

GEFÜHL DER SCHAM

HINDERNIS ODER POTENTIAL FÜR EINE SELBSTBESTIMMTE SEXUALITÄT?

Schamgefühle werden häufig einseitig als störend für eine lebendige und erfüllende Sexualität angesehen. Schamgefühle machten unfrei, sie legten uns unnötige Grenzen der sexuellen Selbstverwirklichung auf. Diese Grenzen müssten nicht sein, wenn wir uns nur von den rigiden inneren und äußeren Normen befreien würden. Und die sexuelle Revolution hat uns ja längst vermittelt, dass wir uns für unsere sexuellen Wünsche nicht zu schämen bräuchten – also weg damit! Doch kann gerade der wohlwollende, wache und akzeptierende Umgang mit Schamgrenzen einen Raum schaffen, in dem Sexuelles gedeihen und (auf-)blühen kann. Es geht also nicht um die Freiheit von Schamgefühlen, sondern um eine gelöste, spielerische und heitere erotisch-sexuelle Intimität mit Schamgefühlen.

Uns kröne das schönste Geschenk aus Götterhand: die Schamhaftigkeit.

Euripides

Sexuelle Wünsche und Schamgefühle

Wer kennt nicht das Gefühl, sich „in Grund und Boden“ zu schämen und sich am liebsten „in ein Mausloch verkriechen“ zu wollen? Mit dem Gefühl der Scham ist stets ein Erschrecken verknüpft, d.h. das Bewusstsein schaltet plötzlich auf Selbstwahrnehmung und stellt eine Diskrepanz zwischen „Ich-Ideal“ und Selbsteinschätzung in diesem Moment fest. Ein Aspekt von uns, der nicht gesehen werden sollte, ist sichtbar geworden. Es handelt sich dabei um Attribute unseres Selbst, die wir vor anderen schützen wollen, weil sie unser Geheimnis sind. Sie sind häufig mit Entwertungen verknüpft, d.h. wir interpretieren sie als Mangel oder Schwäche. So schämen sich Jungen eher dafür zu weinen, weil sie dies für eine sichtbar gewordene Schwäche halten, während sich Mädchen eher für Wutausbrüche schämen, jedenfalls, wenn sie solche selbst als unweibliches Verhalten bewerten. Sogar Kompetenzen und Potenzen können schambehaftet sein, was einen dann dazu bringt, Understatement zu betreiben. Manch einem guten Schüler kann es sehr unangenehm sein, wenn seine Freunde von den guten Noten erfahren: Er befürchtet, als Streber bloßgestellt zu werden.

Zwischenmenschlicher Kontakt beinhaltet ein ständiges „Sich-Zeigen und Sich-Verbergen“. Die damit verbundene Intimitätsschwelle ist auch die Schamschwelle. Scham ist also im Grenzbereich zwischen Ich und Du angesiedelt und trägt entscheidend zur Regulierung zwischenmenschlicher Nähe und Distanz bei. Die Scham vermittelt ein Gespür für das, was ich von mir zeigen und mitteilen, und was ich für mich selbst behalten will. Sie schützt unsere Integrität („Sich-Verbergen“) und bringt Intimität zu anderen hervor („Sich-Zeigen“).

Wenn die Scham so wesentlich zur Beziehungsregulation beiträgt, ist es klar, dass Veränderungen in intimen Beziehungen von einem gelungenen Umgang mit Schamschwellen oder Schamgrenzen abhängen. Und

dies gilt ganz besonders für die sexuelle Beziehung. Sich sexuell für einander zu öffnen ist in aller Regel auch ein Akt des Vertrauens; Vertrauen darin, dass es zumindest nicht zu einer demütigenden Beschämung kommen wird. Wenn es gelingt, auf eine spielerische Weise mit den jeweiligen Schamgrenzen umzugehen, kann daraus ein sehr lustvolles erotisches Spiel entstehen, welches wesentlich zur sexuellen Erregung beiträgt. Die Partner erforschen miteinander, wie weit sie jeweils gehen wollen und worauf sie jetzt in diesem Augenblick Lust haben. Sie öffnen Grenzen füreinander, aber ohne die Hoheit über die eigene Grenzziehung aufzugeben. So gesehen sind Schamgefühle ein Potential für eine selbstbestimmte Sexualität.

