



Hochsensibilität und Sexualität

Intimität gesund gestalten

Wir Hochsensible erleben Nähe besonders intensiv - genau deshalb sind wir beim Thema Sexualität vorsichtig. Verletzungen, gesellschaftliche Vorstellungen und individuelle Erwartungen machen es nicht einfach, Intimität gesund zu leben. Dabei macht sie unser Leben noch schöner, verbundener und tiefer.

Wie du in der Sexualität Grenzen setzt, einen liebevollen Sexualpartner auswählst und einen erwartungsfreien Raum gestaltest, erfährst du jetzt.

Wichtig!

Du allein entscheidest über deinen Körper - bei jedem Menschen, zu jedem Zeitpunkt. Deine Bedürfnisse und Grenzen haben immer Priorität, ganz egal, wie sehr du den anderen magst. Nur so ist Sexualität gesund.

Warum viele Hochsensible Schwierigkeiten mit Sexualität haben

Eigentlich ist Sexualität etwas Schönes. Mit einem liebevollen Menschen **seelisch und körperlich verbunden** zu sein, ist eine tolle Erfahrung. Aufgrund der Hochsensibilität wird Intimität besonders intensiv erlebt. Das hat Vorteile (starke Verbundenheit) und Nachteile (hohes Verletzungsrisiko).

Viele Jahre lang wurde uns unsere **Verletzlichkeit aberzogen**. Sexualität hat in unserer Gesellschaft einen faden Beigeschmack erhalten, weil viele Menschen Missbrauch erlebt haben und Sexualität oft roh und wenig einfühlsam praktiziert wird. Gerade das ist für uns Hochsensible ein großes Problem, denn wenn wir uns nicht sicher fühlen können, kann gesunde Intimität nicht entstehen.

Wir brauchen Zeit, Ruhe und ein **einfühlsames Gegenüber** mit emotionaler Reife. Es ist in unserer Gesellschaft nicht einfach, solche Menschen zu finden, da viele bei Sexualität an reine Körperlichkeit denken, wo wir doch in erster Linie emotionale Sicherheit brauchen.

Für uns Hochsensible ist es wichtig, einen erwartungsfreien Raum zu haben, wenn es um Sexualität geht. Allerdings sind nur wenige Menschen bereit, sich im selben Maß verletzlich zu zeigen, was das Risiko für Grenzüberschreitungen erhöht.

Was hochsensible Menschen für gesunde Sexualität brauchen

Emotional reifes Gegenüber

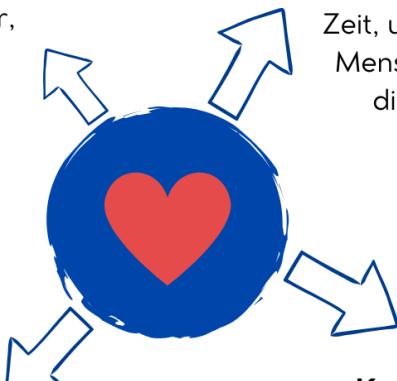
Menschen, die unbewusst und nicht mit sich und anderen verbunden sind, fallen als Sexualpartner durch. HSP brauchen ein einfühlsames Gegenüber, das sie auf emotionaler Ebene spiegeln kann.

Geduld

Intimität entsteht langsam und mit viel Zeit. Sexualität ist eine Dynamik und kein Zustand. Hochsensible brauchen Zeit, um sich gesund mit einem anderen Menschen verbinden zu können, ohne die Verbindung zu sich selbst zu verlieren.

Freiheit von Erwartungen

Termine für Zärtlichkeit sind für Hochsensible nichts - ebenso wenig wie feste Vorstellungen und Fantasien. Nur in einem erwartungsfreien Raum können sich HSP fallenlassen und sich sicher genug fühlen, um körperliche Nähe als angenehm zu empfinden.



Kommunikation von Grenzen

Grenzen sind wichtig, um bei sich zu bleiben und selbstbestimmt zu sein. Hochsensible brauchen die Gewissheit, dass sie ihre Grenzen und Bedürfnisse immer anzeigen dürfen und darauf Rücksicht genommen wird.

Wie du in der Sexualität als HSP Grenzen setzt

Du und nur du selbst kennst deine Grenzen und bist in der Lage, sie zu kommunizieren. Gesunde Grenzen sind ein Zeichen innerer Stabilität und keine Schwäche. Wann immer du während der Sexualität bemerkst, dass sich etwas für dich nicht stimmig anfühlt, musst du das zu deinem eigenen Wohl mitteilen.

Wenn dein Gegenüber deine Grenzen belächelt, sie kleinredet, dich dafür beschämt oder schlimmstenfalls missachtet, dann ist dieser Mensch kein geeigneter Sexualpartner, sondern eine **Bedrohung**.

Andererseits darfst du auch nicht davon ausgehen, dass dein Gegenüber deine Grenzen von deinen Augen ablesen kann. **Gesunde Kommunikation** ist hier der Schlüssel. Wenn du bereits im Vorfeld bemerkst, dass du mit deinem Gegenüber nicht offen über dein Innenleben sprechen kannst, ist Intimität mit diesem Menschen ein großes Risiko, das du vermeiden solltest.

