestaltung und Erhaltung der Verbindung und auch in ggf. notwendigen Trennungssituationen.

Eingeflossen sind die persönlichen Rückmeldungen von 400 Betroffenen zu diesem Thema aus unserer Umfrage sowie Einzelinterviews.

Ziel des Projektes ist die Unterstützung von Betroffenen und Selbsthilfegruppen bei der Entwicklung passender Selbsthilfestrategien, auch trotz und mit sozialen Ängsten (Liebes-) Beziehungen aufzunehmen und aufrechtzuerhalten.

Leitfaden Nr. 4 Teil II

„Soziale Phobie und Sexualität“ (140 Seiten)

Es werden Probleme mit Sinnlichkeit, Lust und sexueller Erregung beschrieben und der mögliche Einfluss Sozialer Angststörung dargelegt. Im Mittelpunkt stehen sowohl die körperlichen Veränderung unter einem chronischen Angsterleben als auch Leistungsvorstellungen, Versagensängste, überzogene Erwartungen sowie ein negatives Selbst- und Außenbild. Dieser Leitfaden ergänzt den Leitfaden 4 Teil I um den Bereich Sinnlichkeit und Sexualität und beschreibt auch das Potential einer Beziehung bei der Förderung wie auch Minderung bestehender sexueller Probleme im Umfeld Sozialer Phobie. In einem Anhang finden sich Hinweise zu Krankheiten und Medikamenten, die einen dämpfenden Einfluss auf die Libido haben können.

Leitfaden Nr. 5

„Wege der Selbsthilfe für Menschen mit Sozialer Phobie“ (150 Seiten)

Dieser Leitfaden gliedert sich in zwei Abschnitte. Der erste Teil stellt sich der Frage „Soziale Phobie, was ist das?“ Drei unterschiedlich ausführliche Definitionen der Angststörung werden vorgestellt und unter anderem Soziale Phobie von Schüchternheit und einer ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung abgegrenzt. Im Anschluss sind einige besondere Aspekte von Sozialer Phobie beschrieben, u.a. das Vermeidungsverhalten, die Generalisierungstendenz oder die Problematik der Einsicht in die Übertriebenheit der Ängste. Im Hauptteil wird auf ein Modell der Selbsthilfe ausführlich beschrieben, welches auf Weitung der Ängste in Richtung auf eine Heilung bei Sozialer Phobie ausgerichtet ist. Ängste können sehr stark einengen. Heilung ist hier nicht gemeint als Zustand von Angstfreiheit, sondern als Wiedergewinnung von hinreichender Eigenverantwortung, Gestaltungsfreiheit für die eigenen Lebensziele und einem kompetenten Handling noch verbleibender Ängste.

Leitfaden Nr. 6

„Leben und Älterwerden mit Sozialer Phobie“ (125 Seiten)

Neben Kurzverläufen gibt es bei Sozialer Phobie eine große Anzahl – wenn nicht sogar eine Mehrheit – von Betroffenen, welche sich über viele Jahre und Jahrzehnte mit den Belastungen Sozialer Angststörung auseinandersetzen müssen. Diesen Langzeitverläufen ist der Leitfaden Nr. 6 gewidmet.

In einer VSSP-eigenen Umfrage sowie durch Einzelinterviews kommen Betroffene zu Wort. Wissenschaftliche Daten und Perspektiven werden diesen ergänzend beigeordnet.

Ein besonderer Abschnitt gilt Menschen mit Sozialer Phobie jenseits des 60. Lebensjahres. Dieser Bereich ist sowohl in den ansonsten zahlreichen Darstellungen im Internet nicht zu finden, noch hat die Therapieforschung älteren Betroffenen bisher auch nur ansatzweise eine entsprechende Aufmerksamkeit geschenkt.

