

Zeitschrift: DrogenMagazin : Zeitschrift für Suchtfragen
Herausgeber: Verein DrogenMagazin
Band: 19 (1993)
Heft: 3

Artikel: Nur das Eine im Kopf : Sexsucht, - die verschwiegene Besessenheit
Autor: Kazis, Cornelia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-801300>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Nur das Eine im Kopf: Sexsucht, – die verschwiegene Besessenheit

Mit Liebe hat sie nichts zu tun. Auch nicht mit Spass an der Lust. Die Sexsucht ist eine Qual, unter der nicht wenige Menschen leiden. Für ihr unstillbares Verlangen setzen sie alles aufs Spiel: die Familie, Freundschaften, den Job, die finanzielle Sicherheit und ihre Selbstachtung.

VON CORNELIA KAZIS

«Wie Dr. Jekyll und Mister Hyde. Ich fühlte mich total gespalten. Auf der einen Seite lebte ich ein Leben wie andere Männer auch: engagiert, arbeitsreich und unauffällig. Auf der anderen Seite waren da meine Onanieorgien. Ich stimulierte mich mit Pornographie, hatte meine Fetische und ganz starke sexuelle Rituale. Das war manchmal ein tagelanges Abtauchen in meine geheime Sexwelt. Und es wurde immer mehr und immer schlimmer.....»

So schildert Andreas seine jahrelang geheimgehaltene Besessenheit. Johanna, eine sexsüchtige Frau berichtet: «Ich hatte nie genug. Ich habe zwanghaft onaniert. Ich lebte sexuell mit einem Hund. Immer und überall wollte ich sexuelles Interesse erwecken. Sonst hatte ich das Gefühl, gar nicht zu existieren. Immer mehr Sex wollte ich. Mehr und noch mehr. Auch mit einem Partner. Alles in mir kreiste nur darum. Zur Erfüllung aber kam es kaum.»

Sandro hört Johanna und Andreas still zu. Der schüchtern wirkende junge Mann weiss zu gut, wovon die Rede ist: «Macht-

losigkeit, Zerstörung und Selbstzerstörung –, so würde ich mein Leiden an der Sexsucht beschreiben», sagt er kaum hörbar. Sandro, Johanna und Andreas treffen sich einmal in der Woche in der Frauenfelder AS, um von der Droge Sex loszukommen. AS ist das Kürzel für Anonyme Sexholiker. Diese Gruppe ist nach den Prinzipien der AA, der Anonymen Alkoholiker, aufgebaut und beruht auf Selbsthilfe. Im Faltblatt, das die AS herausgegeben hat ist Einiges zu lesen zum Selbstverständnis der Gruppenmitglieder:

«Wir teilen unsere Erfahrung Kraft und Hoffnung, um unser gemeinsames Problem zu lösen und von unserer Lüsterheit und unserem selbstzerstörerischen, sexsüchtigen Verhalten zu genesen. In unserer Gruppe treffen sich Männer und Frauen, die ihre Sexualität nicht mehr kontrollieren können. AS ist keine Sex- oder Gruppentherapie und bietet keine Behandlung irgendwelcher Art an. Es ist kein Ort, wo man Sexpartner sucht oder wo man lernt, die Lüsterheit zu kontrollieren oder zu geniessen.»

Johanna, Sandro und Andreas treffen sich schon seit mehr als zwei Jahren einmal wöchentlich in der Frauenfelder AS um anzufangen aufzuhören, Sexjunkies zu sein. Wie häufig ist denn diese Obsession? Claus Buddeberg, Sexualmediziner und Psychiater am Zürcher Universitätsspital dazu:

«Es ist verhältnismässig selten, wobei wir davon ausgehen müssen, dass die subjektive Bewertung eine ganz wesentliche Rolle spielt. Ab wann man von Sexsucht spricht ist individuell und hat stark mit kulturellen Normen zu tun. Bei Menschen aus islamischen Gebieten zum Beispiel ist es üblich, zwei bis dreimal täglich Geschlechtsverkehr zu haben. Wenn sie das nicht mehr haben, fühlen sie sich krank. Ein Mitteleuropäer, der zwei bis dreimal täglich sexuell verkehrt hingegen, könnte sich als abnorm, als sexsüchtig empfinden.»

Wer die Literatur zum Thema überblickt stellt fest, dass das meiste aus den USA kommt. Die Staaten sind unter anderem bekannt für ein eher prüdes Verhältnis zur Lust am Sex. Könnte es denn sein, dass die Sexsucht eine Erfindung prüder amerikanischer Wissenschaftler ist? Professor Buddeberg winkt ab:

«Erfindung würde ich nicht sagen, aber ich könnte mir schon vorstellen, dass in Ländern in denen eine doppelböckige Sexualmoral existiert, Sexsucht ein häufigeres Problem ist als beispielsweise in romanischen Ländern, wo man mit der Sexualität wesentlich lockerer und natürlicher umgeht.»

