



Kaleb Young and Free Research:  
Das Schamgefühl

Einleitung .....	3
1. Schamgefühl was bist du? .....	4
1.1. Erst die Regel dann die Scham? .....	7
1.2. Kurzversion – Was ist Scham? .....	8
2. Körperscham .....	9
2.1. Körperscham und Schamhaar .....	11
2.2. Körperscham – Kurzversion .....	12
3. Für die Scham.....	13
3.1. Scham schützt Intimität und Würde .....	14
4. Soll ich mich nun schämen oder nicht?.....	16
4.1. Warnung.....	17
5. „Wen interessiert denn diese Prüderie?“ .....	17
6. „Schick mir mal n paar geile Bilder von dir!“ .....	18
7. Ich brauch mich nicht zu schämen? .....	20
7.1. Die Scham wird verdrängt.....	21
7.2. Die Scham zieht sich auf natürliche Weise zurück.....	22
8. Zusammenfassung .....	24
9. Literaturverzeichnis.....	26
10. Bildquellen .....	27
11. Weiterführende Links / Hilfreiche Adressen.....	27



## Einleitung

Es vergeht kein Tag, an dem nicht im Fernsehen, Internet, den Zeitungen, auf Plakaten oder wo auch immer „halbnackte oder nackte Körper zu finden sind. Sie wollen uns animieren, irgendwelche Dinge zu kaufen, oder sie wollen uns an unsere Lust erinnern, die befriedigt werden will. Der nackte Leib wird immer mehr instrumentalisiert, gebraucht beziehungsweise missbraucht.“ (Gams, 2014, S. 57)

Nicht nur in den Medien geht es darum wer mehr nackte Haut zeigt. Auch in den Klassenzimmern, Supermärkten und eigentlich überall wird der Stoff weniger und durchsichtiger. Warum ist das so?

Ist es, weil Scham eine ungesunde, beklemmende und psychische Krankheiten verursachende Last ist, der es sich zu entledigen gilt? Scham hat doch immer irgendwie mit Schuld zu tun. Wenn bestimmte Regeln übertreten werden und davon Notiz genommen wird, schämt man sich. Deswegen forderten vielen, dass man das Gefühl der Schuld, das hinter jeder Scham steht, loswerden muss: „Es gibt gar keine Schuld! Das sogenannte Böse ist nur gesunder, aber durch sexuelle Unfreiheit verklemmter Aggressionstrieb, der sich in seinem Unbehagen an der Kultur einen Ausweg sucht. Leitet man diesen Trieb wieder in natürliche Bahnen um, so verschwinden Beklemmungen und Ängste, Schuldgefühle und Nöte. Liebt euch gesund, heraus aus dem Muff der bürgerlichen Moral und hinein in das freie, ungebundene Leben eines voll aufgeklärten, nachparadiesischen Zustands!“ (Illies, 1977, S. 23) So lautete bereits vor Jahrzehnten die Parolen.

Scham gehört also abgeschafft, weil sie uns krank macht? Wiederum gibt es Menschen, die behaupten, dass ein Schamloser ein seelischer Krüppel sei. Und auch Sigmund Freud hatte einmal gesagt, dass der Verlust des Schamgefühls, das erste Anzeichen von Schwachsinn sei. Wie passt das zusammen?

Das Schamgefühl ist etwas, dass den Menschen vom Tier unterscheidet, so Darwin (zitiert nach Greiner): „‘Das Erröthen ist die eigenthümlichste und menschlichste aller Ausdrucksformen‘ und auf die Frage nach der Ursache sagte er: ‚Wir können Lachen durch Kitzeln der Haut, Weinen oder Stirnrunzeln durch einen Schlag, Zittern durch Furcht oder Schmerz verursachen u.s.w.; wir können aber [...] ein Erröthen durch keine physikalischen



Mittel -, d.h. durch keine Einwirkung auf den Körper verursachen. Es ist der Geist, welcher affiziert sein musz.“ (Greiner, 2017, S. 25)

Aber warum eigentlich? Was ist Scham? Wie wirkt sie? Gehört sie, wie schon seit den 68ern gefordert, endlich abgeschafft oder ist für unsere seelische Gesundheit notwendig?

Diese und andere Fragen wollen wir in der aktuellen Kaleb Research zum Thema Scham beantworten. Dabei soll es zuerst um die Basics zur Scham gehen, bis wir uns der Frage nähern was Scham in Beziehungen zu suchen hat. Dabei erhebt diese Arbeit keinen Anspruch auf Vollständigkeit, da das Gebiet der Scham unerschämmt groß und verzweigt ist.

## **1. Schamgefühl was bist du?**

„Das Schamgefühl ist sämtlichen Rassen des Menschen eigen, mag nur irgendeine Veränderung der Haut dabei sichtbar sein oder nicht.“ (Darwin nach Meves, 1985, S. 10)  
Spoiler gleich am Anfang: Tiere kennen haben von Darwins Evolutionstheorie kein Gefühl für Scham mitbekommen. Sie tragen ihre Genitalien meist unverhüllt und paaren sich in aller Öffentlichkeit.

Scham sucht sich verschiedene Ausdrucksformen. „Erröten des Gesichts, Niederschlagen der Augen, Senken oder Abwenden des Kopfes, Bedecken der Augen mit den Händen, Umschlingen des Kopfes mit einem Arm, der Versuch den Körper mit den Händen zu bedecken oder zu verhüllen, sich zusammenkrümmen, wegzuwenden, wegzulaufen und sich verstecken.“ (Meves, 1985, S. 10)

Körperlich findet „eine schubartige Stimulation des Kreislaufes statt; es ist der erhöhte Blutdruck, der das Blut zu Kopf und damit die Schamröte ins Gesicht treibt, der ein Empfinden von Hitze erzeugt und die Haut schwitzen macht. Es ist die Adrenalinausschüttung der Nebenniere, die die Gesten und die Motorik der Abwehr in Gang setzt. Und mit der Angst gehört das Schamgefühl in das Repertoire der Unlustgefühle des Menschen, die das Bedürfnis und gleichzeitig Aktivitäten, diese zu vermeiden, automatisch wecken und in Gang setzen.“ (Meves, 1985, S. 10f.)



Warum wir uns schämen ist unterschiedlich aber die schamhaften Ereignisse besitzen eine Gemeinsamkeit: „sie sind an Anlässe gebunden, die uns bloßstellen, die ein Unzulänglich-, ein Fehlerhaftsein erkennbar machen.“ (ebd. S. 11) An dieser Stelle schleicht sich auch das Gefühl der Schuld ein.

Dabei ist die Scham nicht unbedingt von Publikum abhängig. Man kann sich auch ohne Scheinwerferlicht vor sich selbst schämen und es dann ‚nicht mehr schaffen morgens in den Spiegel zu sehen‘.

*„Im Augenblick der Scham sehe ich mich mit den Augen eines anderen, und dieser andere verkörpert eine von mir anerkannte Autorität (vielleicht Gott, den Vater, die Mutter) oder ein von mir angestrebtes Ideal des moralisch richtigen Handelns. Ich begreife, dass ich dieser Autorität oder diesem Ideal im kritischen Augenblick zuwider gehandelt habe, und deshalb schäme ich mich. Im Augenblick der Scham sehe ich mich selber als jemanden, der gefehlt hat, und das Bild, das sich mir plötzlich zeigt, verletzt das Bild, das ich von mir habe oder gerne von mir hätte.“ (Greiner, 2017, S. 24)*

„Scham hat also mit Reflexivität zu tun, **mit der Fähigkeit, sich selbst als moralisches Subjekt wahrzunehmen.**“ (ebd.) Sich selbst reflektieren bzw. spiegeln zu können. Dabei braucht man aber unweigerlich "**die Ausprägung eines individuellen Charakters**". Zu

Scham „gehören Begriffe wie Demütigung, Beschämtsein und Reue. Der wichtigste Unterschied: **Scham ist ohne ein Gewissen nicht denkbar** (und das hat mit Schuldfähigkeit zu tun)“. (ebd.)



Etwas verwirrend jedoch, ist aber die Tatsache, dass Scham keinem Willensakt entspringt. Sie „ist nicht das Ergebnis einer abwägenden vernunftgeleiteten Selbstkritik, **sondern ein plötzliches und heftiges Ereignis, das sich meiner Herrschaft entzieht und tief in meine Seele dringt.**“ (ebd.)

Demzufolge reagiert die Scham autonom von unserem rationalen Denken, nimmt das innere Moral-Konzept zur Hand und löst von allein die körperlichen Reaktionen aus, wenn ein schämbarer Grund vorliegt.

Außerdem sei gesagt, dass Scham auf ein Bewusstsein für das eigene Selbstbestimmungsrecht hindeutet. Schämen können wir uns erst wenn ein (sich ausprägender) Charakter, ein Selbstbewusstsein vorhanden ist. Scham kann dann zustande kommen, wenn etwas, im übertragenen Sinne, geraubt wurde (mit Blicken, unerlaubten Foto-Veröffentlichungen, usw.) wobei ein Gefühl entsteht, welches besagt, dass bei dieser Preisgabe nicht genügend mitgeredet, nicht ausreichend mitbestimmt werden konnte.



Beispiel: Johannes schämt sich, weil Elvira ihm vor versammelter Gesellschaft gesagt hat, dass da ein Fleck auf seinem T-Shirt ist. Was er daran „schlecht“ findet, ist nicht, dass er jetzt weiß er braucht ein neues Shirt, sondern dass das, was vorher vielleicht noch niemanden oder nur wenigen aufgefallen war, jetzt an die Öffentlichkeit gekommen ist – und zwar ohne seine Einwilligung. Demzufolge hat "Scham [...] immer mit dem Wunsch zu tun, etwas zu verbergen, was man nicht der Öffentlichkeit preisgeben will - und das nicht, weil das zu Verbergende unbedingt als schlecht empfunden wird." (Elsbett, 2014, S. 143)

(Das Schamgefühl beginnt, wie wir noch sehen werden, sich im Alter von ca. 2-3 zu entwickeln. Dort befindet sich die Selbstbestimmungsphase, in der sich das große „ICH“ herausarbeitet und das Kind nun immer mehr mitreden und bestimmen will: „ICH will aber.“)

### **1.1. Erst die Regel dann die Scham?**

Scham hat immer etwas mit dem Übertreten von verinnerlichteten (gesellschaftlichen) Normen und Regeln zu tun. Ohne solche gibt es nichts wofür man sich schämen sollte. Deswegen ist in Bezug auf Scham auch das Gewissen von enormer Bedeutung.

Die 68er Bewegung hatte versucht durch radikales ‚übertreten‘ der damalig herrschenden ‚prüden‘ Sexualnormen sich frei von Scham und weiteren Einengungen zu machen. Die Logik: Weg mit den Regeln und damit weg mit der Scham.

*Und „wer fragt angesichts der Welle freigesetzter Lustgefühle und abgeworfener Hemmungen noch danach, ob es denn eigentlich unbedingt und in jedem Fall ein Gewinn ist, wenn man sein Schamgefühl überwindet? Diese Scham, das wissen wir alle, ist zutiefst verwandt mit dem Gewissen, und als ein innerer Wächter warnst sie uns oder hindert uns sogar nachdrücklich, das zu tun, was wir im Grund nicht tun wollen, auch wenn es uns verlockt,“ (Illies, 1977, S. 23)*

Aber das Abstreifen der Scham ist und war ein Trugschluss. „Ein großer Teil der Sittenkodexe der Menschen entsprang ihrem Bedürfnis, durch festgeschriebene Verhaltensregeln beschämenden Auslieferungen an ihre Triebe vorzubeugen und sich selbst zu Anpassung an die Vorschriften zu nötigen, um aufdeckender Beschämung entgegenzuwirken.“ (Meves, 1985, S. 17)



Was Meves damit meint: Alle haben die Tendenz sich den natürlichen Trieben (z.B.: Nahrung, Besitz, Sexualität) hinzugeben und diese dann einfach ‚aus dem Ruder laufen zu lassen‘. Aber Menschen haben zu allen Zeiten mehr oder weniger nach gesellschaftlichen Normen, nach kulturellen Zügeln ihrer Triebe gesucht:

*„Der englische Anthropologe J.D. Unwin hat in einer großen wissenschaftlichen Untersuchung das Verhältnis von Sexualität und Kultur erforscht [...] Unwin untersuchte achtzig ‘unzivilisierte Gesellschaften‘ und die Hochkulturen der Babylonier, Sumerer, Athener, Römer, Angelsachsen und Engländer, um die Frage zu klären: Welchen Einfluss haben die sexuellen Normen einer Gesellschaft auf die Höhe der Kultur? Das Ergebnis in einem Satz: **Je größer die sexuelle Beschränkung, umso höher das kulturelle Niveau, je geringer die sexuelle Beschränkung, umso niedriger das kulturelle Niveau.** ‘Von dieser Regel gibt es keine Ausnahme. Kulturen treten dann auf die Bühne der Geschichte, wenn sie die Möglichkeit zur sexuellen Triebbefriedigung stark begrenzen, und sie treten von der Bühne der Geschichte ab, wenn sie die Sexualität auf das tierische Niveau der ungezügelten Triebbefriedigung absinken lassen.“ (Kuby, 2012, S. 26)*

Mit anderen Worten Sex braucht Kultur, unsere Triebe Zügel, und dabei kann uns die Scham von ungeahntem Wert sein. An dieser Stelle müsste man sich allerdings eingestehen, dass der Mensch nicht von sich aus gut ist. Man müsste begreifen, dass menschliche Triebe einer Selbstbeherrschung bedürfen, um sie vor dem ‚ausufern‘ zu bewahren. In der Folge müsste man verstehen, dass der Mensch unvollkommen sei. Denn, wie wir gesehen haben, schämt man sich immer dann wenn man ‚daneben gehauen‘ hat und die eigene Unvollkommenheit bewusst wird.