Wenn du weißt, dass du mit körperlicher Nähe, bestimmten Handlungen oder Sätzen Schwierigkeiten hast, dann kommuniziere das ganz offen. Es gibt nichts, wofür du dich schämen musst.

Du kannst deine Grenzen setzen, indem zu sagst:

- Ich möchte, dass wir uns langsam herantasten, weil ich noch nicht weiß, wie mein Nervensystem reagiert.
- Wenn ich "Stopp" sage und gehe, dann brauche ich Ruhe und lehne dich nicht ab.
- Wenn ich dieses Wort sage oder diese Geste mache, heißt das, dass es mir gefällt/nicht gefällt.

Wichtig: Niemals darfst du über deine Grenzen gehen, um deinem Gegenüber einen Gefallen zu tun! Du würdest dir und deiner zarten Seele damit ernsthaft schaden und auch die Beziehung zu deinem Sexualpartner gefährden.

Auswirkungen von Grenzüberschreitungen in der Sexualität

Grenzüberschreitung
(bewusst oder unbewusst)

z. B. durch Durchführung einer Handlung, die im Nervensystem als "gefährlich" abgespeichert ist



Gefühl von Überforderung und Fassungslosigkeit



Nervensystem gerät außer Kontrolle (z. B. emotionales Erstarren, Retraumatisierung)



Situation wird als Trauma abgespeichert



Sexualpartner wird als Täter wahrgenommen, auch wenn er die Grenzen versehentlich überschritten hat (z. B. durch fehlende Kommunikation) = **Vertrauensverlust**

Da Sexualität mit hoher Verletzlichkeit verbunden ist, wiegen Grenzverletzungen hier umso schwerwiegender. Es ist deshalb wichtig, besonders vorsichtig zu sein und jede kleinste Unsicherheit zu kommunizieren.

Wie du einen "hochsensiblentauglichen" Sexualpartner findest

In einer Gesellschaft, die so oberflächlich und roh ist wie unsere, ist es nicht einfach, Menschen zu finden, mit denen eine gesunde Sexualität möglich ist. Lasse dir deshalb ruhig **Zeit** und überstürze nichts.

Am besten ist es, wenn du einen **Menschen ganz in Ruhe kennenlernen** kannst, ohne dass Sexualität zunächst erwähnt wird. So weißt du, wie er tickt und kannst dich ihm Schicht für Schicht annähern, ohne Druck und Erwartungen. Natürlich brauchst auch du dafür die nötige Geduld.

Das kann dir als HSP helfen, einen geeigneten Sexualpartner zu finden

- Lass dich nicht von Oberflächlichkeiten (Aussehen, Status) blenden, sondern vertraue deinem Bauchgefühl. Fühlst du dich bei diesem Menschen sicher oder nicht?
- Sei vorsichtig, wenn jemand gleich zu Beginn auf das Thema Sexualität anspringt und kaum andere Gesprächsthemen zulässt.
- Lerne den Menschen erst richtig kennen und nimm wahr, wie er sich in Situationen verhält, die Einfühlungsvermögen und Taktgefühl erfordern.
- Wenn du in den Augen deines Gegenübers Ungeduld, Triebhaftigkeit und emotionale Kälte erkennst (auch wenn es nur ein Hauch ist), dann solltest du Abstand nehmen.
- Achte darauf, ob du mit diesem Menschen offen über deine Bedürfnisse und mögliche Traumata sprechen kannst.
- Worf einen Blick auf das Leben dieses Menschen: Erlaubt er sich, frei zu sein und seine Emotionen auszuleben oder wirkt er in sich gefangen?

Hinweis: Das sind natürlich keine Garantien, können aber dabei helfen, Schaden zu vermeiden.

Lass in letzter Instanz immer dein Bauchgefühl entscheiden und prüfe, ob es durch irgendeine Bedürftigkeit gefärbt ist, wenn es eine Entscheidung trifft.

Einen erwartungsfreien Raum für Sexualität gestalten

Wenn du einen Menschen für gesunde Intimität gefunden hast, solltet ihr **gemeinsam einen sicheren und erwartungsfreien Raum gestalten**. Dieser bildet die Basis dafür, dass ihr euch fallenlassen könnt, ohne verletzt zu werden.

Besprecht gemeinsam eure Bedürfnisse und Grenzen, befreit euch von gängigen Konventionen und Vorstellungen und lasst euch von niemandem vorschreiben, wie eure Sexualität auszusehen hat. Ihr allein entscheidet darüber.

Rahmenbedingungen für gesunde Sexualität

- Respekt → Ohne ein respektvolles und achtsames Miteinander ist Sexualität nicht sicher.
- Grenzen → Kommuniziert eure Grenzen und Bedürfnisse offen und nehmt Rücksicht.
- Emotionen → Erlaubt euch, eure Emotionen zu zeigen und besprecht, inwieweit ihr euch Halt vom jeweils anderen wünscht.
- Timing → Nehmt euch alle Zeit der Welt und setzt euch nicht unter Druck. In der Sexualität gibt es kein Ziel, das erreicht werden muss.
- sicherer Ort → Wählt einen Ort aus, der euch Sicherheit und Schutz bietet.



Während Intimität ist es zu jedem Zeitpunkt ausdrücklich erlaubt, offen zu kommunizieren und Grenzen neu zu setzen.