Sandro aber kommt aus einem romanischen Land und wehrt sich gegen jede Verharmlosung.

«Das hören wir immer wieder, dass die Leute sagen, Sex ist doch schön. Das kann doch nicht krank machen. Das ist doch keine Droge. Aber wenn das ganze Denken immer nur um das Eine kreist, wenn du keine Begegnung haben kannst, ohne immer an Sex zu denken, wenn du nicht mehr arbeiten kannst, immer das grosse Reißen hast, dir selber weh tust, es immer exzessiver treibst in immer grösser werdender Verzweiflung, dann musst du dir irgendwann einmal eingestehen, dass du Hilfe brauchst, um überhaupt noch weiterleben zu können.»

Wer von Sexsucht spricht muss sich über den Suchtbegriff im Klaren sein. Das Wort Sucht wird heute inflationär benutzt, zuweilen kennzeichnet es liebgeordnete Gewohnheiten. Das ist hier nicht gemeint. In der Fachwelt wird heftig über den Suchtbegriff gestritten. Der Übergang von Gebrauch und Genuss zu Missbrauch und abweichendem Verhalten bis zur Gewöhnung, Abhängigkeit und Sucht ist gleitend. Sucht meint in der Regel einen Endzustand von Abhängigkeit, der nicht mehr als körperlich / seelische, mitunter auch geistige Krankheit zu übersehen ist. Die Sucht kann sich auf einen Stoff oder ein Verhalten beziehen. Entscheidend ist

der Wiederholungszwang, der einher geht mit Kontrollverlust. Störungen im psychosozialen Verhalten und körperlicher Verfall sind die Folge. Wie nun aber steht es mit der Geschlechterverteilung punkto Sexsucht? Gibt es mehr männliche Sexjunkies als weibliche? Der Zürcher Professor Claus Buddeberg dazu:

«Die Mehrzahl der Betroffenen, die ich bis jetzt gesehen habe, waren Männer. Ich habe aber auch schon Frauen gesehen. Ich erinnere mich an eine Patientin, die täglich zwei oder dreimal mit ihrem Mann schlafen wollte. Anfänglich war das für den Mann durchaus attraktiv. Die männliche Sexualität ist ja im Gegensatz zur weiblichen häufiger genital-, koitus- und orgasmusorientiert. Das heisst, sexsüchtige Frauen kommen dem männlichen Sexualbedürfnis eher entgegen und deshalb findet ein Mann, der eine sexsüchtige Frau hat das zunächst weniger störend als umgekehrt. Bei dem Ehemann dieser Frau war es dann aber nach einem Jahr so, dass er die sexuellen Bedürfnisse seiner Frau zunehmend als Zwang erlebte. Und so entschlossen sie sich gemeinsam, Hilfe zu suchen.»

«Wenn Sex zur Sucht wird» heisst ein vielbeachtetes Buch von Patrick Carnes, einem amerikanischen Suchtexperten. An die Tausend Sexsüchtige haben zur Entstehung dieses Buches beigetragen, indem sie im Rahmen von Umfragen und Interviews über eine lange Zeitspanne

hinweg, dem Autor Einblick gewährten in ihre Besessenheit. Carnes untersucht in seinem Buch auch das Phänomen der Co-Abhängigkeit. Was darunter zu verstehen ist, bringt Johanna auf den Punkt:

«Der Süchtige ist abhängig vom Stoff oder von einem bestimmten zerstörerischen Verhalten. Der Co- Süchtige ist süchtig nach dem Leben mit einem süchtigen Menschen. Er unterstützt sein Suchtsystem.»

Ganz ähnlich wie bei den Anonymen Alkoholikern gibt es auch bei den Anonymen Sexholikern eine Angerhörigengruppe, die S-Anon. Auch der Frauenfelder AS ist eine S-Anon Gruppe angegliedert. Eine reine Frauengruppe. Susanne besucht sie regelmässig und sagt über ihre Co- Abhängigkeit:

«Ich habe jahrelang zwanghaft geholfen. Ich war süchtig nach den Hilferufen meines süchtigen Partners. So brauchte ich mein eigenes Leben nicht anzusehen, ich war immer die Gute, die Helfende, die Gewährende, die Verfügbare, bis hin zum totalen Selbstverlust. Jahrelang habe ich meine eigenen Bedürfnisse nicht wahrgenommen. Ich hatte mich selbst aufgegeben. Als ich das Gefühl hatte, mich selbst zu verlieren, spürte ich, dass auch ich Hilfe brauchte. Das war mein tiefster Punkt.»

