

Alexandra Klein, B.A.

Studiengang: Kommunikationspsychologie (SKb18)

Erstbetreuerin: Prof. Dr. rer. nat. Maja Dshemuchadse  
Zweitbetreuer: B.A. Gerrit Borchert



## Hintergrund

**Scham.** Ein Zustand, auf den wir häufig lieber verzichten würden.

**Sexualität.** Ein Thema, welches uns immer noch die Sprache verschlägt.

Erröten, schwitzen, wegschauen, eine zitternde Stimme oder „losplappern“ – all diese Reaktionen können unverhofft eintreten, wenn wir uns schämen. Dagegen können wir erst einmal nichts ändern (Wurmser, 1998). Aufgrund seines überraschenden und unkontrollierbaren Charakters erleben wir den Zustand des sich Schämens häufig als schmerzhaft und schwer auszuhalten. Außerdem fühlen wir uns unseren Mitmenschen plötzlich nicht mehr nahe (Lewis, 1995). Wofür wir uns schämen, ist kulturell bedingt und von unseren individuellen Vorstellungen einer „Norm“ geprägt (Benetti-McQuoid & Bursik, 2005). Scham sorgt dafür, dass wir uns an diese gesellschaftlichen Vorstellungen anpassen (Marks, 2010). Besonders das immer noch gesellschaftlich tabuisierte Thema Sexualität birgt Schampotenzial – vor allem bei Frauen (Brown, 2006). Obwohl wir in nahezu allen Bereichen unseres Lebens damit konfrontiert sind – sei es in der Drogerie, der Buchhandlung oder auf sämtlichen Unterhaltungsmedien – sprechen wir oft nicht einmal mit den Menschen, mit denen wir Sexualität leben darüber, was wir eigentlich möchten oder welche Sorge uns dabei gerade beschäftigen.

## Fragestellungen

Scham lässt sich nicht abschalten – weder im Allgemeinen noch im Bereich Sexualität. Wie können wir uns dennoch mit ihr arrangieren, sie sogar als eine wertvolle Ressource betrachten? Dazu werden folgende Forschungsfragen herangezogen:

**Frage 1:** Welchen positiven Nutzen hat sexuelle Scham in Liebesbeziehungen aus der Sicht von Frauen?

**Frage 2:** Wie kann es innerhalb einer Liebesbeziehung gelingen, einen gesunden Umgang mit sexueller Scham zu finden?

**Frage 3:** Inwiefern ist die Teilnahme an einem Workshop zum Thema sexuelle Scham aus Sicht von Frauen nützlich für einen gesunden Umgang mit sexueller Scham?

## Methodisches Vorgehen

Vor dem Hintergrund mangelnder Forschung im Bereich sexueller Scham und dessen Nützlichkeit gelang es mithilfe eines qualitativen Untersuchungsdesigns, einen ersten Überblick über die subjektiven Perspektiven der Teilnehmerinnen (TN) zum Thema zu erhalten. Mit einem zeitlichen Abstand von zweieinhalb Wochen wurden zwei moderierte Gruppendiskussionen mit denselben Teilnehmerinnen online durchgeführt, aufgenommen und transkribiert. Ein selbstkonzipierter Onlineworkshop zum untersuchten Thema schloss sich direkt an die erste der beiden Fokusgruppen an.



Abbildung 1: Verlauf der Untersuchung

Vielen Dank an die Teilnehmerinnen, die sich den beiden Tabus Scham und Sexualität gestellt und damit diese Untersuchung ermöglicht haben.

Zur Auswertung wurden die jeweiligen Transkripte zirkulär dekonstruiert (Jaeggi et al., 1998), d.h. Schritt für Schritt eingekürzt und in die relevantesten Stichworte zerlegt, um daraus Kategorien zu bilden, welche den jeweiligen Forschungsfragen zugeordnet wurden. Das Vergleichen der Ergebnisse der ersten und zweiten Fokusgruppe diente als Grundlage zur Feststellung der Wirksamkeit des Workshops.

