

WENN DIE LIEBE LEIDET

AKTUALISIERT: 14.10.2023 - 22:02

Sexual Anxiety: Eine Expertin erklärt die unsichtbare Belastung für die Beziehung

Von Kaja Wundersitz

Teilen 16 0



Foto: Adobe Stock/ naka

Im Interview verrät Sexologin Sasha Naydenova, was Sie tun können, wenn Sie unter Sexual Anxiety leiden.

Sexual Anxiety kann das Liebesleben ganz schön beeinträchtigen. Was es mit der Angst vor Sex genau auf sich hat und was Betroffene tun können, erfahren Sie hier.

Diesen Artikel vorlesen lassen:

00:00 / 13:22 1X

Für viele Menschen gehört ein erfüllendes Liebesleben zu einer guten Beziehung einfach mit dazu. Doch was kann man tun, wenn der Gedanke an Intimität mit dem/der Partner*in ein Unwohlsein im Bauch hervorruft oder man genau im falschen Moment von einem Gefühl der Panik überwältigt wird?

Genau wie einen die Angst in einer vollen U-Bahn, beim Zahnarzt oder im Supermarkt überwältigen kann, passiert dies auch im Schlafzimmer. Sexual Anxiety, also die Angst vor Sex oder sexuellen Handlungen, nennt sich diese spezifische Panik-Reaktion.

BILD der Frau hat mit Sexologin **Sasha Naydenova** genau hierüber gesprochen. Im Interview erzählt die Sexologin und zertifizierte Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis in Berlin, wie sich Sexual Anxiety bemerkbar macht und was Betroffene tun können, um ihre Ängste zu überwinden.

Sexual Anxiety: Was ist das überhaupt?

Zunächst wollen wir uns der Frage annehmen, was Sexual Anxiety überhaupt ist und wie sich Betroffene fühlen. Sasha Naydenova erklärt, dass Sexual Anxiety recht ähnlich zu anderen Angstzuständen und -empfindungen sei. "Sollte man den Punkt noch nicht erreicht haben, sich der Sexualität völlig zu entziehen, äußert sich die Sexual Anxiety darin, dass die betroffenen Personen vor, während und nach der Sexualität grübeln, negative Empfindungen, Assoziationen und Gedanken haben. Vielleicht sogar innerliche Aggressionen verspüren, auch gegen sich selbst sowie Zweifel und Verzweiflung", schildert sie.

Bei vielen Menschen mit Sexual Anxiety kommt es irgendwann dazu, dass sie letztendlich nicht nur konkret Intimität und Sexualität vermeiden, sondern sogar Situationen, die auch nur annähernd dazu führen könnten. Manchmal sind ihnen sogar gängige Gespräche oder gar eigene Gedanken über Sexualität recht unangenehm", berichtet Frau Naydenova.

Infolgedessen könne es passieren, dass man keinen Orgasmus bekommen könne, Probleme mit der Erektion und dem Samenerguss entstünden oder sich Vagina-Trockenheit sowie sogar Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder **Vaginismus** einstelle.

Sexologin erklärt: So kann Sexual Anxiety das Liebesleben beeinträchtigen

BILD der FRAU: Ist Ihnen Sexual Anxiety schon einmal in der Beratung beziehungsweise in Ihrer Arbeit als Sexologin begegnet?



Foto: René Löffler
Sasha Naydenova ist ausgebildete Sexologin und bietet in ihrer Praxis in Berlin Sexualtherapie an.

Sasha Naydenova: Das Wort "Angst" fällt in fast jedem Beratungsgespräch. Kein Wunder, denn Angst ist wie zum Beispiel Freude oder Wut eines der sieben menschlichen Grundgefühle, die meine Klient*innen nennen, um ihre Empfindungen in Situationen zu beschreiben. Hinzu kommt der banalisierte Gebrauch des Begriffes innerhalb von Alltagssituationen, in denen man oft nicht wirklich "Angst" meint, sondern eher Zögern, Unsicherheit, ja sogar Langeweile. Ich hatte allerdings einige Klient*innen, bei denen sich das Angstempfinden deutlich von dem bisher erwähnten abhob und stark ausgeprägt war. Bei diesen Menschen konnte man von Sexual Anxiety sprechen.