Wo sieht Susanne Ursachen für ihr Verhalten?

«Mein Vater war Alkoholiker. Meine

Mutter war co-süchtig. Ich habe sie wohl einfach kopiert. Sie hat schon früh gesagt, ich sei wie sie. Ich bin die Älteste von 5 Geschwistern. Wir lebten auf einem Bauernhof. Da war immer viel zu tun. Ich musste immer helfen. Ich wurde immer gebraucht.

Schon sehr früh habe ich schuften müssen wie ein Tier. Später ging es weiter. Ich habe einen helfenden Beruf gewählt. Nie habe ich erfahren, dass meine eigenen Wünsche und Bedürfnisse ein Thema sind. Erst jetzt in der Gruppe komme ich Schritt für Schritt davon los, zwanghaft helfen zu müssen. Ich lerne langsam, dass ich meinen süchtigen Partner nicht erlösen oder retten kann. Nun stosse ich auf mein eigenes Defizit. Das ist sehr schmerzhaft.»

Was nun hält der Zürcher Experte von Selbsthilfeinstitutionen wie die AS oder die S-Anon?

«Ich glaube es ist eine sehr gute Möglichkeit für solche Personen, sich gegenseitig zu helfen. Wie bei vielen anderen Suchterkrankungen spielt auch bei der Sexsucht die Selbstwertproblematik eine grosse Rolle. Alle meine Sexsuchtpatienten hatten einen sehr geringen Selbstwert. Die Gruppen haben die wichtige Funktion, Bestätigung erfahrbar zu machen und ein offenes Gespräch über das Tabuisierte zu ermöglichen. Das ist entscheidend hilfreich. Hilfreich ist auch die klare Strukturierung der Meetings.»



**Ich brauch's
komm mach's
ruf mich an!**

Erziehung
Ruf mich an,
ich zeig es Dir

BIZZARR

**Latex +
Leder**

**Dringendes
Verlangen**

**Ich will Deinen
Sex, hemmungslos**

SEX-SPIELE!

**Leiste Dir einen
Seitensprung**

Form einer Telefon-Affäre mit einer Hausfrau.
Es könnte z.B. Deine Nachbarin sein.
LIVE, anonym, diskret 2.00/Min.

98 96 94 92 90 88 86 84 82 80 78 76 74 72 70 68 66 64 62 60 58 56 54 52 50 48 46 44 42 40 38 36 34 32 30 28 26 24 22 20 18 16 14 12 10 8 6 4 2

**100% HOMOSEXUELLE
ORIENTIERUNG**

2-Min

Johanna: «Ich hatte sehr grosse Angst vor Männern. Mit meiner überaus provokativen Art konnte ich diese Angst irgendwie im Zaum behalten. Ich hatte das Gefühl, die Männer in der Hand zu haben, nicht sie mich.»

7. Ständig zunehmende sexuelle Erlebnisse, weil die augenblicklichen Aktivitäten nicht mehr ausreichen.

Andreas: «Ja die ständige Dosissteigerung. Ich bestand aus der Sucht. Im sonnenigen Leben war ich ein Workaholic und damit wohl angesehen, im Schattenbereich ein Sexaholic voller Scham und Schuld.»

8. Schwere Stimmungsschwankungen im Zusammenhang mit den sexuellen Aktivitäten

Johanna: «Ja ganz klar, vorher die Spannung darauf. Da log ich mir vor, es wird schön sein, und danach: Scham, Schuld, Schmerz und Ekel. Nur Verlust.»

Sandro: «Vor allem schlimm ist, wenn es nicht dazu kommen kann. Da wurde ich laut, aggressiv und gewalttätig. Wenn man sich auf Tonband aufnehmen würde und nachher zuhören, man würde nicht glauben, dass man das selber ist.»

9. Übermässig viel Zeit damit verbracht, sich Sex zu verschaffen, sich sexuell zu verhalten, oder sich von den sexuellen Erlebnissen zu erholen

Andreas: «Ja das ist so. Die ganze Zeit geht darauf. Sandro: «Vier Stunden Schlaf haben mir gereicht. Alles andere

war Arbeit, ständig überlagert mit Sexphantasien, Essen auch überlagert mit Sexphantasien. Der Antrieb, überhaupt aufzustehen, war die Aussicht, auf eine Frau zu treffen.»

