

Bin ich sexsüchtig?

Frage: «Weil ich viel häufiger Sex will als meine Freundin, findet sie, dass ich sexsüchtig bin. Ab wann kann man von einer Sexsucht sprechen?»

Leider kann ich Ihnen nicht einfach Zahlen liefern, wie z.B. einmal Sex pro Tag ist okay - und was darüber liegt, gilt als Sucht. Anzeichen für eine Abhängigkeit ist - wie übrigens auch bei andern Suchtformen - nicht alleine die Häufigkeit. Zudem haben Menschen auch von Natur aus sehr unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse. Wenn ein Paar täglich zweimal Sex miteinander hat und beide damit glücklich sind, ist das schön und hat nichts mit Sucht zu tun.

Kommunikation schützt vor Sexsucht

Die Beziehung spielt bezüglich der Sexsucht eine wichtige Rolle. Da Sex in unseren moralischen Vorstellungen mit fester Partnerschaft und Liebe verknüpft ist, ergeben sich zwangsläufig Probleme, wenn - wie bei Ihnen - die

sexuellen Bedürfnisse auseinandergehen. Und dies passiert in den meisten Paarbeziehungen irgendwann. Die Frage ist nun, wie Sie als Paar damit umgehen? Offensichtlich haben Sie mit Ihrer Freundin über Ihre Bedürfnisse gesprochen. Das erhöht schon einmal Ihre Chance, nicht in eine Sexsucht abzugleiten. Haben Sie zusammen einen Kompromiss gefunden? Es gibt Paare, die gestehen einander Sex ausserhalb der Beziehung zu. Andere trennen sich, wenn ihre Vorstellungen zu weit auseinandergehen.

Sex ersetzt Problemlösung

Vielfach werden solche Konflikte nicht offen ausgetragen und die sexuelle Lust oder Liebesgefühle heimlich ausgelebt. Es kann dann durchaus sein, dass sich ein verheirateter Mann, welcher zum Beispiel einmal pro Monat ins Bordell geht, als süchtig wahrnimmt: Weil er es versteckt macht, besteht die Gefahr, dass immer mehr sexuelle Energie von der Beziehung abgesogen und die «Ersatzwelt» immer verführerischer erscheint. Das kann negative Gefühle und Gewissensbisse erzeugen, die er



Christian Solèr
lic. phil. Psychologe

wiederum im Bordell betäubt. In diesem typischen Suchtkreislauf ist der Sex ein Ersatz für die Kommunikation geworden. Mit Sex können übrigens auch andere Probleme abregiert werden.

Pornosucht: Perversion der sexuellen Bedürfnisse

Sehr verlockend ist für viele Männer, die sexuellen Bedürfnisse virtuell zu

befriedigen. Gerade die leichte und dauernde Verfügbarkeit sowie die extremen Formen von Pornovideos im Internet üben eine grosse Anziehungskraft aus und lassen die reale Sexualität verblassen - ob ausserhalb oder innerhalb einer Beziehung, ob heimlich oder offen. Hier spielt dann die Häufigkeit sehr wohl eine Rolle: Ob jemand zweimal in der Woche vor dem Bildschirm onaniert oder jede freie Minute den Zwang dazu verspürt, macht einen Unterschied. Internetpornografie trägt leider auch dazu bei, dass schon junge Leute unrealistische Erwartungen an die Sexualität entwickeln und mit den «komplizierten» echten Beziehungen überfordert sind.

Tipp: Auf der Homepage finden Sie einen Selbsttest zu Sexsucht. Die ags-Beraterinnen und Berater beantworten an dieser Stelle (auch am Telefon oder per e-mail) Ihre Fragen.

Suchtberatung ags Bezirk Brugg
Annerstrasse 18, Brugg
056 441 99 33, Fax 056 441 99 67
brugg@suchtberatung-ags.ch
www.suchtberatung-ags.ch