

# Im Griff der Leidenschaft – Sexsucht und ihre Auswirkung auf Beziehungen

Als ich begonnen habe, als Transaktionsanalytikerin und klinische Sexologin Menschen mit einer dranghaft und suchtartig erlebten Sexualität (Académie Sexocorporel Desjardins Inc.) zu beraten, wurde mir klar, wie umfassend diese Thematik ist. Sie umfasst z.B. den häufigen Konsum von sexuellen Dienstleistungen (Prostitution, Massage-Salons, Erotik-Clubs, Telefon-Hotlines etc.), den dranghaften Konsum sexueller Angebote im Internet, den unkontrollierbaren Drang sich zu zeigen (Exhibitionismus), andere zu berühren (Frotteurismus), andere zwanghaft zu verführen (Donjuanismus) oder anderer sexueller Aktivitäten (ebd.).

Was ist das Faszinierende / das Spezifische / das Besondere an der Sexsucht?

Der delikate Aspekt bei diesem Thema ist, dass Menschen, die in einer sexuellen Dranghaftigkeit gefangen sind, sich oft in einem Ungleichgewicht zwischen emotionalen und genitalen Aufladungen erleben.

Wir sprechen dann von einer Hyperemotionalität und einer Hypogenitalität. Im Gegensatz zu einer hohen emotionalen Aufladung ist die genitale Erregung wenig besetzt. Dadurch wird eine Verankerung der emotionalen Aufladung in der Genitalität verhindert.

Die Suche nach emotionaler Intensität auf der Basis von fehlenden genitalen Aneignungen führt dazu, dass immer wieder eine emotionale Intensität gesucht wird, ohne sozusagen «satt» zu werden.

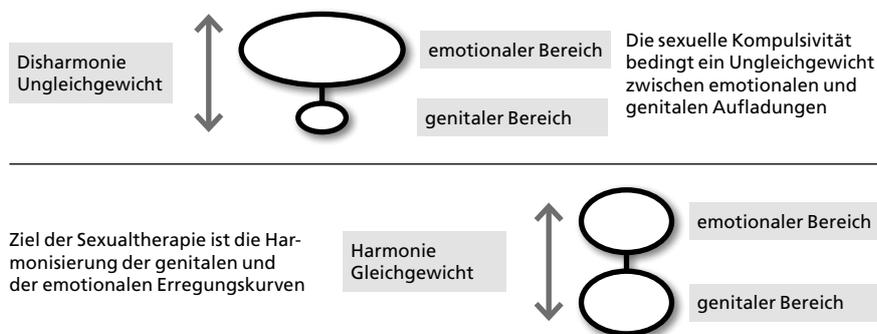
Eric Berne beschreibt Sexualität als ein «menschliches Grundbedürfnis». Grundbedürfnisse melden sich immer wieder auf der Suche nach «Sättigung». D.h. bin ich durstig, so erfolgt das Löschen des Durstes darüber, etwas zu trinken. Wenn ich stattdessen esse, wird der Durst nicht gelöscht. Ähnlich wie beim transaktionsanalytischen Konzept der Ersatzgefühle (s. Fanita English) kommt es auch hier nicht zur Auf- und Erlösung.



Patricia Matt

PTSTA-C, Sexualtherapeutin DGfS, Klinische Sexologin ISI, Paar- und Sexualberatung, Coaching, Supervision  
patricia.matt@gmx.li

## Sexologische Behandlung, die bei allen Formen von dranghaft erlebter Sexualität gleich ist



Quelle: nach Académie du Sexocorporel Desjardins Inc.

### Beratungsbeispiel

Sylvia ist 47 Jahre alt. Sie ist seit 28 Jahren verheiratet und hat zwei erwachsene Söhne. Sie arbeitet in einer Leitungsfunktion in einer Firma und ist dadurch öfters auf Firmenreisen unterwegs.

Sylvia ist eine attraktive, gepflegte rot-haarige Frau mit rundlichen Körperformen. Ihr Händedruck ist fest. Der erste Eindruck ist: Sie weiss was sie will, und sie nimmt sich was sie will.

Sylvia hatte vor einigen Jahren an einer Paarberatungsgruppe zusammen mit ihrem Ehemann teilgenommen. Inzwischen hatte sie versucht, in einer Einzelpsychotherapie nach Lösungswegen zu suchen. Ende letzten Jahres kam sie zu mir in die Sexualberatung.

