

Rückblick auf das Plaudernetz-Webinar am 21. Februar 2023

## Sexualisierte Anrufe im Plaudernetz

### Referentin: Mag.a. Heidemarie König

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Sexualpädagogin & klinische Sexologin  
beim Österreichischen Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapien in Wien



Bei unserem letzten Webinar haben wir uns intensiv mit dem Thema „Sexualisierte Anrufe“ auseinandergesetzt. Gemeinsam mit der Expertin Heidi König haben wir uns folgende Fragen gestellt:

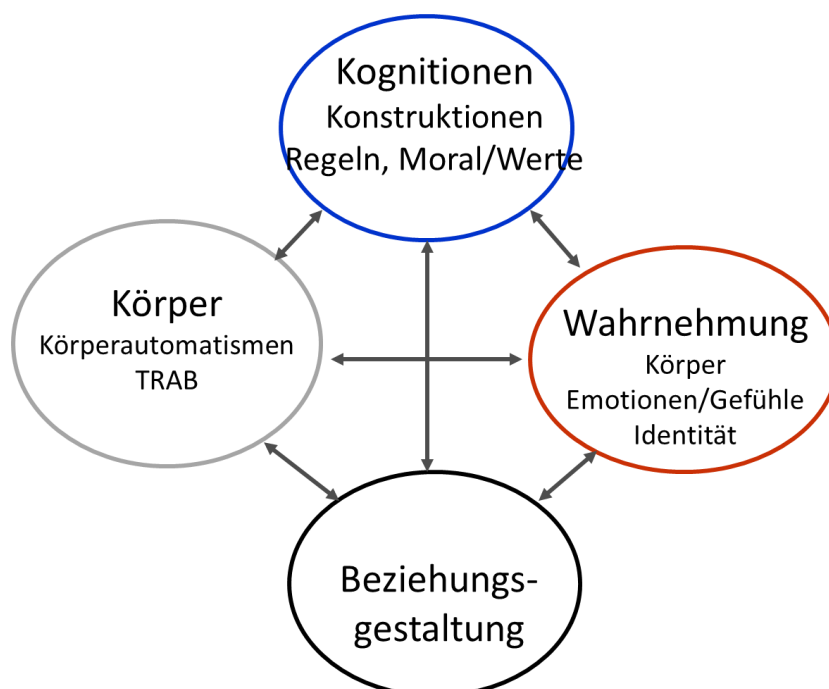
- Warum nutzen Menschen ein Angebot wie das Plaudernetz für ihre sexuellen Bedürfnisse?
- Wie erkennen wir solche Anrufe (frühzeitig)?
- Und wie reagieren wir?

## Sexualität – ein integraler Bestandteil von der Geburt bis zum Tod

Von unserer Expertin Heidi König haben wir im Webinar einiges gelernt:

- 1. Sexualität entwickelt sich ein Leben lang** und kann sich gut entwickeln, wenn in einer guten Beziehung lustvolle Körpererfahrungen und lustvolles Leben (mit Freude eine Sandburg bauen, tanzen, singen, etc.) erlaubt sind.
- 2. Sexualität ist veränderbar**
- 3. Niemand wird als Sexanrufer geboren**  
Dahinter steht häufig eine massiv limitierte Entwicklung. Die Limitierungen wirken sich unterschiedlich aus.
- 4. Grenzen setzen**  
Bei übergriffigem Verhalten und Missbrauch müssen klar die Grenzen benannt werden.
- 5. Nach dem Gespräch**  
Nach einem belastenden Gespräch, mit sich selbst sorgsam umgehen und Unterstützung suchen.

### Das Modell sexueller Gesundheit (Sexcorporel)



Im Rahmen von Diagnose und Therapie sexueller Störungen wird u.a. der **Sexcorporel** - das Modell der sexuellen Gesundheit - verwendet.

Um es zu verdeutlichen, wurden wir im Webinar von Heidi König zu einem Gedankenexperiment eingeladen.