## 1.2. Kurzversion – Was ist Scham?

- Scham ist sämtlichen Rassen des Menschen eigen.
- Scham sucht verschiedene Wege um sich auszudrücken (Erröten, Weglaufen, Bedecken, usw.
- Körperlich: schubartige Stimulation des Kreislaufes → erhöhter Blutdruck → Schamröte ins Gesicht, Hitze und schwitzen. Adrenalinausschüttung der Nebenniere → Gesten/Motorik der Abwehr.



- Scham ist an Anlässe gebunden, die bloßstellen, ein Unzulänglich-, ein Fehlerhaftsein erkennbar machen.
- Scham braucht kein Publikum.
- Durch Scham sehe ich mich mit den Augen eines anderen → Scham hängt mit der Fähigkeit, sich selbst als moralisches Subjekt wahrzunehmen zusammen.
- Scham entspringt keinem Willensakt → sondern ist „ein plötzliches und heftiges Ereignis, das sich meiner Herrschaft entzieht und tief in meine Seele dringt.“ (Greiner, 2017, S. 24)
- Scham ist unweigerlich "die Ausprägung eines individuellen Charakters → Scham ist ohne ein Gewissen nicht denkbar (und das hat mir Schuldfähigkeit zu tun)“ (ebd.)
- Scham hat ebenfalls mit Bewusstsein auf Selbstbestimmungsrecht zu tun → Scham kann dann zustande kommen, wenn etwas von uns, im übertragenen Sinne, geraubt wurde (mit Blicken, unerlaubten Foto-Veröffentlichungen, usw.)
- „Scham hat immer mit dem Wunsch zu tun, etwas zu verbergen, was man nicht der Öffentlichkeit preisgeben will - und das nicht, weil das zu Verbergende unbedingt als schlecht empfunden wird.“ (Elsbett, 2014, S. 143)
- Scham schützt uns auch vor uns selbst → gibt Anreiz Triebe mit Selbstbeherrschung zu zügeln.

## 2. Körperscham

Viele verschiedene Ereignisse können Scham veranlassen. An dieser Stelle können keinesfalls alle thematisiert werden. Wichtig allerdings ist die *Körperscham*. Es geht darum, wer wen in welchem Zusammenhang wie sehen und berühren darf. Sie beinhaltet bestimmte Regeln, die das Zeigen bzw. Sehen des nackten Körpers betreffen.

Beim Menschen, und nur bei ihm, entwickelt sich die Scham erst nach und nach. Im Kleinkindalter ist vor dem zweiten Lebensjahr nicht sehr viel zu bemerken. Wohingegen die Pubertät das Scham-Epizentrum ist. Aber und das ist gewiss, Scham entwickelt sich definitiv. Denn selbst freizügigst, von FKK Befürwortern, erzogene Kinder, ziehen irgendwann von selbst die Badehose (wieder) an. Zur Verwirrung vieler ‚moderner‘ Eltern und zum Leidwesen aller pädophilen Verdreher der kindlichen Sexualität.

Beispiel: Kinder laufen manchmal einfach nackt herum. Sie sind auf dem Gebiet der genitalen Sexualität noch überhaupt nicht angelangt. Sie sind noch vollkommen *unschuldig/schamlos*. (was leider manche Mitglieder unserer Gesellschaft reizt).

Dabei hat die kindliche Nacktheit rein gar nichts mit sexuellem Zeigen im erwachsenen Sinne zu tun. Aber ca. im 2-3 Lebensjahr, wenn das Kind sich immer mehr als Individuum begreift, es die Selbstbestimmungsphase durchläuft, häufiger „Ich“ und „Nein“ sagt, wächst auch das Schamgefühl schubweise. Das bestätigt die These, dass Scham einen individuellen Charakter, Bewusstsein und Gewissen als Grundlage braucht. Für das Kind folgt daraus: Nach und nach bleibt die Hose an, die Klotür zu.



„Ein Schulkind geht noch weiter auf Distanz und in der Pubertät, wo nun die genitale Sexualität reift und entdeckt wird, „erreicht das Schamgefühl sein Maximum“ (Erlbruch, 2007, S. 10).

Meves gibt zu Bedenken, dass „nicht umsonst sich deshalb das sexuelle Schamgefühl in der sogenannten Latenzphase [Alter von ca. 6 bis 11) der Grundschulzeit“ manifestiert, die Phase in der kein gesundes Kind der Welt von sich aus an Sexualität denkt, „weil hier die noch unreife Sexualität durch Verfrühung Schaden leiden könnte.“ (Meves, 1985, S. 25) Sexuelle Erfahrungen in diesen Entwicklungsphasen behindern die gesunde Entwicklung, fixieren den Menschen auf die sexuellen Erlebnisse und unterbinden die Ausbildung eines selbstbestimmten Lebens.

Die Tatsachen, dass sie Scham definitiv nach und nach entwickelt und in der Pubertät ihr Maximum erreicht

*„stützen die Hypothese, daß die Anlage, sich zu schämen, in der humanen Erbinformation vorhanden ist, daß sie aber im Entfaltungsprozeß des Menschen erst in Erscheinung tritt, wenn das Schamgefühl eine notwendige Funktion zu erfüllen hat. [...] Die Möglichkeit, sich auf den verschiedensten Gebieten zu schämen wächst mit dem*

*Bewußtseinsprozeß. Sie ist an die Konstituierung eines ‚Ich‘ gebunden. Weder Tiere noch Schwachsinnige erreichen diesen Status. Beim Menschen entfaltet sich das Bewußtsein erst im Laufe der Kindheit[...]. Daraus lässt sich folgern: Das Schamgefühl dient generell dem Schutz der Person, vor allem während ihrer noch keimhaften Entfaltung, insbesondere vor Bloßstellung, vor Ein- und Übergriffen, die sie (etwa durch Entwürdigung und Schmähung) zerstören könnten. Schamgefühl aktiviert Abschirmung.“*

*Scham empfinden zu können ist „ein Symptom für das Erreichen eines bestimmten Niveaus.“*

*(Meves, 1985, S. 14f.)*

## **2.1. Körperscham und Schamhaar**

Heute erreicht man ein bestimmtes gesellschaftliches Niveau wenn man sich nach allen Regeln der Kunst pflegt und dabei lassen viele „kein gutes Haar mehr an sich“. Alle Körperbehaarung muss ab. Auch die Schamhaare müssen dran glauben. Weg mit dem Busch.

*„Wer nackte Genitalien vorzuweisen hat, fühlt sich heute sexuell attraktiver, wobei die biologische Funktion von Schamhaaren außer Acht gelassen wird: An ihnen setzten sich die Sexuallockstoffe fest und werden wie mit einem Fächer verbreitet, um Paarungsbereitschaft zu signalisieren. Das unbehaarte Geschlecht mag sich also attraktiver anfühlen - doch anziehender im wahrsten Sinne des Wortes ist es nicht.“*  
*(Kleen, 2018)*

Nicht umsonst beginnen, die Schamhaare dann zu spriesen wenn auch die Fähigkeit zur sexuellen Vereinigung reift.