10. Aufgrund des sexuellen Verhaltens werden wichtige, berufliche oder erholsame Aktivitäten vernachlässigt

Johanna: «Bei Frauen ist das wahrscheinlich etwas anderes. Klar habe ich vieles sehr vernachlässigt. Aber immerhin habe ich es noch geschafft, irgendwie für meine Kinder da zu sein.»

Die 10 Indikatoren des Amerikaners Carnes sagen wenig aus über die Ursachen der Sucht nach Sex. Eine häufige Ursache sind sexuelle Gewalterlebnisse in der Kindheit. Johanna ist davon betroffen, während Sandro sich als schwer vernachlässigtes Kind schildert. Und Andreas kommt aus einer Scheidungsfamilie, wurde durch die Mutter zum Partnerersatz gemacht und war auf diese Weise emotional überfordert. Dazu spielten die rigiden Sexualnormen seiner Umwelt eine entscheidende Rolle. In den meisten Herkunftsfamilien der Sexaholics spielt eine elterliche Sucht eine zentrale Rolle. Wo sieht der Zürcher Psychiater und Sexexperte Claus Buddeberg weitere Ursachen?

«Zunächst muss man sehen, dass Sexsucht, besser gesagt Hypersexualität als ein Symptom bei psychischen Krankheiten auftreten kann. So ist etwa bei einer Manie die sexuelle Enthemmung und das

wahllose Eingehen von sexuellen Beziehungen ein häufiges Symptom. Aus diesem Grund bedürfen die Betroffenen häufig einer stationären Behandlung. Dann kann es auch sein, dass in der Anfangsphase einer geistigen Krankheit Hypersexualität auftritt. Es bedarf also in jedem Fall einer intensiven psychiatrischen Abklärung, um zu sehen, ob das Symptom im Rahmen einer Krankheit oder als relativ isoliertes Phänomen auftritt. Bei denjenigen Patienten, bei denen die Sexsucht als isoliertes Phänomen geschildert wird, zeigt sich in der Regel bei einer eingehenden Untersuchung, dass massive Persönlichkeitsstörungen vorliegen. Das heisst: die Patienten haben ein sehr niedriges Selbstwertgefühl, zeigen Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Belangen und sind in ihrer Art, mit innerseelischen Konflikten und intensiven Gefühlen umzugehen, behindert. Man könnte sagen ihr Verhaltensrepertoire ist stark eingeschränkt. Der sexuelle Akt dient bei den unterschiedlichsten Spannungszuständen als Pseudolösung. Darin unterscheiden sich die sexsüchtigen Menschen nicht von anderen Suchtkranken. Die Wahl der Droge ist nur das Spezifische.»

Buddebergs Ausführungen machen deutlich, dass es sinnvoll ist, die Prinzipien der Anonymen Alkoholiker auch den therapiewilligen Sexjunkies verfügbar zu machen. Zwar haben Johanna, Andreas und Sandro Einzeltherapieerfahrungen, die sie nicht missen möchten, aber ein ganz wesentlicher Teil ihres Heilungserfolges schreiben sie den Erfahrungen in der

Frauenfelder AS zu. So sagt Johanna dazu: «In den Meetings triffst du Menschen, die wissen, wovon du sprichst. Hier spüre ich Solidarität. Hier werde ich verstanden. Hier bekomme ich Halt und Sicherheit für einen verdammt schwierigen Weg.» Andreas nickt heftig und fügt bei: «Ja, hier triffst du Menschen, die deine Süchtigkeit als Süchtigkeit anerkennen. Mich haben die Beschwichtigungsversuche der Nichtsüchtigen immer belastet. Die Anerkennung der Sucht ist hilfreich. Hier bekommst du keine Ratschläge. Hier wird dir zugehört, niemand unterbricht dich, jeder hat Raum, keiner stellt Fragen, jeder bleibt in der eigenen Verantwortung.» Für Sandro ist entscheidend, dass die Gruppe ihm hilft, die Verleugnung aufzugeben. Über einen wichtigen Schritt auf dem langen Weg der Heilung sagt er: «Als ich das erste Mal nach langer Zeit ruhig an einem Bach sitzen konnte, ins Wasser blickte, das Rauschen hörte und nur das, wusste ich, dass ich einen wichtigen Schritt von der Besessenheit weggetan hatte.» Bedeutet Heilung denn sexuelle Abstinenz? Johanna lacht: «Um Gottes Willen nein! Ziel ist nicht ein Leben ohne Sexualität. Aber bis jetzt habe ich Sex immer als totalen Suff erlebt. Nun möchte ich aus dem Suff aussteigen, um Liebe und Sexualität bei Sinnen erleben zu können.» ■

Cornelia Kazis ist freie Journalistin und Radio-Mitarbeiterin, Herausgeberin mehrerer Bücher (Dem Schweigen ein Ende; Buchstäblich sprachlos; ...), sie lebt mit ihrer Familie in Basel.