Wir stellen uns ein Haus am Land vor – vielleicht in Oberösterreich. In der Nacht hat es zum ersten Mal geschneit. Ein Kind – vielleicht fünf Jahre alt – sieht durch das Fenster den ersten Schnee und jubelt. Es ist noch im Pyjama, macht die Haustür auf und geht barfuß hinaus in den Schnee. **Thema: Wahrnehmung, Körper/Emotionen, Gefühle**

Das Kind macht etwas Verbotenes – das kann sehr lustvoll sein. **Thema: Kognitionen, Regeln, Moral, Werte**

Die Mutter sieht das Kind im Schnee, ist verblüfft und besorgt. Und obwohl

sie selbst auch noch im Nachtgewand ist, geht sie hinaus und sagt: „Was machst du denn da, du kannst dich ja verkühlen. Aber weißt du was, jetzt hüpfen wir noch mal gemeinsam fünfmal im Schnee und dann gehen wir hinein und trinken einen warmen Kakao. **Thema: Beziehungsgestaltung** (Der Regelverstoß hat keinen Beziehungsabbruch zur Folge!!!)

Und im warmen Zimmer spüren beide dann ganz stark ihre sich erwärmenden Füße und die wunderbare Durchblutung. **Thema: Körperautomatismen;** Reize empfinden, den eigenen Körper lustvoll spüren und erleben, hat auch viel mit Sexualität zu tun.

Eine eingeschränkte Möglichkeit, diese Kompetenzen ohne Limitierung zu entwickeln, kann ein Manko in Hinblick auf die Entwicklung einer reifen Sexualität zur Folge haben.

## Schwierige Situationen im Gespräch

- Gesprächspartner\*in verwendet sexualisierte Sprache
- Gesprächspartner\*in macht sexuelle Avancen
- Gesprächspartner\*in beginnt während des Telefonates sich sexuell zu stimulieren

Menschen, die sich so verhalten, **überschreiten die Regeln eines respektvollen Miteinanders**. Man kann sie darauf aufmerksam machen, oder sofort das Gespräch beenden.

## Die Frage nach dem WARUM

Warum nutzen Menschen, vor allem Männer, niederschwellige Angebote wie das Plaudernetz für ihre sexuellen Bedürfnisse? Dafür gibt es unterschiedliche Gründe:

- Schwierigkeiten in der Beziehungsgestaltung
- „Machtkick“
- Wenig Zugang zu sexuellen Wahrnehmungen
- Kaum Lustmomente
- wenig Bezug zum eigenen Körper, zu den eigenen Gefühlen, zur eigenen Sexualität
- wenig Wissen zum Thema Sexualität
- Die Lust liegt im Machtspiel
- Die Person kann sich möglicherweise nur in der sexuellen Spannung spüren
- Der anrufenden Person geht es darum sich selbst zu spüren
- So betrachtet klingt der\*die Sexanrufer\*in weniger mächtig, sondern eher eingeengt in den Handlungsmöglichkeiten
- Auch wenn es ziemlich absurd klingt – dem\*der\* Sexanrufer\*in geht es gar nicht in erster Linie um Sex.

Sexanrufer\*innen haben **Schwierigkeiten in der Beziehungsgestaltung** und sind von daher tatsächlich sehr häufig isoliert. Wenn sie über ihre Einsamkeit reden, stimmt das zum Teil. Sie können aufgrund der Defizite in ihrer Persönlichkeitsentwicklung keine gesunden Beziehungen aufbauen, sondern oft nur dann, wenn sie scheinbar **Macht über eine andere Person erleben**. Es gibt ihnen einen „Kick“, wenn sie eine Plauderpartnerin dazu missbrauchen, um sich selbst zu befriedigen. Sie fühlen sich mächtig, weil sie ohne die Zustimmung des Gegenübers etwas erreicht haben. Manche können sich nur dann spüren, wenn sie einen anderen Menschen piesacken oder schockieren.