*„Aus medizinischer Sicht ist der Rasurtrend gleich in mehrfacher Hinsicht eine bedenkliche Entwicklung. Durch die Rasur kommt es immer wieder zu kleinen, oft sogar unerkannten Verletzungen in der Haut. Sie bilden Eintrittsstellen für Bakterien, die Entzündungen in der Haut auslösen können. Auch wechseln sexuell übertragbare Krankheiten durch die Verletzungen leichter zum Sexualpartner.“* *(Buth, 2015, S. 3)*

*„Am heutigen Enthaarungsdrang ist neu, dass er sich ausbreitet in genau dem Maß, in*

*dem die Kleidung zurückweicht. Mit Unterschenkeln und Achselhöhlen fing es vor Jahrzehnten an, nun steht die Intimzone zur Disposition. Hinter der Schamrasur argwöhnen Psychoanalytiker den geheimen Wunsch, harmlos, unreif und infantil zu erscheinen, um den Partner nicht zu verängstigen.“ (Dworschak, 2009)*

Dabei leistet man der Pädophilie einigen Vorschub.

Schambehaarung ist also nicht *nur* eklig. Sie hat ihren Nutzen und ihre Berechtigung. Wie alles was an und in uns im natürlichen Sinne einfach so wächst (ausgenommen Krankheiten), ist auch die Scham(behaarung) nützlich und notwendig.

Think twice bevor du „kein gutes Haar mehr an dir lässt“.

Bei der Intimrasur war außerdem wieder mal die Porno-Industrie wegweisend: „Ende der Neunziger warben die ersten Darstellerinnen mit freiem Blick auf ihre Schamlippen; die Intimrasur war damals ein neuartiges Spektakel. Heute, da sich fast alle enthaaren, wird allmählich die Frau mit naturbelassenem Dreieckspelz zur Absonderlichkeit in den Porno-Portalen des Internet.“ (ebd.)

Tiere haben kein Problem damit in aller Öffentlichkeit sich zu paaren und

*„kein Tier verhüllt seine Genitalien [...] Und wenn uns heute fanatischer Aufklärungs-Biologismus den Menschen als ‚nackten Affen‘ interpretieren will, so müssen die Biologen darauf hinweisen, daß der Mensch, im Gegenteil gerade das bekleidete Wesen ist, der einzige ‚Affe‘, der sogar noch im nackten Zustand seine Geschlechtsorgane in einem der wenigen ihm verbleibenden Fellreste verbirgt.“ (Illies, 1977, S. 31)*

## 2.2. Körperscham – Kurzversion

- Schamgefühl wächst schubweise ab ca. 2-3 Lebensjahr → Kind begreift sich immer mehr als Individuum (sagt häufig „Ich“ und „Nein“).
- Scham wird größer beim Schulkind und in der Pubertät ist Maximum erreicht → „Nicht umsonst manifestiert sich deshalb das sexuelle Schamgefühl in der sogenannten Latenzphase der Grundschulzeit, weil hier die noch unreife Sexualität durch Verfrühung Schaden leiden könnte.“
- Möglichkeit sich auf den verschiedensten Gebieten zu schämen wächst mit dem Bewusstseinsprozess → Bewusstsein entfaltet sich erst im Laufe der Kindheit.



- Schamgefühl dient generell dem Schutz der Person (vor allem während ihrer noch keimhaften Entfaltung, insbesondere vor Bloßstellung, vor Ein- und Übergriffen, die sie [etwa durch Entwürdigung und Schmähung] zerstören könnten).
- Schamgefühl aktiviert Abschirmung.“
- **Schlussfolgerung:** Scham empfinden zu können ist „ein Symptom für das Erreichen eines bestimmten Niveaus!“ (Meves, 1985, S. 14f.)
- Schambehaarung verbreitet Sexuallockstoffe --> unbehaartes Geschlecht fühlt sich vielleicht attraktiver an, ist es aber nicht.
- Schamrasur hinterlässt kleine Einschnitte durch die sich Geschlechtskrankheiten viel leichter übertragen können.
- Pornos brachten Schamrasur auf die Bildfläche. Darstellerinnen waren die ersten, die sich unten rasierten.
- Mensch ist das Lebewesen, dass selbst im nackten Zustand seine Genitalien in der seiner ‚verbleibenden‘ Behaarung verbirgt.

### 3. Für die Scham

Nach den vergangenen beiden Kapitel können wir so langsam zu der Auffassung kommen, dass z.B. der Schambereich nichts ist, wofür man sich schämen müsste, sondern etwas schützenswert ist:

*„Scham ist eine Form des Selbstschutzes, eine Scheu vor den Blicken und Taten eines Menschen, der unsere gottgegebene Würde nicht respektiert. Jeder Mensch weiß tief in seinem Herzen, dass er nie, niemals als ein Objekt für die Befriedigung der sexuellen Bedürfnisse eines anderen Menschen missbraucht werden darf. Doch die Erfahrung lehrt uns schmerzhaft, dass es Männer und Frauen gibt, die den Körper anderer zur Stillung ihrer Begierde benutzen. Deshalb bedecken wir uns, nicht weil unser Körper schlecht wäre und wir uns für ihn schämen müssten, sondern um unsere Würde zu bewahren.“ (Gams, 2014, S. 58)*

Dazu ein Beispiel:

### 3.1. Scham schützt Intimität und Würde

(Geschichte nach Elsbett, 2014, S. 145ff.)

Johannes war heute wieder schwimmen. Jetzt freut er sich auf's Abendessen. Er muss sich nur noch abduschen und geht verloren in seinen Gedanken an Steak Burger und Pommes hinein. Das Problem ist nur, dass es die verkehrte Tür war. Hier duschen die Frauen. Und Saskia steht nun nackt vor ihm. Was wird ihre erste Reaktion sein?

Sie greift nach dem Handtuch und bedeckt sich damit. Warum? Weil sie Angst haben muss, dass er ihr etwas tun wird? Es war Johannes peinlich genug hier hineinzuplatzen. Aber ohne es zu sagen oder darüber *nachzudenken*, sagt sie mit ihrer Reaktion: „Man darf mich nicht einfach anschauen ohne meine freie Zustimmung. Ich will nicht, dass etwas für mich so Intimes für diesen Unbekannten frei zugänglich ist.“



Warum denkt sie so?

„Sie hätte wahrscheinlich kein Problem gehabt, wenn Johannes ihre Schuhe gesehen hätte, oder auch ihren großen Zeh. Aber die Teile ihres Körpers, die mit sexuellen Werten zu haben, das ist ein Problem. Da wird etwas an die Öffentlichkeit gebracht (auch wenn die Öffentlichkeit nur aus einem Johannes besteht), was für sie mit dem Geheimnis ihres eigenen



Ich so verbunden zu sein scheint, dass dessen Preisgabe als eine Verletzung der eigenen Intimsphäre“ wahrgenommen wird.