Infomedium Soziale Phobie

Internetzeitschrift des VSSP

Im Infomedium wird über verschiedene Themen aus dem Bereich Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen bei Sozialer Phobie berichtet. So stellen Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinitiativen in Interviews sich und ihre Arbeit vor. Durch Diskussionsbeiträge z.B. zur Selbsthilfegruppen-Organisation oder zu typischen Problemen in einer Sozialphobie-Selbsthilfegruppe wollen wir Denkanstöße liefern zu gruppenrelevanten Themen.

Projekt-Dokumentation

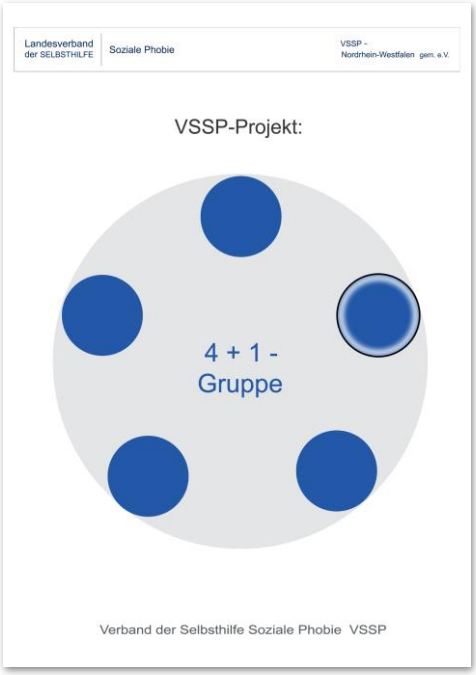
„Die Nutzung von Video- und Telefon-Konferenztechnik zur Gestaltung von Sozialphobie-Selbsthilfegruppen“ (40 Seiten)

Eine „Video-Selbsthilfegruppe (Video-SHG)“ bietet z.B. im ländlichen Raum wohnenden Betroffenen, die keine reale Selbsthilfegruppe in ihrer Nähe haben, die Möglichkeit zu einer Gruppenteilnahme. Ebenso ist die Video-SHG ein mögliches Hilfsangebot für Menschen, die sich nicht in eine normale Gruppe trauen. Die Hemmschwelle, an einer Internet-Gruppe „aus dem eigenen Wohnzimmer heraus“ teilzu-

nehmen, kann niedriger sein und eine Zwischenlösung auf dem Weg zur Teilnahme an einer regulären Gruppe.
Die Video-SHG wurde durchgeführt über Telefon und Skype-Video, der Sitzungsverlauf entsprach im Wesentlichen dem einer gesprächsorientierten Selbsthilfegruppe, angereichert durch Übungselemente.

Projekt-Dokumentation

„VSSP-Projekt 4 + 1 – Gruppe“ (55 Seiten)



Bei diesem Konzept geht es um intensive, übungsorientierte Kleingruppenarbeit, die über zwei Jahre vom VSSP in zwei Gruppen erprobt wurde. Alle Teilnehmer hatten bereits Erfahrungen mit regulären Sozialphobie-Selbsthilfegruppen, und allen gemeinsam war der Wunsch, über den bekannten Rahmen hinaus mehr durch Übungen (und weniger über das Gespräch) die Auseinandersetzung mit sozialen Ängsten noch tiefergehender zu gestalten. Die Position des Anleiters – in den Gruppen auch „Trainer“ genannt – übernahm ein Betroffener mit längerer Gruppenerfahrung. Er bereitete Übungsvorschläge für beide Gruppen vor, die sich oft auf ein spezielles Thema bezogen (Zeitaufwand dafür: zirka eine Stunde).

Das VSSP - Selbsthilfe - Zentrum

für Menschen mit Sozialer Phobie

Seit 2012 verfügt der VSSP über ein eigenes Selbsthilfe-Zentrum für Menschen mit Sozialer Phobie in Höxter (Nähe Paderborn).