### Das Problem als Lösungsversuch

Ihr Anliegen in der Sexualberatung beschreibt sie so, dass sie gerne eine erfüllte Sexualität erleben will. Sie hat den Glauben daran verloren, dass eine lustvolle Sexualität mit ihrem eigenen Ehemann je wieder möglich sein könnte.

Aktuell erlebt sie sich in einem dranghaft leidvollen Beziehungsmuster zwischen Leidenschaft und Verletzung: Sie möchte einerseits ihr Bedürfnis nach Sicherheit, Verbindlichkeit und Geborgenheit, andererseits ihr Bedürfnis nach leidenschaftlicher, wohlüstiger, intensiver Sexualität leben. Stattdessen fühlt Sylvia eine tiefe Verzweiflung und sie erlebt, wie sie sich in ihrer Beziehungsgestaltung immer wieder verletzt. Inzwischen sei es so, dass auch ihre Arbeitsfähigkeit in ihrer verzweifelten Suche mit allen emotionalen Höhen und Tiefen beeinträchtigt sei.

### Der sexuelle Bezugsrahmen

Auch wenn sich Sexualität «im Verborgenen» abspielt, gibt es Denk-, Fühl-, Körper- und Beziehungsmuster. Jeder kennt verschiedene Streitmuster, weil wir Menschen beim Streiten beobachten können. Oder es gibt verschiedene Arten zu essen. Derartiges gibt es auch in der Sexualität. Diese in der Sexualanamnese über das Gespräch und die Körperbeobachtung kennen und verstehen zu lernen, ist ein guter Anfang, um das eigene Körperhaus bewohnen und sich darin wohl fühlen zu lernen.

Im Vordergrund steht dabei, nicht zu bewerten oder gar abzuwerten, sondern die individuelle Logik sowie die Logik des Paares zu verstehen. Damit geben mir die Aussagen des Einzelnen wie auch die Beobachtung der Körpermuster Hypothesen und Diagnoseraster für die Behandlungsplanung.

Die Exploration ihres sexuellen Bezugsrahmens ergibt folgende Informationen:

Sylvia erotisiert die Eroberung. Über das Internet nimmt sie Kontakt mit Männern auf, trifft sich mit ihnen z.B. am Flughafen und verkehrt mit ihnen sexuell. Einen unbekanntem Mann zu erobern, erregt sie. Als ich zum Vergleich das Bild eines «Bungee Jumpers» kurz vor dem Sprung wähle, fühlt sie sich gesehen.

In ihrer ehelichen Beziehung erlebt Sylvia selten Sexualität mit ihrem Partner. In ihrem Erleben gibt er ihr emotionalen Halt. Ihre Aussenbeziehungen verletzen ihn, er will davon nichts mehr wissen. Vor der Beratung lebten beide in getrennten Wohnungen. Die Kinder blieben bei ihrem Vater. Im Laufe der Beratung trifft Sylvia die Entscheidung, wieder mit ihrem Partner zusammen zu ziehen. Der Problemfokus ist die Sexualität, emotional fühlt sie

sich in der Beziehung mit ihm geborgen. Ob Sylvia wieder lernen will, ihren eigenen Mann zu erotisieren, weiss sie zu Beginn der Beratung nicht wirklich.

Auf der Beziehungsebene erlebt sie sich im Hamsterrad auf der Suche nach dem idealisierten Vater. Ihren richtigen Vater hat sie nie kennen gelernt. Ihre Liebhaber leben meistens in einer verbindlichen Partnerschaft. Dadurch wird sie zur Nummer zwei. Immer wieder zurückgewiesen zu werden, schmerzt sie. Sie erlebt nach intensiven, berausenden Momenten ihre leidvolle Abhängigkeit, ihren ungestillten Hunger.

In ihrer Autoerotik befriedigt sich Sylvia mit einer elektrischen Zahnbürste. Die raschen, vibrationsartigen intensiven Stimuli ermöglichen ihr eine körperliche Entladung, die ihr hilft für einen Augenblick Spannung abzubauen. Diese Erregungsquelle hilft ihr nicht, einen gemeinsamen Orgasmus mit ihren Partnern beim Geschlechtsverkehr zu erleben.