## Ergebnisse

Die Teilnehmerinnen der Fokusgruppen und des Workshops berichten in Bezug auf die Forschungsfragen Folgendes:

**Frage 1:** Sexuelle Scham kann sowohl als Ressource verstanden und genutzt als auch als Einschränkung erlebt werden.

Ressource oder Einschränkung
Erkennen eigener Grenzen oder Scham als Störfaktor
Öffnung des Raumes für oder Blockade der Kommunikation
Stärkung oder Beeinträchtigung der partner*innenschaftlichen emotionalen Nähe
Erzeugung sexueller Spannung oder Hemmung des sexuellen Genusses

Tabelle 1: Gegenüberstellung der Ergebnisse - Merkmale des Erlebens von Scham als Ressource und Scham als Einschränkung

**Frage 2:** Sexueller Scham auf konstruktive Weise zu begegnen kann bedeuten, zu vermeiden, sie zu überspielen, zu ignorieren, auszuhalten oder wegzudrücken. Stattdessen wird es als nützlich erlebt, sie als solche zu identifizieren und zu akzeptieren. Besonders das Kommunizieren über sexuelle Scham kann wertvoll sein – sowohl innerhalb der Liebesbeziehung als auch außerhalb derer. Auch das kritische Bewusstmachen der (impliziten) Erwartungen an Sexualität sowie das Erkunden eigener sexueller Bedürfnisse zählen zu den Möglichkeiten eines gesunden Umgangs mit Scham.

In Liebesbeziehungen sollte außerdem die partner\*innenschaftliche Verschiedenheit (an-)erkannt und ehrliche Kommunikation als Geschenk betrachtet werden. Des Weiteren empfiehlt sich, diese Beziehung als fortwährenden Aushandlungsprozess zu verstehen.

Von sexueller Scham Betroffene wünschen sich von ihren Partner\*innen Sensibilität für das eigene Wohlbefinden in sexuellen Interaktionen, Nachfragen sowie das Zurückstellen der eigenen sexuellen Begierde.

**Frage 3:** Der Workshop erwies sich insofern als nützlich, als dass die Teilnehmerinnen ...

- lernten, sexuelle Scham noch besser zu erkennen,
- zur Reflexion ihrer eigenen sexuellen Glaubenssätze und Erwartungen an Sexualität angestoßen wurden,
- sich offen über die Tabus Sexualität und Scham austauschen konnten,
- verinnerlicht, dass sexuelle Scham sein darf und menschlich ist.

## Zusammenfassung

Im Umgang mit der eigenen sexuellen Scham sowie mit der Scham unserer Sexualpartner\*innen gilt: darüber sprechen, auch wenn es erst einmal schwerfällt. Auf diese Weise kann es gelingen, unsere Erwartungen an Sexualität zu erkennen, zu auszutauschen und zu hinterfragen. Inwiefern sich die vorliegenden Ergebnisse auf eine Vielzahl von Menschen übertragen lassen, gilt es zukünftig mittels weiterer qualitativer und quantitativer Forschungsmethoden herauszufinden. Gleichzeitig braucht es aus meiner Sicht kontinuierliche sexuelle Bildung und einen offenen Austausch über Sexualität. Dies würde uns nicht nur dabei helfen herauszufinden, was wir eigentlich (nicht) wollen, sondern auch individuellen Fragen, Sorgen und Ängsten mehr Raum geben und damit unser Wohlbefinden stärken. Sexuelle Scham ist in Ordnung, denn wir sind damit nicht allein.

„We share in common what makes us feel the most apart“ - Brené Brown.

## Quellen

Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. *Families in Society*, 87(1), 43–52. Benetti-McQuoid, J., & Bursik, K. (2005). Individual Differences in Experiences of and Responses to Guilt and Shame: Examining the Lenses of Gender and Gender Role. *Sex Roles*, 53(1), 133–142. Jaeggi, E., Faas, A., & Mruck, K. (1998). Denkverbote gibt es nicht! Vorschlag zur interpretativen Auswertung kommunikativ gewonnener Daten. Lewis, M. (1995). Scham: Annäherung an ein Tabu (Vollst. Taschenbuchausg.). Knaur. Marks, S. (2010). Die Würde des Menschen oder Der blinde Fleck in unserer Gesellschaft. Gütersloher Verlagshaus. Wurmser, L. (1998). Die Maske der Scham: Die Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten (Dritte, erweiterte Auflage). Springer Berlin Heidelberg.