In der Sexualtherapie sollte die Frage nach Schamgefühlen also nicht im Tenor des Suchens nach einem Störenfried, der die sexuelle Entfaltung behindert, gestellt werden. Wer dies tut übergeht die Tatsache, dass Schamgefühle eine wichtige Facette der psychosexuellen Identität eines Menschen und ein Potential für die Gestaltung der sexuellen Beziehung eines Paares sind. Somit ist Schamfreiheit auch kein erstrebenswerter Zustand, denn diese würde eine sehr unpersönliche und funktionale Sexualität zur Folge haben.¹

Schamgrenzen und sexuelle Muster

In einem Beitrag mit dem Titel „Scham und Sexualität. Ein verqueres Verhältnis“ schreibt die Sexualforscherin Margret Hauch, dass Schamgrenzen immer etwas Normatives hätten und man sich gerne dahinter verstecken würde, anstatt die Grenzen der eigenen Lust offensiv zu verteidigen.² Dem möchte ich widersprechen: Schamgrenzen sind Ausdruck der Individualität eines Menschen, man versteckt sich nicht hinter ihnen, sondern reguliert mit ihnen die Grenze zwischen dem Ich und dem Du, auch und grade in der Sexualität. Schamgrenzen sind also etwas höchst Persönliches und sie zu verteidigen

¹ Siehe auch: Isabelle Azoulay, Zeitschrift für Sexualforschung, Heft 24, 2011, S. 272–278

² Vgl. Margret Hauch, Zeitschrift für Sexualforschung, Heft 23, 2010

gen alles andere als ein Sich-Verstecken hinter Normen.³ Schamgrenzen sind auch nichts Statisches, sondern verändern sich im Verlauf von Beziehungen. Schamgrenzen verschieben sich z. B. mit der psychischen und körperlichen Entwicklung. In der Pubertät ist Anderes schambesetzt als in der Lebensmitte, und in der Lebensmitte Anderes als im Alter. Dies gilt auch und gerade für sexuelle Wünsche und Ängste. Wenn sich Beziehungen gut entwickeln, findet sozusagen eine fortlaufende ausgewogene Selbstoffenbarung statt.

Der Sexualtherapeut Ulrich Clement sagt über den Zusammenhang von Scham und sexueller Lustlosigkeit in Partnerschaften, dass die sexuelle Lustlosigkeit nicht ein Mangel an Lust sei, auch kein Zuviel an Scham, sondern ein vermeidender Umgang mit Schamgrenzen. Damit hat er einen wichtigen Aspekt dieses Phänomens getroffen. In diesen Beziehungen ist die Schamgrenze erstarrt, wodurch die Sexualität reizlos wurde. Man hat sich auf ein sexuelles Muster geeinigt, in welchem Scham – scheinbar! – keine Rolle mehr spielt. Im Grunde wird aber die Auseinandersetzung mit Schamgrenzen schlicht vermieden. Der Nachteil: Es wird eintönig und langweilig. Herauszuarbeiten, ob es sexuelle Wünsche und Ängste gibt, für die sich der Eine oder Andere schämt, kann für das Paar neue Möglichkeiten eröffnen. Es ist eine Herausforderung, Schutz aufzugeben und einen Teil der eigenen geheimen Sphäre offenzulegen. Bei den – bisher – geheimen Wünschen und Ängsten kann es sich um Unterschiedlichstes handeln. Selten geht es dabei um besondere sexuelle Akrobatik oder grundsätzlich andere sexuelle Settings („Swingerclub“, „Sado-Maso-Party“, „Gang-bang-Treffen“, die Etablierung von Dreiecksbeziehungen o.ä.). Viel häufiger geht es um vergleichsweise „Unspektakuläres“: Neue Stellungen ausprobieren, beim Oralverkehr mehr Zeit lassen, beim Sex reden, sich beim Sex in die Augen schauen oder es mal mit verbundenen Augen zu machen ... Manchen fällt es schwer, über altersbedingte körperliche Veränderungen offen zu sprechen, bei Anderen geht es um das Eingeständnis, sich unsicher zu sein, ob dem Partner die eine oder andere sexuelle Praktik wirklich gefällt, oder er nur so tut, als sei das so. Auch hinsichtlich der Sexualität ist es ein Irrtum zu glauben, wer sich lange kennt, kennt sich auch gut!

Sexualtherapie und Offenbarung

In der Sexualtherapie tun sich die Klienten deutlich leichter, wenn der Therapeut konkret wird und Beispiele beschreibt. Und es ist wichtig, mit den Klienten zu besprechen, dass es nicht Ziel der Therapie ist, alle Geheimnisse zu lüften, sondern eigenverantwortlich zu sortieren, welche Inhalte man preisgeben möchte. Die

Einleitung von Veränderungen geschieht nie ohne Risiko. Mit der beidseitigen Selbstoffenbarung ist ja „nur“ der erste Schritt getan. Jetzt kommt es auf die Reaktionen an, die zwischen Entrüstung und Verständnis schwanken können. Die Luft kann also für das Paar erst einmal dünner werden. Jetzt ist es wichtig, dass sich der Therapeut davon nicht zu Beschwichtigungen verleiten lässt, sondern selbst die Spannung (aus-)halten kann. Durch das Halten des Rahmens ermöglicht der Therapeut dem Paar zur Integration der bisher nicht geäußerten Wünsche und der möglichen Bedenken zu kommen.

Wie so häufig, wenn es um Grenzen geht, gibt es auch bei Schamgrenzen sowohl klare Grenzlinien als auch unklare Grenzgebiete! Grenzgebiete zeichnen sich u.a. durch Ambivalenzen aus. In Bezug auf Schamgrenzen ist dies die Ambivalenz zwischen dem „Wunsch gesehen zu werden“ und der Angst „entwertet und abgelehnt zu werden“. Es kann sich aber auch ein Partner durch die Offenbarung des anderen in eine Zwickmühle gebracht fühlen: „Entweder ich reagiere authentisch und ablehnend und bestätige damit die Befürchtung meines Partners oder ich reagiere offen-positiv und wecke falsche Hoffnungen.“ Auch solche Paardynamik braucht einen sicheren Ort, um ausgehalten und durchgearbeitet werden zu können.

Auf Durststrecken kann uns Humor sehr helfen. Und in Bezug auf Schamgefühle, hat der Humor eine besondere Potenz. Und zwar bewahrt der Humor das Schamgefühl auf eine spielerisch leichte Weise, er hält es im Raum, anstatt es zu verdrängen. Er kann das Schamgefühl in eine Form verwandeln, die es für den Partner annehmbar macht und dem, der sich offenbart, hilft, sich mit sich selbst auszusöhnen.

Entwicklungspsychologisch trägt die erfolgreiche Bewältigung von Schamerlebnissen wesentlich zu einem stabilen Selbstkonzept bei. Entsprechend trägt die Bewältigung von Spannungen, die aus den jeweiligen Schamgrenzen zweier Menschen resultieren, sehr zur Stärkung von deren Partnerschaft bei. Die Erfahrung, dass die Offenbarung von schambesetzten Inhalten durch das Annehmen des Partners und das Aussöhnen mit sich selbst umgeformt wird in neue Möglichkeiten, ist beglückend.

³ Natürlich können Abweichungen von der Norm schambesetzt sein, aber das Wesen der Scham ist nicht die Normsetzung.

Marin Reinhardt, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Familien- und Lebensberatung, Partnerschafts- und Sexualberatung