### Sexologische Sichtweisen

«Mit sexueller Kompulsivität ist der unwiderstehliche Wunsch gemeint, der eine Person zu sexuellen Handlungen drängt. (...) Die Entwicklung der sexuellen Kompulsivität beginnt mit einem idealisierten Begehren in Verbindung mit einem bestimmten Bedürfnis. Je mehr sich diese Person in Gedanken damit beschäftigt und je mehr Raum sie diesem Bedürfnis gibt, umso mehr lädt sie sich emotional auf (analog Verliebt-Sein). Beherrschen die Gedanken das Bewusstsein der Person, so steigt die emotionale Spannung bis zur Unerträglichkeit. Die Person kann dabei

→

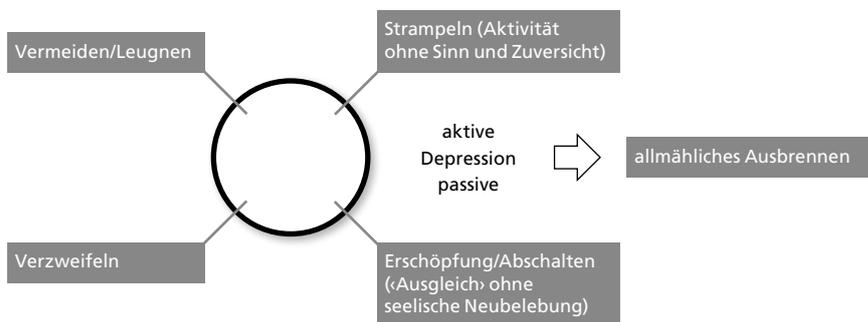
ihre ethischen Werte und Normen verlieren. Es erfolgt eine dranghafte Handlung. Die Handlung führt zur Entladung der starken emotionalen Spannung und bringt eine momentane Erleichterung mit sich. Da die Sehnsucht und das zugrunde liegende Bedürfnis keine Befriedigung finden, wiederholt die Person auf der Suche nach Erfüllung und Er-Lösung, das Verhalten immer wieder. Meist benötigt sie intensivere Stimuli. (Académie du Sexocorporel Desjardins Inc.)

Die Thematik hat viele verschiedene Gesichter und wird individuell und gesellschaftlich als gravierend erlebt. Dabei sind bei Männern und Frauen unterschiedliche Muster sichtbar. Viele Männer, die in die Sexualberatung kommen, halten sich für sexsüchtig, wenn sie regelmässig masturbieren und dabei auf Internetseiten surfen. Viele Frauen lassen sich auf Beziehungsmuster und spezifische Szenarien ein, die leidvolle Abhängigkeiten im Spannungsfeld von Liebe und Sex schaffen.

Menschen mit Abhängigkeitsmustern nutzen häufig das Internet auf ihrer Suche nach einer Lösung. Die Hemmschwelle für Pornokonsum über das Internet ist gering. Im Netz bietet sich die Möglichkeit, niederschwellig und rasch diverse sexuelle Kontakte zu knüpfen. Das Internet ist anonym und bietet eine weltweite Bühne. Es ist das «optimale» Instrument, um den Teufelskreis zu beschleunigen und zu verschärfen.

**Die Arbeit mit dem Dilemmazirkel**

Schmid beschreibt den Dilemmazirkel in 4 Stufen:



Quelle: Schmid (2004)

*1. Vermeiden/Leugnen*

Sylvia erlebt sich in einer Ambivalenz zwischen der Suche nach Intensität und dem Grundbedürfnis nach Sicherheit in Beziehungen. Sie verwirrt sich und leugnet, dass es möglich ist, beides in einer Beziehung zu leben.

*2. Strampeln (Aktivität ohne Sinn und Zuversicht)*

Immer wieder sucht sie Kontakte mit Männern auf. Sie geht Szenarien ein, in denen sie kontinuierlich Zurückweisung als die Frau Nummer 2 erlebt. Sie will Liebe und gibt Sex. Einerseits den Papa haben zu wollen und ihn andererseits nicht zu erreichen, ermöglicht ihr den Aufbau einer hohen emotionalen Intensität vor jedem «Bungee Jumping»-Sprung.