Weitere Informationen über die anonymen Sexaholiker können Sie unter folgender Anschrift erhalten:

- AS Frauenfeld
Postfach 867, 8500 Frauenfeld 1
Tel. 054/720 41 34
- AS Biel, Postfach 1137, 2501 Biel

Der amerikanische Psychologe Carnes unterscheidet in seinem Buch «Zerstörerische Lust» folgende drei Phasen:

1. Phase:

Hier finden sich bei den Betroffenen exzessive Masturbation, häufiger Gebrauch von Pornoheften und -videos, regelmässiger Besuch von Peep-Shows oder Prostituierten. Das kann sowohl homo- wie auch heterosexueller Art sein. Je nach Ausmass und Bedeutung der sexuellen Aktivitäten werden sie von der Gesellschaft als tolerierbar und akzeptabel angesehen. Pornographie und Prostitution sind dabei immer wieder Gegenstand gesellschaftlicher Kontroversen (z. B. Alice Schwarzers «Por-No-Kampagne»). Die Sanktionen, die gegen Handlungen dieser Art verhängt werden (wenn es sich um Straftaten handelt), sind nicht sehr effektiv. Da die Behörden mit wenig Nachdruck vorgehen, ist das Risiko für den Süchtigen gering. Es gilt als Privatsache des Betroffenen. In dieser ersten Stufe ist das Opfer vor allem der Sex-Süchtige selbst. Die Bedeutung, die das spezifische Sexualverhalten für ihn hat, wächst. Immer mehr zentriert sich sein Leben um die Pornos, die Peep-Shows oder Prostituierte und um das sexuelle Erleben.

2. Phase:

Mehr und mehr verliert der Sex-Süchtige die Kontrolle über seine Sexualphantasien und sein Sexualverhalten (Kontrollverlust). Er braucht immer stärkere Reize, um bei sich den gleichen Gefühlszustand zu erreichen (Dosissteigerung). Bei Sadomasochisten ist das der Übergang von «soft S/M» zu «hardcore S/M». Bei anderen treten Exhibitionismus und Voyeurismus in den Vordergrund oder unsittliche Telefonanrufe und Berührungen von Menschen, die man nicht kennt.

In der 2. Phase gibt es fast immer ein Opfer, das nicht seine Einwilligung zu der «Anmache» oder dem Sexualkontakt gegeben hat.

In dieser Stufe wird der Sex-Süchtige zwar als krank, aber als weitgehend harmlos angesehen. Nicht selten ist er Gegenstand von Witzen (Exhibitionisten- und Voyeuristen-Witze). Immer häufiger werden diese Verhaltensweisen als öffentliches Ärgernis betrachtet. Für den Betroffenen besteht also ein Risiko. Wenn es zur Anzeige kommt, wird das Delikt strafrechtlich verfolgt.

3. Phase:

In diesem Stadium steht die Gewalt gegenüber Schwächeren im Vordergrund. Carnes nennt vor allem Kindesmissbrauch, Inzest, Notzucht. Jede dieser Handlungen stellt eine schwere Verletzung kultureller Normen dar. Da es immer ein schwächeres Opfer gibt, ist die Gefahr der Bestrafung für den Sex-Süchtigen besonders hoch. Die Öffentlichkeit reagiert mit Wut und Empörung. Die Täter werden von der Gesellschaft als «entmenslichte» Wesen angesehen, die der Hilfe nicht mehr wert sind. Hier entstehen dann Forderungen nach Zwangskastration oder Todesstrafe. Was man dabei vergisst: Auch diese Sexualtäter sind Opfer. Sie brauchen dringend Hilfe, um für sich selbst und zum Schutz der Gesellschaft mit ihren Problemen angemessener umgehen zu lernen.

Im Jahr 1987 standen in der Bundesrepublik 6.527 Menschen wegen «Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung» (§§ 174–184b StGB) vor Gericht. Dazu zählen z. B. exhibitionistische Handlungen, Verführung, sexuelle Nötigung und der sexuelle Missbrauch Abhängiger. 4.858 der Angeklagten wurden 1987 verurteilt. Wenn es sich auch sicher nicht nur um Sex-Süchtige handelt, geben diese Zahlen doch Hinweise auf die Verbreitung. Die Dunkelziffer ist gerade in diesem gesellschaftlich so tabuisierten Bereich der Sexualität und ihren Spiel- und Abarten extrem hoch. Deshalb muss man mit einem Vielfachen an Tätern rechnen.