Mit dem Handtuch beweist, sie diese These. Saskias Schamgefühl "deutet auf ihren Wunsch hin, ihre Würde und damit sich selbst zu verteidigen - aber dies nicht nur vor etwaigen *äußeren Überschreitungen* des Johannes. „Das ist höchst bedeutsam. Denn, wie schon erwähnt, sind *Taten* von ihm höchstwahrscheinlich nicht zu befürchten. Sie bedeckt sich vielmehr vor seinem *Blick*. "Vor seinen Gedanken. Er hat kein Verfügungsrecht über ihre sexuellen Werte: Er darf nur mit ihr schlafen, wenn sie das zulässt. Aber hier geht es ja offensichtlich nicht um das wirkliche Miteinander-Schlafen. Es geht um die Welt der *Gedanken*. Ihr Schamgefühl bezieht sich auf seine Gedanken" auf das was jetzt in ihm vorgehen könnte.

"Er muss es noch gar nicht ausleben, allein ihr Bewusstsein davon, dass er sie als ein mögliches Objekt des Gebrauchs sehen könnte, stimmt sie unwohl, erwirkt die Scham, weil ihr Herz genau weiß, dass er kein Recht hat, so in ihre Intimsphäre - ohne Schlüssel und ohne zu fragen - einzudringen."

Jetzt könnte man kontern, dass Johannes, selbst so peinlich berührt, ihr doch gar nichts tun wird. „Das ist aber nicht der springende Punkt. **Das Schamgefühl deutet nicht auf ein äußeres Gesetz hin, sondern auf ein inneres Gesetz, auf etwas, das jeder selbst in sich trägt, weil es einfach das ausmacht, was er ist: eine Person, die niemals [...] an sich gerissen wird, niemals als Mittel benutzt werden sollte, damit ein anderer dadurch seine eigene Befriedigung erreicht.**“

Johannes weiß und spürt von innen her, „dass er kein Recht hat die sexuellen Werte, die mit ihrem Körper verbunden sind, zu gebrauchen, sei das physisch oder gedanklich, ja, dass er sogar nicht einmal das Recht hat, diese ohne ihr Okay zu sehen.“

Wir geben zu, dass diese Reaktionen der beiden, die von Saskia als auch die von Johannes, etwas paradiesisch und heute utopisch anmuten. Aber eigentlich ist dies der Normalzustand. Denn wie Meves schreibt: **„Nicht also die Enthüllung, sondern die Verhüllung, das Bedürfnis, sich vor Fremden nicht nackt zu zeigen, ist das dem Menschen Gemäße.“** (Meves, 1985, S. 25)

Verletzung der Freiheit, wie sie Saskia erlebt hat, als Johannes *ohne* ihre Zustimmung sie nackt sah, „ist immer Verletzung der Würde, ist nicht-ankennen, dass dieser ein ‚Mensch‘ ist; das heißt, das Recht darauf hat, durch seine Freiheit sein Leben selbst von Innen her zu gestalten ohne von außen her durch andere zu etwas gezwungen zu werden, was er nicht will. [...] **Scham entsteht nicht einfach dort, wo diese Innenwelt preisgegeben wird, sondern nur dort, wo diese Preisgabe unfreiwillig geschieht.** Das heißt, wie ein Thermometer zeigt uns die Scham an, ob die Würde, ob das Personsein des Menschen in Bezug auf seine Körperscham verletzt wurde.“ (Elsbett, 2014, S. 148)

#### **4. Soll ich mich nun schämen oder nicht?**

Wie wir z.B.: bei Punkt 2 „Körperscham“ gesehen haben, steigert sich das Schamgefühl von 0 auf 100 innerhalb der menschlich, gesunden Entwicklung. In der Pubertät wird die Scham keineswegs abgeschwächt. sondern, besonders bei Mädchen, eher noch verstärkt.

„‘Natürlich‘ ist es, wenn das junge Mädchen das Bedürfnis empfindet, sich unverschämten Blicken, die sich auf die natürlichen sexuellen Auslöser Brust, Bein, Mund und Gesäß richten, nicht auszusetzen, sondern sich durch Verhüllung vor ihnen zu schützen. Daß viele junge Mädchen dafür keine ‚Antenne‘ mehr haben, ja statt dessen durch enge Blue Jeans, überschminkte Münder und zur Sexualität anreizende Posen“, Lady Gaga oder Miley Cirus like, „**männliche Begehrlichkeit geradezu anheizen, liegt in vielen Fällen heute** nicht an einer bewußten Verführungsabsicht, sondern **am Verlust von Schamgefühl** das ihnen – ohne Rücksicht auf die Gefahr, sie zu einem wehrlosen Sexualobjekt zu machen – von Kindesbeinen an adressiert wurde.“ (Meves, 1985, S. 26)

Das hieße ja, dass viele junge Mädchen und Frauen gar nicht mehr mitbekommen, wenn sie die eigenen und anderer Schamgrenzen überschreiten.

Illies schreibt zum Verlust der Scham, dass „erst wenn die stete Berieselung mit Sex dieses Schamgefühl abgetragen hat“ werden die Jungen und Mädchen so wie sie laut neuen Aufklärungsfilmern und Büchern sein sollen. „Das dauert eine geraume Zeit, und es ist ein höchst fragwürdiger Fortschritt. Es kann, wo es absichtlich betrieben wird, Verführung sein, was aber der Verführende nur bemerkt, solange er selbst noch Schamgefühl besitzt.“ (Illies, 1977, S. 21)



#### 4.1. Warnung

Das schamlose anpreisen der sexuellen Lerngeschichte, des „Ausprobierens und selber findens“ und vor allem das „ausliefern der Mädchen an die männliche Sexualität beschwört seelisches Unglück, Frustration und krankmachende Enttäuschung herauf. Die unbedenklich leichte Preisgabe des noch sehr jungen Mädchens an den Mann, die Selbstverständlichkeit von intimen Beziehungen flüchtiger Art gefährden nicht nur drastisch die Zukunft [...], sondern zerstören darüber hinaus auch die Bedeutsamkeit und Einmaligkeit“ des „ersten Mals“ und der Hochzeitsnacht. (Meves, 1985, S. 27)

Dazu aber mehr unter Punkt 7.2.

#### 5. „Wen interessiert denn diese Prüderie?“

Aber hatten wir die Scham nicht längst hinter uns gelassen? Konnten wir nicht unverschämt in die Zukunft blicken? Das Schamgefühl gehöre doch „zum **Unterdrückungsmechanismus** einer prüden, verlogenen bourgeoisen Gesellschaft“, das von ihr „zu miesen Zwecken erdacht und von der jungen Generation in einer heroischen Revolte seit 1968 abgeschafft“ wurde. (Meves, 1985, S. 9).



Aber ist es uns „nicht bewusst, **dass alle totalitären Ideologien die Schamvernichtung zu ihrem Programm erhoben hatten** und einen gläsernen Sozialcharakter herstellen wollten“? „**Scham ist nämlich eine der intimsten, subjektivsten Regungen, sie widersetzt sich kollektiven Maßgaben.**“ (Greiner, 2017, S. 38)

Wie wir unter Punkt 1.1. in dem Zitat von Kuby gesehen haben braucht Kultur die Zügelung des Sexuellen. Eine entschämte Sexualkultur ist kraftlos. Kraftlos zur Leistung, zum selber Denken und kraftlos zur (Selbst)Verteidigung. Und am Ende werden Menschen in einer schamlosen Kultur würdelos.