Auf der anderen Seite erleben sie kaum „normale“ Lustmomente, die so wichtig für unser Wohlbefinden sind, wie Lust am Tanzen, Spazieren gehen, den Hund streicheln, telefonieren...

## Wie erkenne ich einen sexualisierten Anruf?

Auffällig sind zu Beginn oder im Laufe eines solchen „Gesprächs“ folgende Muster:

- Der Anrufer fragt: *„Kann ich mit dir über alles reden?“*
- Anrufer fragt nach Persönlichem: *„Wie alt, bist du, lebst du in einer Beziehung, welche Hobbys hast du, wie groß bist du, wie ist deine Haarfarbe, trägst du Strumpfhosen...“*
- Oder der Anrufer macht Komplimente: *„Du hast so eine unglaublich angenehme Stimme. Hat dir das schon mal wer gesagt?“*
- *„Du bist so verständnisvoll.“*
- *„Könnten wir uns einmal treffen, ich würde dir so gerne in die Augen schauen und dein Lächeln sehen.“*

Für die sexuelle Stimulation braucht der Anrufer oft die weibliche Stimme, weshalb er versucht, das Gespräch am Laufenden zu halten.

Vorweg: Wenn Ihr den Eindruck habt, dass es nicht um einen Gesprächswunsch geht, könnt Ihr das mit klarer Stimme jederzeit sagen:

**„Ich habe den Eindruck, dass Sie kein Gespräch wünschen, und deshalb werde ich das Gespräch jetzt beenden.“**

## Fallstricke

- **Eigene Erfahrungen**, eigene Themen werden berührt
- Eine Aussage, eine Frage, wird als **Provokation** empfunden
- Das **Gefühl** entsteht, **man muss richtig reagieren**, aber es entsteht keine Idee dazu

Wenn man von einem Anrufer direkt auf die eigene Sexualität angesprochen wird, zum Beispiel mit der Frage: „Wie oft hast Du Sex?“ ist es wichtig ganz klar zu sagen:

**„Darüber werde ich hier ganz sicher nicht reden.“**

## Wie reagiere ich?

So eine Situation kommt meist unerwartet und überfordert, macht wütend, hinterlässt ein komisches Gefühl. Wichtig ist in so einem Moment:

- die **innere Haltung** wahren
- mit **klarer Stimme** Informationen geben
- Gespräch **höflich beenden**
- **nicht** mit Empörung/Schimpfen/Drohen „**anpushen**“
- Nach dem Telefonat **eigenen Emotionen Platz geben**

Die innere Haltung meint, dass ich als Plauderpartnerin ganz klar bin, dass ein solches Gespräch nicht möglich ist. Ich muss deshalb nicht abwertend, aber auch nicht ängstlich sein. Ich muss auf keinen Fall denken: *Ich bin ja beim Plaudernetz und sollte für alles Verständnis haben.*

Mit klarer Stimme sagen:

**„Wissen Sie, Sie haben beim Plaudernetz angerufen. Ich habe das Gefühl, dass sie nicht plaudern wollen. Deshalb werde ich das Gespräch jetzt beenden.“**

Wenn man mit Empörung reagiert („Was bilden Sie sich eigentlich ein...“) bedient man das, was der Anrufer eigentlich in seinem Machtspiel will, dass er einen in Rage gebracht hat. Nicht immer ist man dazu imstande, aber hilfreich ist oft auch Humor.

## Meldet euch bei uns:

In jedem Fall könnt Ihr Euch an uns wenden: Am besten schreibt uns ein E-Mail an **[plaudernetz@fuereinand.at](mailto:plaudernetz@fuereinand.at)**.

Wenn Ihr uns Eure Telefonnummer bekannt gebt, rufen wir Euch auch gerne zurück. Auch Plauderpartner\*innen dürfen sich etwas von der Seele reden.

Außerdem haben wir die Möglichkeit, Anrufer, die das Plaudernetz missbräuchlich verwenden, zu sperren. Damit können auch andere Kolleg\*innen geschützt werden.