Was können Gründe für Sexual Anxiety sein? Wie entsteht Sexual Anxiety?

Sasha Naydenova: Die Gründe können sehr unterschiedlich sein und es wäre unmöglich, alle aufzuzählen. Ein möglicher Klassifizierungsversuch wäre es, von "Innen" nach "außen" zu blicken. Nennen wir zunächst einige objektive körperliche oder medizinische Besonderheiten, gehen danach ins psychosomatische und weiter in die Außenwelt:

Nicht zu unterschätzen sind **Erkrankungen**, die die Sexualität primär betreffen wie Prostataerkrankungen beim Mann oder Gebärmutterhals- oder Brustkrebs, Schilddrüsenerkrankungen bei der Frau. Generell sind Hormone ein wichtiger Faktor für die gute sexuelle Funktion. Ihr Durcheinander bringt das Sexleben aus dem Lot, führt zu Performance-Angst oder zu sexueller Unfähigkeit oder Unlust, die Mann beziehungsweise Frau nur schwer zugibt.

Auch **anatomische Eigenschaften** wie ein wirklich zu kleiner oder zu großer Penis, wie Adipositas, wie Kleinwüchsigkeit oder andere körperliche "Unvollkommenheiten" können Gründe für Sexual Anxiety sein. **Scham, allgemeine Ängste**, die mit Sexualität in Verbindung stehen oder **Unzufriedenheit** mit dem eigenen Körper können weitere Gründe sein.

Traumatische Erlebnisse wie sexualisierte Gewalt, aber auch banalere Ereignisse wie ein "unschönes" erstes Mal oder als traumatisch empfundene erste Begegnungen mit dem Thema Sexualität können ebenfalls nachvollziehbar zu einer langjährigen Angst oder sogar zu Ekel in Bezug auf jegliche Sexualität führen.

Nicht zuletzt – nach dem Prinzip "was war zuerst" – können erektilen **Dysfunktionen** des Mannes und Orgasmusstörungen bei der Frau zu einer Performance-Angst führen.

Inwiefern kann Sexual Anxiety die Beziehung oder das Liebesleben belasten?

Etwas Unausgesprochenes, ein eigenes, unklares, aber sichtbares Geheimnis, kann bei sporadischen Begegnungen oder kurzfristigen Beziehungen als Eigenheit des Betroffenen gelten. Als etwas, was zwar stört und zur Trennung führt, den Partner/ die Partnerin des Betroffenen allerdings nur bedingt und nur kurz belastet. In langfristigen intimen Partnerschaften kann ein bedeutendes Thema wie Sexual Anxiety auch das Gegenüber verändern und in Mitleidenschaft ziehen. Ein Beispiel aus der Praxis wird das verdeutlichen:

Der objektiv zu kleine Penis hat bei einem Klienten während seiner gesamten Adoleszenz bis hin zur Partnerschaft und innerhalb dieser für Scham und Stress gesorgt, was er zum Teil vor Partnerinnen (einschließlich der aktuellen) anspricht und was oft zu einer erektilen Dysfunktion führt. Die aktuelle Partnerin berichtet, dies sei ihr durchaus bewusst und sie bemühe sich jedes Mal darum, ihrem Partner das Gefühl zu geben, männlich und attraktiv zu sein. Sie bereite sich auf den Sex mental vor, würde jedoch jedes Mal vor dem Sex die Angst verspüren, ob es ihr gelinge, ihre unüberwindbare Enttäuschung über die Größe seines Penis zu verbergen.

Die Liste lässt sich durch unzählige Fälle von Beziehungsdynamiken erweitern, die von zwischenmenschlichen Unzufriedenheiten aller denkbaren Art geprägt sind.

Betroffene sollten offen über ihre Angst sprechen, rät Sasha Naydenova

Was kann man tun, wenn die Beziehung unter der eigenen Sexual Anxiety leidet?