Außerdem schließt sich hier der Kreis, wenn der einzelne Mensch wirklich einzigartig ist, und sich nicht von anderen bestimmen lassen will, **dann muss er sich schämen**. Denn Scham hat mit einem individuellen Charakter zu tun (siehe Punkt 1. bzw. 1.2.) und zeigt, dass man ein bestimmtes Niveau erreicht hat. Man hat das Schamgefühl nicht umsonst. Es dient zum eigenen Schutz. Das persönliche Schamempfinden, hat jeder individuell für sich. Denn den Körper, den es schützen will, der ist ebenfalls nur einmalig.

## **6. „Schick mir mal n paar geile Bilder von dir!“**

Viele junge Menschen haben wahrscheinlich schon Mal solche oder ähnlich Nachrichten ihres (potentiellen) Partners, einer Internetbekanntschaft oder von völlig Fremden erhalten. Und nicht wenige junge Menschen haben darauf vor ihrer Cam die Hüllen fallen gelassen.

Warum?

1. „Das Zeigen von Haut erzeugt [...] Gefühle von Nähe und Intimität: wer sich mir nackt zeigt vertraut mir. Dieses Gefühl mag praktisch jeder.“ (Falk, 2019, S. 8)  
Und Vertrauen ist eine must have Grundlage für Beziehungen. Hinzu kommt, dass mit diesem ‚Vertrauensbeweis‘ die Distanz des Internets überwunden werden kann.

**Note:** Das „Weil ich dir vertraue zeige ich mich dir nackt“ von Nacktbildern trifft nur auf die körperliche Ebene zu. Eine tiefe Beziehung benötigt aber noch die

psychische, das „Weil ich dir vertraue, lasse ich dich an meiner Innerlichkeit teilhaben“, und die Beziehungsebene: „Weil ich dir vertraue, bin ich bereit mich an dich zu binden.“

Note: Nacktbilder gründen niemals eine Beziehung.

2. „Wohl jede Frau sehnt sich danach, von einem Mann in ihrer Schönheit erkannt zu werden. Möglichweise ist das der Grund, dass sich viele Frauen und Mädchen so freizügig kleiden, um so den Blick eines Mannes auf sich zu lenken. Die Tragik aber ist, dass sie dabei Gefahr laufen, nicht einen Blick der Liebe, sondern einen Blick der Begierde zu begegnen.“ (Gams, 2014, S. 58)



3. Das Internet, der Chat, Whats App u.a. bieten eine sichere Anonymität. Hier kann man Leute an seinem Leben teilhaben lassen ohne seine wahre Identität preisgeben zu müssen. Da kann man(n) schnell nach Nacktbildern fragen, was man im Klassenzimmer nie tun würde. Die Anonymität nimmt die inneren Kritiker weg. So kann man (meist verbal in Form von CS-Cyber Sex) auch noch die letzten Hautfetzen von sich preisgeben, ohne dabei völlig nackt zu sein. Ähnliches gilt auch für Nacktbilder. Es liegt auf ihnen noch der Schleier der eignen Kameralinse. Nicht echte Augen haben den echten Körper gesehen, sondern erst in zweiter Instanz. Aber ist das eine gesunde Sichtweise?



4. Zum Zeitpunkt, der Nacktbilder bin ich allein, da ist keine Öffentlichkeit, aber der Zustand meiner Nacktheit ist festgehalten und gepostet für jeden sichtbar. Er ist nicht mehr flüchtig und mir ist die Möglichkeit genommen mein Handtuch irgendwann schützend vor mich zu ziehen. (vgl. Punkt 3.1.)
  
5. Im Internet unterliegen wir einer Art Netznaivität und einer Illusion von Privatheit. Wären wir körperlich im Klassenzimmer und uns würde jemand danach fragen, ob wir uns nicht mal ausziehen könnten, würde der betreffende eine Ohrfeige bekommen bzw. würden wir uns dort niemals ausziehen. Aber „Mit dem Smartphone in der Hand auf dem Sofa oder vor dem Rechner am eigenen Schreibtisch in der eigenen Wohnung verbinden viele Menschen Vertrautheit und Privatsphäre. In dieser Stimmung traut man sich Bilder und Inhalte zu posten, die Bestätigung erwarten lassen und die Sehnsucht nach Anerkennung und Annahme füttern.“ (Riesen & Freitag, 2016, S. 6)

**Prüfe dich selbst:** Was erwartest du von Nacktbildern? Bestätigung von anderen? Annahme? Wertschätzung? Vertrautheit? Wenn dem so ist, sind Nacktbilder der falsche Weg. Dein Herz, deine Seele sind verletzt und brauchen Heilung. Mit dem Versenden und erhalten solcher Bilder wird es nur noch schlimmer. Solltest du Hilfe brauchen und wollen → [Schreib uns](#). (PS: Achte auf die Richtigkeit deiner Email-Adresse.)

## 7. Ich brauch mich nicht zu schämen?

„Die Schamhaftigkeit befähigt [...] zur Selbstbewahrung und zum Schutz der Intimsphäre vor allem auf erotisch-sexuellem Gebiet. Sie hilft dem Menschen, sich selber und andere vor unerlaubter geschlechtlicher Preisgabe zu bewahren.“ (Pohlschneider, 1976, S. 31)

Wir erreichen so langsam den Gipfel der Scham. Sich in einer Beziehung vor dem anderen nackt zu zeigen, sich ihm wirklich anzuvertrauen weckt bei vielen Scham. Das ist gesund. Aber um sich dem anderen wirklich in jeder Hinsicht öffnen zu können muss diese Scham überwunden werden. Das kann auf zweierlei Weise passieren.

## 7.1. Die Scham wird verdrängt

Scham, sauber von Angst, Verlegenheit und ähnlichen Regungen getrennt, kann aus psychologischer Sicht als sexuelle Kontaktscheu beschrieben werden.

*„Solche Scheu vermeidet vorschnelle Bindungen, was ja bei der notwendigen Dauerhaftigkeit menschlicher Partnerschaften sehr wichtig ist. Sie erhöht die Schwelle und staut sozusagen den Fluß der Sexualität an, wobei sich die seelischen Kräfte sammeln können zu dem geballten Gefühlssturm, der zum schicksalsbestimmenden Ereignis wird, wo er sich schließlich entfesselt.“ (Meves & Illies, 1974, S. 77f.)*

So gesehen ist ein Mensch ohne Schamgefühl ein seelischer Krüppel, dem die Fähigkeit fehlt sexuelle Antriebe zu stauen und diese im gegebenen Rahmen und liebevoller Vereinigung heraus zu lassen. Ein schamloser Mensch verströmt aus geringem Anlass seine sexuellen Triebe und diese taugen „schließlich nicht mehr [...] zur schicksalhaften Vertiefung des Erlebnisses der Bindung.“ (ebd.)

