AB 7.5 Schwierigkeiten mit körperlicher und/oder sexueller Intimität

Hier finden Sie eine Auswahl an Schwierigkeiten, die manche Menschen mit ASS bezüglich körperlicher und/oder sexueller Intimität haben. Treffen manche davon auch auf Sie zu? Markieren Sie diese und überlegen Sie, ob Sie persönlich noch andere Schwierigkeiten, die hier nicht gelistet sind, haben. Ergänzen Sie die Liste damit.

- ☐ Ich mag es nicht, angefasst zu werden.
- ☐ Ich weiß überhaupt nicht, wieso so viele Männer/Frauen Sex überhaupt so wichtig finden.
- ☐ Obwohl ich gerne (alleine) Sex habe, fühle ich mich schlecht, weil man doch z. B. sagt, dass man dafür in die Hölle kommt.
- ☐ Ich möchte keinen Sex mit jemandem haben, weil ich keine Kinder will.
- ☐ Ich weiß nicht, ob ich einem anderen Menschen so sehr vertrauen kann, dass ich körperliche oder sexuelle Intimität zulassen kann.
- ☐ Sexuelle Aktivitäten – allein oder mit Partner*in – bereiten mir keine Freude.
- ☐ Ich bin mir nicht sicher, wie ich überhaupt damit umgehen soll, wenn jemand mit mir Sex haben möchte.
- ☐ Ich denke, dass Berührung oder Sex unhygienisch ist.
- ☐ Es ist mir peinlich, dass ich schon so alt bin und trotzdem noch nie Sex mit einem anderen Menschen hatte.
- ☐ Ich habe in der Vergangenheit unangenehme Erfahrungen mit Sex gemacht und ich habe Angst davor, wieder sexuell aktiv zu sein.
- ☐ Ich habe Angst, dass die andere Person nicht verstehen oder akzeptieren wird, was mich sexuell erregt (z. B. bestimmte Arten der Berührung).
- ☐ Ich habe Angst, dass die andere Person meine Grenzen nicht verstehen oder akzeptieren wird.
- ☐ Ich habe Angst, die andere Person irgendwie körperlich zu verletzen.
- ☐ Man hat mir beigebracht, niemanden an primären und sekundären Geschlechtsmerkmalen anzufassen. Ich weiß nicht, wie ich herausfinden kann, wann das doch okay ist, jemanden dort anzufassen oder dort angefasst zu werden.
- ☐ Ich weiß nicht, ob ich lieber mit Männern oder Frauen intimen Kontakt hätte. Muss ich mich festlegen?
- ☐ Ich habe Angst, dass andere herausfinden, dass ich gerne mit Personen meines eigenen Geschlechts intimen Kontakt hätte.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart