

**Sexsucht: Wenn aus Lust Sucht wird. Warum Hypersexuelle ständig auf der Suche nach der schnellen Nummer und dem nächsten orgiastischen Kick sind.**

von *Sandra Maxeiner und Hedda Rühle*

*„Allem kann ich widerstehen, nur der Versuchung nicht.“ Oscar Wilde*



Abbildung: © olly - Fotolia.com

Die Liste der Männer, die wegen sexueller Skandale ihre Karriere aufs Spiel gesetzt haben, ist lang: Sie reicht von John F. Kennedy über Arnold Schwarzenegger, Bill Clinton, über den Direktor des Internationalen Währungsfonds Dominique Strauss-Kahn, den Weltklasse-Golfspieler Tiger Woods, bis hin zum Schauspieler Michael Douglas. Doch was treibt diese Männer an, dass sie für Sex alles riskieren? Waren oder sind sie einfach nur triebhaft oder wurden sie Opfer ihrer Sucht? Seit Tiger Woods öffentlich Abbitte leistete, verbreitet sich das Thema Sexsucht in den Medien wie eine Epidemie. Auch Romanautoren und Filmregisseure haben sich dieses Phänomens angenommen.

### **Der notorische Fremdgänger - Sexsucht im Roman**

Im Mittelpunkt des Romans „Mitten ins Gesicht“ steht Stijn, Werbefachmann und notorischer Fremdgänger. Als er von der unheilbaren Brustkrebserkrankung seiner Frau Carmen erfährt, gerät sein Sexleben vollkommen außer Kontrolle. Der Autor Kluun schickt den Leser auf eine emotionale Achterbahnfahrt. Als sich beide endlich aussprechen und sie ihn fragt, wie oft er sie schon betrogen hat, überlegt Stijn kurz. Was folgt ist eine endlose Aneinanderreihung seiner amourösen Sexabenteuer. „Zuerst meine Exen, mit denen ich es ... noch getan habe ... Wiederholungen zählen nicht ... Den Hurenbesuch zähle ich auch nicht. Das war höhere Gewalt ... Die Schwedin. Nein, doch nicht, die wollte nur Oralsex... Die Bedienung ...“

Stijn selbst bezeichnet seine Sucht als „Monophobie“ – die krankhafte Angst vor dem Alleinsein. Tatsächlich aber leidet er vermutlich an „Hypersexualität“. Er kann nicht anders, sein gesamtes Leben ist auf Sex ausgerichtet. Immer öfter, immer mehr braucht er, um für kurze Zeit Befriedigung zu erlangen. Stijn ist ein Getriebener, der die Kontrolle über sein Sexleben verloren hat und ständig auf der Suche nach dem sexuellen Kick ist.

### **Nymphomanie - Die weibliche Seite der Sexsucht**

Doch Sexsucht ist keineswegs nur ein Männerproblem, das zeigt eindrücklich der Film „Nymph()maniac“ des dänischen Regisseurs Lars von Trier. Darin erzählt die 40-jährige Nymphomanein Joe dem alternden Junggesellen Seligman ihre Lebensgeschichte - die Geschichte einer „bösen“ Frau, einer Straßendiebin, immer auf der Suche nach schneller Sex-Beute. „Ich bin ein böser Mensch“, wiederholt sie immer wieder, als könnte sie sich durch ihr Selbstbekenntnis von einer Schuld befreien. Einer Schuld, die sie durch ihr egoistisches, sinnentleertes, gefühlskaldes sexuelles Begehren auf sich geladen hat: Skrupellos zerstörte Joe Ehen, machte Männer unglücklich, setzte das Leben ihres eigenen Kindes aufs Spiel und blieb dabei dennoch einsam. Als ihre Sexsucht eskaliert und ihr das Gefühl für sich selbst abhanden kommt, unternimmt sie einen letzten verzweifelten Versuch, sich mit Hilfe schmerzhafter Sexpraktiken selbst wieder zu spüren. Ein Unterfangen, das von Anfang an zum Scheitern verurteilt ist. Mehr und und mehr verliert sich Joe in ihrer Sexsucht und landet am Ende in einer dunklen Gasse - gequält, geschlagen, gedemütigt von einem Mann, der sie wie menschlichen, stinkenden Abfall behandelt.

### **Die Dunkelziffer ist hoch**

Offiziellen Zahlen zufolge leiden etwa ein bis zwei Prozent der Bevölkerung Deutschlands unter Sexsucht. In amerikanischen Studien sind es gar drei bis sechs Prozent, wobei Männer deutlich häufiger betroffen sind als Frauen. Soweit die Statistiken, die Menschen erfassen, deren Leiden so groß ist, dass sie sich professionelle Hilfe holen. Doch die Dunkelziffer ist hoch, weil Sexsüchtige sich eher selten oder sehr spät in Therapie begeben. Viele Betroffene, die unter ihrem zwanghaften Verhalten leiden, schweigen aus Scham oder Verzweiflung und versuchen ihre Sucht so weit wie möglich vor ihren Familien und dem sozialen Umfeld geheim zu halten.

Auch die zahlreichen Möglichkeiten, die das Internet Betroffenen bietet, um ihre Sucht zu befriedigen, führen dazu, dass der Leidensdruck offenbar nicht groß genug ist und sich weniger von ihnen Hilfe zur Bekämpfung ihrer Abhängigkeit holen. Und vielleicht wäre das Problem Sexsucht ohne Internet und Pornokanäle, die rund um die Uhr verfügbar sind, gar nicht in diesem Ausmaß vorhanden? Nach aktuellen Schätzungen sind zwischen 200.000 und 500.000 Deutsche internetsexsüchtig (vgl. Weisses Kreuz e. V.), am häufigsten betroffen sind Männer.

### **Was ist Hypersexualität eigentlich?**

Nach wie vor gehört Sexsucht zu den psychischen Störungen, die in der Gesellschaft unterschätzt oder erst gar nicht als Krankheit angesehen werden. Dabei ist Sexsucht seit einigen Jahren bereits eine anerkannte psychische Krankheit, die für die Patienten ebenso zerstörerisch sein kann wie andere Abhängigkeiten auch.

In diesem Zusammenhang stellt man sich zunächst möglicherweise die Frage: Ab welchem Punkt hat eine Frau oder ein Mann eigentlich zu viel Sex? Aber beim Thema Hypersexualität geht es vielmehr um die Frage, wie hilflos der Betroffene seinem zwanghaften Drang nach sexuellen Abenteuern ausgeliefert ist, wie stark er unter seiner unkontrollierten Sexualität leidet und ob er anderen dadurch Leid zufügt. Bei den meisten Sexsüchtigen dürfte der Leidensdruck hoch sein, denn ihre Lust wird zur unmäßigen Gier, ihre Lebensfreude zur kurzfristigen Bedürfnisbefriedigung und ihr sinnlicher Genuss zur Suche nach schneller und sicherer Spannungsabfuhr. Es geht also vor allem darum, ob jemand das Gefühl hat, er kann sein sexuelles Verhalten steuern und regulieren oder eben nicht.

Hypersexualität ist in einigen Punkten durchaus mit anderen Süchten vergleichbar - wie etwa der Sucht nach Nikotin oder dem Glücksspiel. Allerdings steigert sich die Sexsucht im Laufe der Zeit nicht unbedingt, sondern sie kann immer wieder sporadisch aufflammen. Dazwischen gibt es Phasen normalen Verhaltens. Gewinnt die Sexsucht allerdings die Oberhand, haben Hypersexuelle keine Kontrolle mehr darüber, wie viel sie masturbieren, wie oft sie Pornos konsumieren, wann und wie häufig sie Telefonsex haben, wie oft sie virtuellen Sex mit ihrem Webcam-Girl praktizieren oder wie oft sie die »schnelle Nummer« suchen. Und das Schlimmste ist, dass die Befriedigung, die sie sich durch ihre gesteigerte sexuelle Aktivität holen, nur kurz anhält, sodass die Jagd nach dem nächsten Orgasmus oftmals nur Stunden später erneut beginnt.

### **Ursachen**

Die Ursachen für Hypersexualität sind vielfältig. Häufig kommen Sexsüchtige aus Familien, in den das Thema Sex stark tabuisiert wurde. Aber auch das Gegenteil, also übersexualisiertes Verhalten der Eltern, kann hypersexuelles Verhalten begünstigen. Einige Patienten berichten auch über traumatische Erfahrungen aus ihrer Kindheit, wie etwa sexuellen Missbrauch. Zusätzlich spielen neurobiologische Vorgänge im Gehirn eine Rolle. Vermutlich spricht bei den Betroffenen das Belohnungssystem überdurchschnittlich stark auf sexuelle Reize an. Auch psychisch kranke Menschen mit bipolaren Störungen (also manischen und depressiven Phasen) sowie Patienten in frühen Stadien der Demenz - beispielsweise beim Stirnhirn-Syndrom (frontaler Demenz) - sind anfällig für Hypersexualität. Ebenso können bestimmte Drogen und Medikamente zu übersteigertem Sexualverhalten führen.

### **Die Folgen**

Die Folgen für Hypersexuelle sind heftig, denn die Sucht bestimmt ihren Alltag und übernimmt die Kontrolle über ihr Leben. Sie vernachlässigen alles, was ihnen je wichtig war - Familie, Freunde, Beruf und andere Interessen -, um ihre Sexsucht zu befriedigen. Die Folge: Partnerschaften und andere Beziehungen zerbrechen, Familien werden zerstört. Weil Sexsüchtige wenig schlafen, häufig gereizt und gestresst sind und sich nicht mehr konzentrieren können, verlieren sie mitunter sogar ihren Arbeitsplatz.

Am Ende bleibt ihnen nicht viel. Ihre Sucht führt zu Scham, Schuldgefühlen, Depressionen und Einsamkeit. Was bleibt, sind seelen- und gefühllose sexuelle Begegnungen, und eine zunehmende innere Leere, die sie selbst nicht mehr füllen können.

### **Was hilft?**

Wenn der Leidensdruck groß genug ist und Sexsüchtige Hilfe suchen, können sie sich an Psychotherapeuten, Sexualtherapeuten oder an Selbsthilfegruppen wenden. Die Anonymen Sexsüchtigen ([www.anonyme-sexsuechtige.de](http://www.anonyme-sexsuechtige.de)) arbeiten übrigens wie die Anonymen Alkoholiker nach dem 12-Schritte-Programm.

Wenn Sexsucht mit anderen Suchtformen wie Alkohol- oder Drogensucht einhergeht - wie es oftmals der Fall ist - , müssen diese Abhängigkeiten in der Regel zuerst behandelt werden. Nach erfolgter Behandlung können Sexsüchtige gemeinsam mit Psychologen und anderen Betroffenen nach den Gründen für ihre Abhängigkeit vom Sex forschen. Sind es beispielsweise bestimmte negative Gefühle, die so verdrängt werden? Oder gibt es wiederkehrende Konfliktsituationen, die sie in die Sexualität flüchten lassen? Gibt es andere Auslöser, die eine Rolle spielen, wie etwa das Surfen im Internet?

Dann lernen sie, sich ihrem Trieb zu widersetzen und mit ihren negativen Gefühlen wie Angst, Wut oder Traurigkeit anders umzugehen und sie so zu steuern, dass sie sich nicht erneut in ihren sexuellen Eskapaden verlieren. Auch an ihrer Beziehungsfähigkeit wird gearbeitet, denn sie suchen zwar körperlichen Kontakt, sind jedoch meist nicht in der Lage, wirkliche Nähe zuzulassen.

Ziel der Therapie ist es, dass Sexsüchtige wieder eine gesunde Beziehung zu sich selbst und ihrer Sexualität aufbauen und letztendlich die Wahl haben, „Ja“ oder „Nein“ zum Sex zu sagen.

*Quelle: Sandra Maxeiner, Hedda Rühle (2014), „Dr. Psych's Psychopathologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie“ (Band 2), Kapitel 12, Jerry Media Verlag*