Da wo moderne Aufklärung versucht das Schamgefühl abzutrainieren und als ‚Schnee von gestern‘ hinzustellen, werden junge Menschen letztlich zur Liebe untauglich, weil diese Form der Aufklärung entzaubert und entwertet. Dann geht es nur noch um die sexuelle, triebbedingte Lust und „wo Lust billig zu haben ist, wird echte Liebe unerschwinglich.“ (ebd.) Aber „man muß es einfach wissen [...], daß dieses Schamgefühl ein Besitz ist oder, besser noch: das Wissen um einen Besitz. Ihn gilt es nicht abzubauen und zu entwerten, sondern zu bewahren, um ihn einem geliebten Partner als kostbares Geschenk anzuvertrauen.“ (ebd.)

Dazu ein Beispiel von Leda Galli:

*„Stellen wir uns vor, dass wir zuhause viele, sehr wertvolle Gegenstände aufbewahrt haben. Würden wir unser Haus für Fremde weit offen stehen lassen, so dass der Erstbeste unsere Schätze mitnehmen könnte? Sicher nicht. Wir würden im Haus nicht nur Türen und Fenster anbringen, sondern auch Schlösser und Alarmanlagen. Und wir selbst werden frei entscheiden, wem wir von unseren Reichtümern etwas geben werden oder nicht; und auf jeden Fall, wen wir für würdig erachten, ein derart unschätzbares Geschenk zu erhalten. [...] Wenn nun nichts wertvolles mehr im Haus bleibt - weil*



*unsere Nachlässigkeit seine Plünderung zugelassen hat, indem man jeden den Zugriff zu diesen Schätzen ermöglichte - dann ist es offensichtlich, dass jeder Schutz überflüssig wird und seinen Sinn verliert. Das ist der Grund warum die Scham heute veraltet, überholt erscheint, wie ein kulturelles Phänomen, das der Natur des Menschen fremd ist und nur gesellschaftlichen Konventionen entspringt, die sich mit der Zeit ändern.*

Die Scham kann in gewisser Hinsicht, indem man sie u.a. abtrainiert (Punkt 4), verdrängt werden oder absterben. Getreu dem Motto „ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich ganz ungeniert.“ Aber lebt man dann wirklich? Wir sprachen Eingangs von Schwachsinn und seelischen Krüppeln. Erfährt Scham immer mehr Entwertung und werden die sog. Schamgrenzen immer wieder bewusst übergangen, hält es die Scham nicht mehr bei einem aus und wählt in gewisser Weiße die Flucht. Sie wird verdrängt. Weil das was sie schützen will immer wieder an die Öffentlichkeit aus der sicheren Deckung der Scham gerissen wird.

## **7.2. Die Scham zieht sich auf natürliche Weise zurück**

Wir hatten gesagt, dass das Schamgefühl ein Wissen um einen Besitz, letztlich das Wissen um die eigene Werthaftigkeit, ist. Dieses Wissen bzw. den Besitz, den es zu wahren gilt, „um ihn einen geliebten Partner als kostbares Geschenk anzuvertrauen. Je wertvoller und einmaliger ein solches Geschenk ist, um so größer wird der Bestand eines Paares an Gemeinsamkeit, an intimen, nur ihm gehörigem Besitz in dem Raum ihrer Partnerschaft.“ (Meves & Illies, 1974, S. 78). Es sei an dieser Stelle an die „Haus“-Metapher aus 7.1. erinnert.

Theodor Storm schrieb einmal in „Du willst es nicht in Worten sagen“:

*„Die holde Scham ist nur empfangen, daß sie in Liebe sterben soll.“*

*„Die Erfahrung der Scham verschwindet, wo ihre Bedingungen erfüllt werden. Scham ist nichts anders als ein Garant für die Liebe. Oder anders: Scham ist die Liebe selbst, die ihre eignen Bedingungen erfüllt sehen will, damit sie sein kann. Scham zeigt die Sehnsucht nach einer Liebe zwischen Menschen, die echt ist, das heißt nach einer Liebe, die inspiriert ist vom Wert des anderen, in allem was sie oder er ist und nicht nur einfach von einem Teil von ihm oder ihr, oder davon, was der andere gerade hergibt.“*  
(Elsbett, 2014, S. 149)



Wir hatten herausgearbeitet, dass Scham nur derjenige empfinden kann, der einen eigenen Charakter entwickelt hat. Dieser eigene verschenkt sich dann in einer liebevollen Vereinigung selbst an den Partner. Mit Haut und Haar. Hingeben mit Leib und Seele an den oder die andere/n.

*„Der Abbau sexueller Scham dort, wo sie innerhalb einer Ehe als Barriere zwischen den Partnern steht, ist eine psychologische Notwendigkeit, von der jede Lebenserfahrung weiß. Wo Liebe über das Niveau einer lockeren Partnerschaft hinausreicht, wo sie zur alles bestimmenden und alles umformenden Gewalt wird, in der zwei Menschen sich, ihr Schicksal und ihren Auftrag in dem anderen erkennen und erleben, da wurde zu allen Zeiten solche Scham nicht nur überwunden, sondern vertrauensvoll abgelegt und dem anderen als kostbares Geschenk dargebracht. Was daraus erwächst, ist die Schicksalsgemeinschaft der Liebenden, die um so sicherer gegründet ist, je größer das Geschenk des Sieges über die eigene Scham war und je einmaliger und kostbarer ein solcher Sieg vom Alltagsverhalten absticht.“ (Illies, 1977, S. 24)*

Wenn es gelingt, dass man sich wirklich kennenlernt, die Schamgrenzen wahrt, somit der sexuelle Fluß gestaut wird, kann man dann die gesammelten seelischen Kräfte in einem geballten Gefühlssturm entfesseln. Das nannten wir bisher Ehe. In dieser und über einen



behutsamen Kennlernprozess, indem jeder Rücksicht auf den jeweiligen Partner nimmt, zieht sich die Scham zurück und verschwindet zwischen den beiden Partner völlig.

Und „ganz offenbar ist das aufwühlende Erlebnis der Überwindung der Sperre, die das sexuelle Schamgefühl normalerweise zwischen den Geschlechtern errichtet, auch eine der Voraussetzungen für das Zustandekommen der krisenfesten Schicksalsgemeinschaft, die es den Menschen dann ermöglicht, seine Kinder in enger und opferbereiter Verbundenheit der Eltern großzuziehen.“

(ebd., S. 25)

## 8. Zusammenfassung

Wir haben herausgefunden, dass nur wer seinen individuellen Charakter und ein funktionierendes Gewissen ausgebildet hat sich auch schämen kann.

Die Scham ist, so haben wir gelesen, außerdem, „der Wächter unserer kostbaren Intimität, all der psychisch-physischen und geistigen Reichtümer, die jedes menschlichen Wesen kennzeichnen, und die geschenkt werden können, aber niemals geraubt oder verkauft werden dürfen.“ (Galli, 2013, S. 23) Dabei muss gesagt, werden und an die Geschichte unter Punkt 7.1. erinnert werden, dass Scham, die schon durch zu viel Sex verdrängt wurde und die ihren zu schützenden Wert verloren hat, auch nicht mehr in der Lage ist eine wirksame Kraft bei einer langanhaltenden, glücklichen Ehe zu sein.