Offenheit ist der Schlüssel zur Lösung vieler verwickelter Beziehungskonzepte. Sei es zunächst Offenheit zu sich selbst – sich selbst die Angst einzugestehen und sie für sich selbst zu formulieren. Ein weiterer Schritt ist die Offenheit gegenüber dem Partner/der Partnerin.

An sich selbst zu arbeiten ist ganz besonders wichtig. Als erstes könnte man für sich selbst herausfinden, was generell stressreduzierend wirkt, um Techniken zu entwickeln, sich zu entspannen. Man sollte versuchen, sich mit dem eigenen Körper und mit den eigenen Gedanken und Bedürfnissen zu verbinden – was gefällt mir, was macht mich an, was erotisiert mich, wie ist meine eigene Sexualität entkoppelt von der Angst.

Das Sich-Selbst-Kennenlernen geht sehr gut über die Masturbation. Da haben einige der Betroffenen auch viel über sich selbst erfahren. Uns über das Selbst ist es uns nicht möglich, uns mit dem Gegenüber zu/der Partnerin zu verbinden. Kennen wir erst selbst gut, dann selbst gut, was wir dem Gegenüber zu bieten haben.

Was kann man tun, wenn der/die Partner*in unter Sexual Anxiety leidet?

Es ist selbstverständlich, während der Phase des Verliebtheits tolerant, einfühlsam und verständnisvoll gegenüber des Partners/der Partnerin zu sein. Dies wird in einer länger dauernden Beziehung zu einer Herausforderung. Oft stößt man da auf eigene Grenzen.

Wichtig ist es, für ein Gleichgewicht zu sorgen, damit die Partnerschaft auf Augenhöhe bleiben kann. Um den respektvollen Umgang zu wahren, sind einfühlsame Gespräche viel wertvoller als Tadel, Vorwürfe oder unzufriedenes Schweigen und Entfernung. Hier können wir – Sexolog*innen, psychologische oder Paarberater*innen – gut unterstützen.

Kann Sexual Anxiety auch die Selbstbefriedigung beeinträchtigen? Wenn ja, inwiefern?

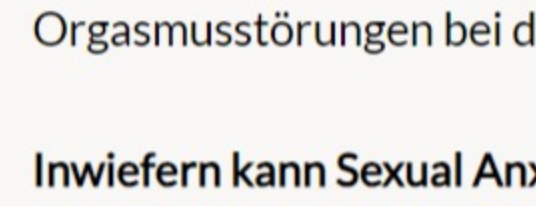


Foto: Getty Images / hsyncoban
Betroffene sollten offen mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin über die Angst sprechen.

Durchaus. Denn Sexual Anxiety ist ein eindeutiges Zeichen dafür, dass man den eigenen Körper nicht bewohnt. Man ist bei sich selbst nicht "zu Hause". Oft schämt man sich für sich selbst, man "gönnt" sich nicht die eigene Lust oder hat mit den oben genannten Herausforderungen zu kämpfen. Es ist oft ein langer Weg, den man gehen muss, um den eigenen Genuss zu entdecken oder sich gar dazu fähig zu machen. Man kann damit beginnen, dass man den eigenen Körper erkundet und kennenlernt. Anfangs ganz ohne erotische Ambitionen.

Sasha Naydenova: "Es ist besonders wichtig, eine adäquate Unterstützung von Fachleuten zu bekommen"

Wie kann man Sexual Anxiety überwinden?

Angst ist wie Erfahrung eines der sieben Grundgefühle und es ist vollkommen natürlich, sie nicht zu empfinden. In gefährlichen Situationen kann sie sogar unser Leben retten. Sie ist an sich kein schlechtes Gefühl. Sexual Anxiety ist in Fällen von traumatischen sexuellen Erlebnissen diesem Urgefühl der Selbsterhaltung entsprungen und daher in der Psyche des Betroffenen fest verankert. Für solche Menschen ist es besonders wichtig, eine adäquate Unterstützung von Fachleuten zu bekommen. Da hilft Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie, systemische Therapie.

