

Online-Anfragen

best net	Anfragetitel	Region	Datum	
----------	--------------	--------	-------	--

U **Ich (22) habe noch keinerlei sexuelle Erfahrungen gemacht. Jedes Mal, wenn mir jemand näher kommen möchte, bekomme ich Angst ...** **±**

Anfrage-Nummer: Anfragende Person ist nach eigenen Angaben männlich

Anfrage: Hallo,

ich bin 22 Jahre alt und habe noch keinerlei sexuelle Erfahrungen gemacht. Jedesmal, wenn mir jemand näher kommen möchte, bekomme ich Angst und blocke ab. Ich würde sehr gerne an diesem Problem arbeiten, habe auch Selbsthilfebücher gelesen, aber keine wirklichen Fortschritte gemacht. Prinzipiell habe ich ein erfülltes Sozialleben, habe auch Kontakt mit Frauen.

Können Sie mir eine Empfehlung geben ob und welche Therapie sinnvoll ist? Mit welchen Kosten kann ich ca. rechnen?

Liebe Grüße,
[...]

Region:

Berufsgruppen Beratungsstellen
(redaktionell Lebensberatung
ausgewählt): Psychologie
 Psychotherapie

Antwort von
medpsych.at:

Lieber Herr P[...],

was Sie hier schildern, ist keine wirklich unübliche Angelegenheit. Angst ist vielleicht ein Begriff, den wenige Männer sich getrauen, anzusprechen: Insofern sind Sie einer der Mutigen :-)

Was im Detail Ihre Auslöser für Schüchternheit bzw. Blockaden sein mögen, kann man relativ einfach im Gespräch herausfinden. Wie ihnen zu begegnen ist, ergibt sich daraus, bedarf aber einer gewissen Übung. Denn viele sind bisher nur mit ihren Blockaden durchs Leben gezogen, kennen sich darin bestens aus und haben Sorge, jede Veränderung könnte zwar verlocken, aber am Ende alles noch schwieriger machen. So bleiben viele beim bekannten Elend.

Das muss ich dazu schon auch sagen: Denn Schüchternheit ähnelt der so genannten Minderwertigkeit: Beide wollen das genaue Gegenteil.

Meiner Erfahrung nach handelt es sich bei Blockaden um widersprüchliche Vorgaben (z.B. ungeprüfte Normen und Fixierungen aus der Erziehung) und zugleich um persönliche – v.a. ästhetische, starke sexuelle – Vorstellungen und Wünsche, die miteinander nicht vereinbar sind. Also kommt es zum Erstarren (und das im wesentlichen Moment).

Beispiel (zum leichteren Lesen direkt in der „Ich“-Form):

„Ich“ sehe im Bus eine tolle Frau, einen attraktiven Mann, die/der mich sogar mit einem fröhlichen Blick streift. Ich deute den Blick aber nicht als: „...ist fröhlich, wie nett!“, sondern hoffe, „ich bin gemeint“. Sogleich stelle ich mir sie nackt vor, wie sie mir ihre Vulva zeigt – oder er mir sein Gemächt –, umgekehrt zugleich meinen längst erigierten Penis / meine feuchte Muschi begehrt: In mir geht ein Porno-Video ab, wofür ich mich schäme, das ich aber unglaublich geil finde. Ich glaube, ich werde rot: Sofort wird mir schmerzlich bewusst, dass das jetzt im Bus und unter völlig Fremden genau-so-sicher-nicht! funktioniert.

Weil nun die nüchterne Realität meine erotischen Wünsche als krass oder eben drängend-sexuell entlarvt, entgeht mir die Chance, diesen Menschen in dem zufälligen Moment locker – ohne besondere Erwartungen – anzusprechen.

„Ich“ ärgere mich über meine Verkrampfung und muss irgendwann frustriert aussteigen. Was die Sache in ähnlichen Situationen auch künftig nur erschwert.

[Beispiel – Ende]

Auch dieses Phänomen ist weit verbreitet und sollte Ihnen gleich vorweg den Eindruck nehmen, etwa gar an einer besonderen Störung zu leiden.

Allerdings haben Sie intuitiv erkannt, dass Blockaden und Schüchternheit frühzeitig bearbeitet werden müssen, um zu vermeiden, dass dieses „Ich“ am Ende zum einsamen Sonderling oder aggressiven Stalker wird – was auch denkbar wäre, aber zu verhindern ist.

Wenn Sie möchten, schreiben Sie unverbindlich ein E-Mail, um Genaueres auszutauschen. Falls nicht, lesen Sie interessante Bücher, aber keine Beratungsbücher, die dienen im Wesentlichen der allgemeinen Meinung, evtl. auch dem Gelderwerb der AutorInnen, kaum aber Ihnen persönlich. Sonst gäbe es ja Ihre Anfrage nicht.

Alles Gute! Kopf hoch. Es ist nichts verloren, Sie haben den ersten Schritt schon getan.

Dr. Ellmauthaler

Ellmauthaler Volkmar J., Univ.-Lektor Mag. Dr.

■ [Lebens- und Sozialberater](#) ■ [Mediator](#) ■ [Supervisor](#)

Postadresse (Hausbesuche sind im Raum Wien ohne zusätzliche Kosten):

1220 Wien
Seefeldergasse 18
Mobil: 0699 – 10 900 802

[eMail](#)

[Link zur Homepage](#)

■ [Honorarordnung](#)

■ [Auswahlseite](#)