Vielleicht fragt ihr euch jetzt warum wir uns den ganzen Aufriss zum Thema Scham machen. Ja, das fragen wir uns auch manchmal. Wir haben beobachtet, dass immer mehr Menschen, immer weniger Kleidung tragen. Und das damit verbundene Zeigen und (über)betonen von erregenden Körperteilen immer mehr in Mode kommt. „Oder warum beugen sich so viele Frauen und Mädchen jedem noch so verrückten Modetrend, ohne ihn zu hinterfragen? Geschieht es nicht aus dem Wunsch heraus, schön und begehrenswert zu sein?“ (Gams, 2014, S. 60). Wir sehen, dass aufgrund dieser und anderer tiefen Wünsche viele ihre natürliche Scham und damit sich selbst übergehen und fast schon vergewaltigen. Ihre Scham und damit ihre Würde verlieren.

Leider haben viele aufgrund verschiedenster Erfahrungen schon gar kein Gefühl mehr was



natürliche Scham sein sollte und wozu sie im Stande ist.

Wir verfolgen mit dieser Research keine prüde Motivation. Sondern wir wollen mit dem Hinweis auf die Scham darauf aufmerksam machen, dass nicht jeder jeden etwas angeht. **Dafür sind wir , bist du, viel zu wertvoll!** Wir wollten der Scham wieder einen positiven Schub geben, denn wie wir gelesen haben dient sie zum Schützt unserer Individualität und Würde. Nicht nur das. Sondern sie schützt uns vor tief drinnen ungewollten sexuellen Begegnungen und trägt dazu bei, dass wenn man die Scham beachtet und sich selbst und seine Sexualität schamensprechend wertschätzt ein ungeahnter Gefühlssturm ausbrechen kann wenn man sich liebe- und respektvoll schamüberwindend verschenkt und beschenken lässt. Wahre Scham zieht sich zurück, wenn sie merkt, dass der andere die Person und nicht das Objekt, die Treue und nicht das eigene Glück, sucht.

Lassen wir doch von der Scham wieder daran erinnern, dass wir uns nicht benutzen lassen dürfen. Möge sie uns daran erinnern, dass du und ich mehr als Gebrauchsobjekte sind, dass wir eine Würde und Persönlichkeit haben.

Bei allem was wir geschrieben haben, gilt: **„Uns ist alles erlaubt, aber nicht alles ist uns nützlich.“**

## 9. Literaturverzeichnis

- (Buth, 2015): Buth Ute, 2015, Falsche Standards? Rasurtrend und Intim-OPs, Zeitschrift für Sexualität und Beziehung | "Intimchirurgie und Schönheitsideale" | Ausgabe 3 | 2015 | #62,
- (Dworschak, 2009): Dworschak Manfred, 2009, Das zweite Gesicht, <https://www.spiegel.de/spiegel/a-635848.html>, aufgerufen am 13.03.2020
- (Elsbett, 2014): Elsbett George, 2014, God, Sex & Soul, Leiblichkeit & Sexualität Ein Perspektivwechsel, 1. Auflage, Köln-Deutz, Catholic Media
- (Erlbruch, 2007): Erlbruch Dorothee, 2007, Zur Entwicklung des Schamgefühls, Kindliche Sexualität und Sexualerziehung, Zeitschrift für Lebensfragen | "Scham und Würde" | Ausgabe IV | 2007 | Nr. 32
- (Falk, 2019): Falk Vera, 2019, Frieden, Frauen und unvollkommene Körper, Zeitschrift für Sexualität und Beziehung | "Wunderbarer Körper" | Ausgabe 1 | 2019 | #76
- (Galli, 2013): Galli, Leda, 2013, Vom Leib zu Person, Sex, Sexualität und Liebe: Reichtum statt Banalität, , Wien, Fassbender
- (Gams, 2014): Gams Corben und Birgit, 2014, Eine Vision von Liebe, 1. Auflage, fe-medienverlags GmbH
- (Greiner, 2017): Greiner Ulrich, 2017, Schamverlust, Vom Wandel der Gefühlskultur, Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg
- (Illies, 1977): Illies Joachim, 1977, Schöpfung, Scham und Menschenwürde, Betrachtungen eines Biologen zur Sexualität und Fortpflanzung, Kassel, Weißkreuz-Verlag
- (Kleen, 2018): Kleen Heike, 2019, <https://www.spiegel.de/gesundheit/sex/intimrasur-warum-ist-die-schamhaar-rasur-so-im-trend-a-1222915.html>, aufgerufen am 13.03.2020
- (Kuby, 2012): Kuby Gabriele, 2012, Die globale sexuelle Revolution, 1. Auflage, fe-medienverlags GmbH
- (Meichßner, 2020) Meichßner Sebastian, 2020, wer das liest, melde sich bitte per Mail mit Betreff: „Wer schämt sich?“, die ersten 5 bekommen einen 5 Euro Amazon Gutschein. Achtung: Mailadresse bitte richtig schreiben
- (Meves & Illies, 1974): Meves Christa; Illies Joachim, 1974, Lieben - was ist das?, Ein Grenzgespräch zwischen Biologie und Psychologie, 7. Auflage, , Herderbücherei
- (Meves, 1985): Meves Christa, 1985, Plädoyer für das Schamgefühl, und weitere aktuelle Beiträge, Verlag Weißes Kreuz GmbH

- (Pohlschneider, 1976): Dr. Johannes Pohlschneider, 1976, Sittliche Normen christlicher Sexualerziehung in Schule und Elternhaus, Ludwig Auer Verlag
- (Riesen & Freitag, 2016): Riesen Dietrich; Freitag Eberhard, 2016, Liebe und Web 2.016, Zeitschrift für Sexualität und Beziehung | "Liebe in der Zeit des Internets" | Ausgabe 3 | 2016 | #66

## 10. Bildquellen

Titelbild Frau mit Decke: Photo by [Alexandra Gorn](#) on [Unsplash](#)

Bild: Mann, gelbe Mütze: Photo by [@plqml](#) on [Unsplash](#)

Bild: Frau, Regenschirm, Gelbe Wand: Photo by [Edu Lauton](#) on [Unsplash](#)

Bild: farbiger Junge, blaue Hose: Photo by [terricks noah](#) on [Unsplash](#)

Bild: grüne Handtücher: Photo by [Denny Müller](#) on [Unsplash](#)

Bild: Dusche: Photo by [Skyler King](#) on [Unsplash](#)

Bild: Hochzeitspaar: Photo by [Hisu lee](#) on [Unsplash](#)

Bild: Frau, blauer Schal: Photo by [Alexandru Zdrobău](#) on [Unsplash](#)

## 11. Weiterführende Links / Hilfreiche Adressen

Schäm dich!: <https://youngandfree-kaleb.de/schaem-dich/>

Es schämen sich nur die dummen: <https://youngandfree-kaleb.de/pruede-sind-nur-die-dummen/>

Die Funktion des Schamgefühl (Geerti Senger):  
<https://www.youtube.com/watch?v=C8sH1UTjKJk>

Worüber schämt sich die Scham? (Gerl-Falkovitz)  
<https://www.youtube.com/watch?v=I5fFP7W2eHA>

<https://www.weisses-kreuz.de/>