Für Menschen mit negativem Selbstbild, mit unzureichendem Selbstempfinden, Selbstwertgefühl oder für solche mit noch nicht klar definiertem Gefühl der Geschlechts- oder Geschlechterrollenzugehörigkeit gilt es Selbstarbeit zum Kennenlernen der eigenen Körperlichkeit und Sexualität, Steigerung des Selbstwertgefühls, Erlernen der Körperwahrnehmungen – dies alles unterstützt von einer Sexual- und/oder Psychotherapie.

Was würden Sie Menschen raten, die unter Sexual Anxiety leiden?

Seien Sie zuversichtlich, dass es Ihnen besser gehen kann als jetzt. Sie sind Sie sich ihrer Angst bewusst, formulieren Sie sie, lernen Sie, dieses Gefühl und das konkrete Problem Lösung zu benennen. Sobald Sie dies geschafft haben, haben Sie so viel erreicht, dass sich die weiteren Schritte aus ihrer eigenen neuen Sicherheit wie selbstverständlich ergeben werden.

Mehr über **Sex-Wissen** oder **Beziehungstipps** finden Sie auf unserer ausführlichen Themenseite. Oder Sie lesen einfach diese Artikel:

- [Viel älterer Partner: Haben Sie deshalb gleich einen Vaterkomplex?](#)

- [Sexstellung "Brezel": Ineinander verschlungen zum Höhepunkt](#)

- [Was tun bei postkoitaler Dysphorie?](#)

- [Deutscher Sex-Report 2023: Rund um Scham, Lust und Pornos](#)

- [Sex ab 50: Wird der Geschlechtsverkehr jetzt noch besser?](#)

Inhalt

- [Sexual Anxiety: Was ist das überhaupt?](#)

- [Sexologin erklärt: So kann Sexual Anxiety das Liebesleben beeinträchtigen](#)

- [Betroffene sollten offen über ihre Angst sprechen, rät Sasha Naydenova](#)

- [Sasha Naydenova: "Es ist besonders wichtig, eine adäquate Unterstützung von Fachleuten zu bekommen"](#)

Auch interessant

- [Kondom, Spirale, Pille... Pearl-Index: Wie sicher sind eigentlich Verhütungsmethoden?](#)

- [Toll für gelangweilte Paare: Luft raus? ABC-Dating bringt frischen Wind in die Beziehung](#)

- [Beim Solo-Sex kein Ende finden: Beim Solo-Sex kein Ende finden](#)

- [Diagnose "Daddy Issues": Viel älterer Partner gleich Vaterkomplex?](#)

- [Sexologin gibt Tipps: Sex ab 50: Wird der Geschlechtsverkehr jetzt noch besser?](#)

Themen

- [Gemeinsam gegen Gewalt an Frauen](#)

- [Herpes-Zoster: Gürtelrose – eine unterschätzte Gefahr](#)

- [Wichtig zu wissen: Rechtsfragen](#)

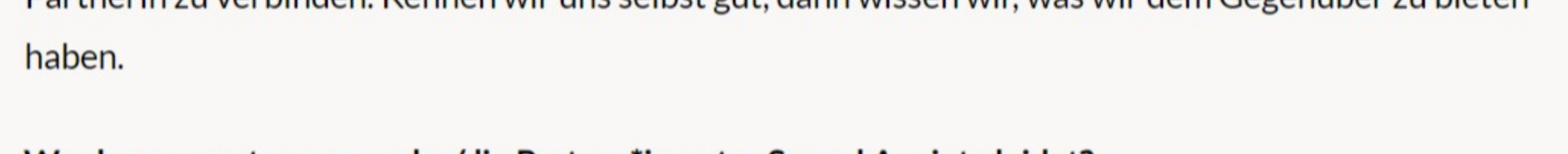


Foto: Adobe Stock / Yakobchuk Olena
Eine Psychotherapie kann dabei helfen, die Angst vor Sex zu überwinden.

Videos Liebe & Sex

Liebe & Sex

Alle Videos zum Thema Liebe, Sex und Partnerschaft.