Das Zentrum bietet Raum für **Einzelberatungen** auf der Ebene „von Betroffenen für Betroffene“. Es besteht ein in der Regel auf 2 Stunden angelegtes Gesprächsangebot nach telefonischer Vereinbarung.

Stehen eine größere räumliche Distanz oder spezifische soziale Ängste einem persönlichen Gespräch im Zentrum im Wege, so kann eine gute Gesprächsebene auch über *Telefon* aufgebaut werden.
Wir haben mit der Hinzunahme einer *Bildebene mittels Skype* oder anderer Anbieter die Erfahrung gemacht, dass sich der Austausch intensivieren lässt.

Parallel zur Leitfadenreihe wurde ein **Seminarkonzept für Selbsthilfegruppen erarbeitet**. In Wochenendveranstaltungen an einem oder zwei Tagen werden Inhalte durch Übungen vertieft und individuell bearbeitet.

Besonders hervorgehoben sind die Bereiche Arbeit – Schule – Ausbildung sowie allgemeines soziales Miteinander – Freundschaft – Beziehung – Partnerschaft.

Ein gesondertes Seminarangebot besteht zu **Themen der Selbsthilfegruppen-Arbeit.**
Es werden sowohl Konzepte zur Gruppengründung und Schwerpunktausrichtung ganz „praxisnah“ und in konkreten Übungen betrachtet wie auch Fragen zu Moderation, Öffentlichkeitsarbeit, Integration neuer Teilnehmer, Bewältigung von Krisen und herausfordernden Gruppenstrukturen und vieles andere mehr.

Zeitpunkt und Themenschwerpunkte einer solchen Seminarveranstaltung können individuell abgesprochen werden, insbesondere wenn sich mehrere Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe zu einer solchen Veranstaltung entschließen.

Weitere Informationen hierzu erhalten Interessierte gerne unter
info@vssp.de
und Tel. 05271-6999056.

Aktivitäten und Ziele des Verbandes

Seit November 2008 besteht der VSSP als Selbsthilfeinstitution. Er gliedert sich in den Bundes-Verband und die Verbände auf Länderebene.

Es bestehen VSSP-Landesverbände in Nordrhein-Westfalen, Bayern, Niedersachsen-Bremen-Sachsen-Anhalt, Berlin-Brandenburg, Thüringen-Sachsen und Baden-Württemberg sowie Landesgeschäftsstellen in Schleswig-Holstein-Hamburg-Mecklenburg-Vorpommern, Hessen und Rheinland-Pfalz-Saarland.

Der Verband setzt sich in der Öffentlichkeit für die Selbsthilfe im Bereich Soziale Phobie ein. Wir arbeiten ehrenamtlich, gemeinnützig und natürlich unabhängig von kommerziellen Interessen.

Es ist uns wichtig, den Ausbau des Angebots an Selbsthilfegruppen in diesem Bereich weiter zu unterstützen und zu fördern. Im Bewusstsein der Öffentlichkeit ist unserer Meinung nach bisher noch viel zu wenig verankert, wie wichtig eine aktive Selbsthilfe ist, stellt sie doch speziell im Bereich der Sozialen Phobie neben der ambulanten und stationären Psychotherapie einen eigenständigen und wesentlichen Beitrag zur Angstbewältigung dar.

Unsere **Arbeitsschwerpunkte** erstrecken sich auf folgende Bereiche:

Betroffene
Der Verband ist eine überregionale Anlaufstelle für Betroffene. Wir führen ein bundesweites Verzeichnis von Selbsthilfegruppen zu Sozialer Phobie und vermitteln Betroffene an bestehende Selbsthilfe-Angebote (Beratung per E-Mail oder Telefon). Außerdem bieten wir Hilfe bei der Neugründung einer Selbsthilfegruppe an. Auf unserer Internetseite www.vssp.de haben wir Informationen und Texte zum Thema Soziale Phobie gesammelt.

Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinstitutionen
Der VSSP fördert die Vernetzung zwischen bestehenden Selbsthilfe-Gruppen und Institutionen, u.a. über seine sechs Landesverbände und drei Landesgeschäftsstellen. Wir beraten Selbsthilfegruppen z.B. bei Fördermittelanträgen sowie auch bei Problemen in der Gruppe. Ein Internetforum bietet die Möglichkeit, sich über alle Aspekte der Gruppenarbeit auszutauschen. So können Erfahrungen, die eine Gruppe macht, auch einer anderen von Nutzen sein. Es werden zudem für häufig auftauchende Problemstellungen gemeinsame Konzepte erarbeitet.

Öffentlichkeitsarbeit:
Wir wollen das Störungsbild Soziale Phobie in der Öffentlichkeit bekannter machen und ebenso in diesem Bereich bestehende Angebote und Institutionen der Selbsthilfe. In diesem Sinne richtet sich der Verband an die Bevölkerung, Medien, Institutionen und im Gesundheitswesen Tätige.

Wissenschaftliche Arbeit:
Als Betroffene wollen wir auch selbst wissenschaftliche und inhaltliche Arbeit leisten, da wir uns als Experten in eigener Sache betrachten und den spezifischen Blickwinkel von Betroffenen darstellen können. Wir veröffentlichen Artikel zum Themenbereich „Soziale Angststörung“ mit dem Schwerpunkt Selbsthilfe. Zur Mitarbeit suchen wir Interessierte, die uns bei wissenschaftlichen Studien/Projekten im Rahmen des VSSP ehrenamtlich unterstützen. Zunehmend mehr werden unsere Veröffentlichungen auch von psychotherapeutisch tätigen Ärzten und Psychologen zur Hand genommen, um ihre Arbeit patientennah gestalten zu können.

Es ist insgesamt ein Aufgaben-Programm, das auf Austausch, Vernetzung und Zusammenarbeit setzt. Daher suchen wir ausdrücklich auch den Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen und Betroffenen, zu den Trägern von Infoseiten und Foren sowie auch zu den Medien.

Mitglied werden im VSSP

als Einzelmitglied oder Selbsthilfegruppe

- weil es die Interessenvertretung von Betroffenen stärkt in der Öffentlichkeit, gegenüber Krankenkassen, zum Vorteil der Selbsthilfe

- weil es keinen Pflicht-Mitgliedsbeitrag gibt

- weil die Mitgliedschaft monatlich kündbar ist

- weil du besser informiert bist

- weil du mitwirken kannst, wenn du magst

- weil wir unsere ehrenamtliche Arbeit ohne Mitgliedschaften von Betroffenen und auch Selbsthilfegruppen einfach nicht machen können

Unser Verband braucht für seine Arbeit die Rückmeldung und Unterstützung durch die Betroffenen. Eine gute Möglichkeit hierfür ist die Mitgliedschaft in unserem Verband. Sie gibt uns unterstützende Rückendeckung bei der Öffentlichkeitsarbeit und gegenüber Förderern (z.B. Krankenkassen).

Wir wissen, dass ein guter Schutz ihrer Mitgliedsdaten vielen Mitgliedern besonders wichtig ist. Wir versichern, im Rahmen gesetzlicher Bestimmungen persönliche Daten der Mitglieder grundsätzlich nicht nach außen weiterzugeben.

Kontakt

Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) e.V.
Pyrmonter Str. 21, 37671 Höxter
Tel.: 05271 – 6999056
info@vssp.de www.vssp.de

Spezielles Selbsthilfeberatungstelefon von Betroffenen für Betroffene und Angehörige: 05271 - 6999056

weitere Angebote: bundesweites Selbsthilfegruppenverzeichnis, Literatur, Internetzeitschrift, Beratung und Diskussionsforum für Gruppen

© VSSP 2015 / Stand Okt. 2015
Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) gem. e.V.
Alle Rechte vorbehalten.
Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur nach vorheriger Absprache mit dem VSSP e.V.