*3. Erschöpfung*

Das Gefangensein im Hamsterrad der Wiederholung führt sie in eine tiefe Erschöpfung bis hin zu einem innerlichen Ausbrennen und einer reduzierten Arbeitsfähigkeit.

*4. Verzweiflung*

Dies führt zu einer tiefen Verzweiflung über ihre ungestillte Beziehungssehnsucht verbunden mit dem Erleben von Verlassen-Sein. Das Erleben einer fehlenden Bindung und Zugehörigkeit verhindert die emotionale Erfüllung. Das enge Körpermuster gibt ihr zwar Halt, verunmöglicht jedoch ihre genitale Hingabe und eine sexuelle Entladung in der vollen Bandbreite ihrer emotionalen Intensität. Für sie ist noch nicht nachvollziehbar, wie Erfüllung in einer Beziehung möglich sein könnte.

**Der Beratungsprozess**

Den bisher vollzogenen Beratungsprozess gliedere ich in 3 Etappen:

*a) Arbeit mit dem Dilemmazirkel*

Bei Sylvia erlebe ich die Antreiber «sei stark» und «streich dich an».

Frühe Einschärfungen sind «sei nicht» und «sei nicht du selbst».

In ihrem Auftreten wirkt Sylvia klar. Achtsam biete ich ihr den geschützten Rahmen,

sich mit ihren Gefühlen von Schmerz und Verzweiflung zu zeigen. Sie spürt, wie sie immer wieder Männer mit der Sprache und mit ihrem Körper verführt. Sie spürt den Kick in der Begegnung mit dem Unbekannten und nimmt gleichzeitig die Anstrengung, das Allein-Sein und das Zurückgewiesen-Werden auf sich, wenn sie ein Bedürfnis nach mehr Nähe und Intimität ausdrückt: «Mein Liebhaber schaut mir nicht einmal in die Augen. Wir kommen gleich zur Sache. Ich genieße das Unbekannte – und ich fühle mich danach einsam und verlassen.»

Das Bild, das sie am Anfang aus den ZRM-Karten (Zürcher Ressourcenmodell, Karten nach Maja Storch und Frank Krause) für ihre Liebe und Sexualität wählt, ist ein Surfer, der auf hohen, brausenden Wellen alleine mit seinem Surfbrett unterwegs ist.

*b) Arbeit an ihrem Körpermuster (Erregungsmodus, Attraktionskode)*

Ich beobachte, dass Sylvia oberflächlich atmet. Ihr Händedruck ist fest, ihr Muskeltonus ist hoch. An ihrer Art, wie sie sitzt, kann ich erkennen, dass der Beckenraum angespannt ist, der Raum, den sie sich mit dem Brustraum nimmt, ist eng. Ihr Erregungsmodus nennt sich «vibratorischer Modus». Menschen in diesem Modus benötigen einen hohen Druck bei gezielter mechanischer Stimulation (z.B. elektrische Zahnbürste im Bereich der Klitoris). Dadurch gelingt es, die Oberflächensensoren und die Tiefensensoren mit einzubeziehen. Das ist bei anderen Erregungsmodi nicht notwendig. Auch der Entladungsvorgang ist spezifisch: Der «Point of no Return» wird nur dadurch überschritten, dass sie viel Druck ausübt und sich extrem an-

spannt in Regionen, die stimulationsentfernt sind (Beine, Brustkorb, Nacken). Zwar ist ihr dadurch eine orgasmische «Entladung» möglich, aber die begrenzt sich auf einen kleinen Körperanteil und kann sich durch die Anspannung nicht ausbreiten und sozusagen die gesamte Person mitnehmen. Diese bleibt nicht nur im übertragenen Sinne auf ihrer (Auf-)Ladung sitzen und wird von der (Körper-)Welle nicht mitgenommen. Das erlebt sie als emotional unbefriedigend.

Durch gezielte Atemübungen in Verbindung mit dem Spiel mit dem Muskeltonus lernt Sylvia, Schritt für Schritt zu spüren, wie sie ihren Körper einsetzt, um emotionale Ladungen auf- und abzubauen. Sie schärft so die Wahrnehmung für ihre Gefühle und die Wahrnehmung für ihr Körpererleben. Sie lernt ihre Gefühle in einer anderen Weise durch ihren Körper diffundieren zu lassen. Sie lernt ebenso, ihren engen Erregungsmodus zu erweitern und den Erregungsreflex nicht nur wie bisher in ihrem engen Ritual auszulösen.

