



Sexsucht – Wenn die Lust zur Last wird



Wenn die Lust auf Sex zwanghafte Züge aufweist, kann dies zum Problem werden. Doch wo hört die gesunde Lust auf und wo fängt die Sexsucht an? Exzessives sexuelles Verhalten, das im Alltag und in den sozialen Beziehungen für Schwierigkeiten sorgt, kann auf eine Sexsucht hinweisen.

Definition: Pornografiesucht bzw. Online-Sexsucht

Von Sexsucht bzw. problematischem Online-Pornografiekonsum wird gesprochen, wenn pornografische Inhalte oder andere sexuelle Online-Aktivitäten wiederholt konsumiert werden, obwohl sie zu Belastungen im Alltag, in Beziehungen oder im psychischen Wohlbefinden führen. Entscheidend ist nicht allein die Häufigkeit des Konsums, sondern ob Kontrollverlust, Leidensdruck, Heimlichkeit oder deutliche Beeinträchtigungen bestehen. Auch ein starker Widerspruch zu persönlichen, moralischen oder religiösen Werten kann zusätzlichen Leidensdruck auslösen.

Typische Anzeichen einer Sexsucht sind, dass

- die sexuelle Aktivität im Laufe der Zeit immer mehr zunimmt, die Befriedigung aber immer mehr nachlässt,
- die Gedanken an Sex und die sexuellen Handlungen an sich immer mehr Einfluss auf das übrige Leben nehmen,
- bei Verzicht auf Sex Gefühle von Angst oder Leere entstehen und
- der Drang, das sexuelle Verlangen auszuleben, unkontrollierbar wird (fehlende Impulskontrolle).



Was sind die Ursachen?

Sexsucht ist ein komplexes Phänomen, das häufig aus einer Kombination verschiedener psychologischer, biologischer und sozialer Faktoren entsteht.



Risiken und mögliche Folgen

Schamgefühl und soziale Isolation

Die Sexsucht geht häufig mit einem überwältigenden Schamgefühl einher. Die Betroffenen trauen sich nicht, mit anderen über ihre Probleme zu sprechen und ziehen sich zurück. Bestehende Beziehungen werden gefährdet und es kommt sogar zu einem Beziehungsabbruch. Das Schamgefühl treibt viele Betroffene in die soziale Isolation, die zu Einsamkeitsgefühlen führen kann.

Schuldgefühle

Auch Schuldgefühle werden von vielen Betroffenen berichtet, daraus entsteht ein negatives Selbstwertgefühl. Manchmal kommt es sogar zu Depressionen oder Substanzkonsum.

Berufliche Probleme

Auch im Beruf kann es durch die Sexsucht zu Problemen kommen, wenn die Betroffenen immer mehr Zeit für die sexuellen Aktivitäten investieren oder Mühe haben, sich auf etwas Anderes zu konzentrieren. Es kann vorkommen, dass sich Betroffene immer wieder pornographisches Material im Internet anschauen.

Gesundheitliche Gefährdung und juristische Konsequenzen

Gesundheitliche Gefährdung durch Geschlechtskrankheiten oder Schulden infolge von kostenpflichtigen Sexangeboten sowie juristische Konsequenzen können weitere Folgen der Sexsucht sein.

Information und Beratung



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt, Abteilung Sucht

Telefonisch über 061 267 89 00 oder per Mail an abteilung.sucht@bs.ch
www.sucht.bs.ch



Abteilung Verhaltenssuchte Ambulant UPK

Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK) Basel
Telefonisch über 061 325 51 32 oder per Mail an info.verhaltenssuchte@upk.ch
www.upk.ch

Was tun, wenn die Lust zur Last wird?

Die Behandlung von Hypersexualität erfordert in der Regel einen individuellen Ansatz, der psychologische, medizinische und soziale Aspekte berücksichtigt. Hier sind einige Strategien, die helfen können:

- Psychotherapie
- Medikamentöse Behandlung
- Selbsthilfe und Verhaltensänderungen
- Beziehungs- und Sozialarbeit
- Langfristige Strategien
- Professionelle Unterstützung



Webseiten



Suchtberatung ags

Bin ich sexsüchtig? Mit Selbsttest:
www.suchtberatung-ags.ch



Ärzte für sexuelle Gesundheit (Aefsg)

Gesteigertes sexuelles Verlangen (Hypersexualität)
www.aefsg.ch



Universitätsspital Basel

Angebot Sexualmedizin
www.unispital-basel.ch