Diese Wahrnehmungen und erweiterten Fähigkeiten, verbunden mit ihrer kognitiven Klarheit und einem Verständnis dafür, was sie immer wieder aktiviert hat, um die Kontakte mit verschiedenen Männern einzugehen, führen dazu, dass sie ihren Attraktionskode verändert.

Sie verliert den Appetit an dem, was sie bisher als emotional prickelnd erlebt hat. Sie spürt, welchen Preis es sie kostet, im Hamsterrad nach Liebe, nach gesehen werden, nach bestätigt werden zu strampeln. Ihr wird klar, dass die Währung, mit der sie bezahlt, Sex ist. Sie spürt, wie sie sich immer wieder selbst verletzten lässt, wie hoch der Preis für sie ist, immer wieder initiativ zu sein und mit einem hohen Einsatz nicht satt zu werden. →

Sie zieht wieder mit ihrem Ehemann zusammen und beginnt mit einer Zusatzausbildung, die ihr Spass macht. Sie organisiert ihre Freizeit sinnstiftender und wohlthuender.

Aktuell werden die Abstände der Treffen mit einem Liebhaber immer grösser. Der Kick geht verloren. Das Bild welches sie jetzt aus den ZRM-Karten wählt, ist ein Segelschiff, in dem sie zusammen mit ihrem Partner unterwegs ist. Die Wellen des Meeres sind weniger brausend ...

### c) *Ausblick: Integration in ihre Paarbeziehung*

Als nächsten Schritt steht die Integration in die Paarbeziehung an. Beide Partner sind vorsichtig. Die gegenseitigen Verletzungen der letzten Jahre stehen noch im Raum. Auf der Ebene des Liebesbegehrens spüren sie eine tiefe Bindung. Auf der Ebene des sexuellen Begehrens besteht ein vorsichtiger Sicherheitsabstand.

Handlungsleitende Fragestellungen in der Arbeit mit dem Bezugsrahmen und mit Skriptanteilen beider Partner sind:

- Was ist die Motivation jedes einzelnen Partners?
- Welche sexuellen individuellen Lernschritte (des Ehemannes) und welche gemeinsamen Lernschritte als Paar stehen an?
- Was braucht das Paar an Paarkommunikation, also an Begegnung mit dem Erleben ihrer Wirklichkeiten?
- Was braucht das Paar an einem transparenten, respektvollen Umgang mit den eigenen Beziehungs- und den spezifischen sexuellen Bedürfnissen?
- Welche alten Verletzungen gilt es loszulassen?

Die Werte- und Schuldfrage in der Paarbeziehung taucht auf: Was sind Verbote, was sind Erlaubnisse, die beide Partner rund um den Themenkreis der Erotik und der Sexualität verinnerlicht haben?

Wichtige Schritte sind, dass beide Partner Wissen erwerben, um die Beziehungs- und Körpermuster gemeinsam zu erweitern und intime Lernräume zu öffnen, mit sich selbst, wie auch zusammen als Paar. Dies kann einerseits im Beratungsgespräch, andererseits in gezielt auf das Paar zugeschnittenen Sensate Fokus Übungen geschehen, die das Paar zu Hause vollzieht und die in der Beratung achtsam miteinander reflektiert werden.

Die Thematik der Sexsucht ist so gravierend und hat so viele verschiedene Gesichter, dass nicht nur Beratung, sondern auch Ausbildungen erforderlich sind, welche Beratern und Therapeuten ein spezifisches Fachwissen an die Hand geben.

Sexualität ist eines der Aufklärungstabus, welches bezogenes, zeitgemässes Wissen und lösungsorientierte Behandlungsschritte benötigt. Dabei erleben die Klienten die Arbeit mit den Konzepten der Transaktionsanalyse in Verbindung mit sexologischem Fachwissen als wirksam und nachhaltig. □

---

### Literaturhinweise

Schmid, Bernd (2004). Systemisches Coaching: Konzepte und Vorgehensweisen in der Persönlichkeitsberatung. EHP-Verlag.

---