



☰ Menü

[Startseite](#) > [Psychologie](#) > [Sexindustrie](#) > [Sexsucht: Woran erkennt man sie und w](#) 🔍

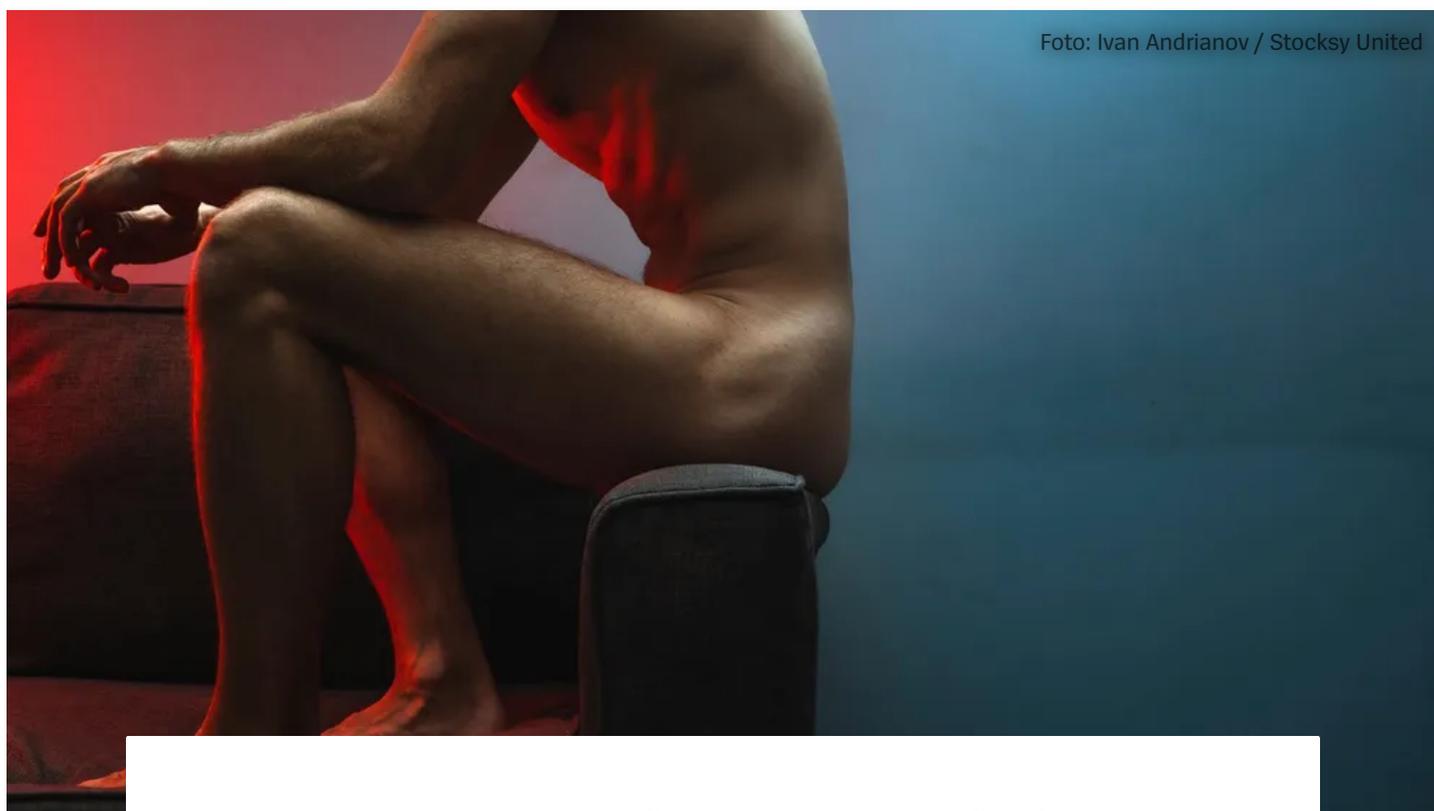


Foto: Ivan Andrianov / Stocksy United

Sexualpsychologe über Sex- und Pornosüchtige

S+ »Sie versuchen, ihr schmerzhaftes Gefühl innerer Leere zu kompensieren«

Von »Donjuanismus« bis »Tinderling«: Hier erklärt Sexualwissenschaftler Christoph Joseph Ahlers, wann Trieb und Lust zur Sucht werden, was er Betroffenen rät – und wie die Therapie mit Surrogatpartnerinnen funktioniert.

Ein Interview von Lesley Sevriens • 07.02.2023, 13.36 Uhr

S+ Artikel zum Hören • 13 Min [Anhören](#)**SPIEGEL+**

Dieser Artikel gehört zum Angebot von SPIEGEL+. Sie können ihn auch ohne Abonnement lesen, weil er Ihnen geschenkt wurde.

SPIEGEL: Herr Ahlers, was sind die häufigsten Beweggründe, mit denen Menschen in Ihre Berliner Praxis für Klinische Paar- und Sexualpsychologie kommen?

Ahlers: Das sind partnerschaftliche und sexuelle Kommunikations- und Beziehungsstörungen. Es beginnt mit Störungen der sexuellen Funktionen und geht weiter über Störungen der Geschlechtsidentität, der sexuellen Entwicklung und der geschlechtlichen Differenzierung, bis hin zur

Zur Person

Foto: Leander Baerenz

Dr. Christoph Joseph Ahlers ist Sexualwissenschaftler und leitet als klinischer

Störung der sexuellen Präferenz und des sexuellen Verhaltens.

SPIEGEL: Wie weitverbreitet ist das Thema Sexsucht? Und handelt es sich dabei um ein Problem, das mehrheitlich Männer haben?

Sexualpsychologe die Praxis für Paarberatung und Sexualtherapie am Institut für Sexualpsychologie in Berlin. In seinem Buch »Himmel auf Erden und Hölle im Kopf – Was Sexualität für uns bedeutet« (Goldmann) setzt er sich auch mit den Hintergründen von Sexsucht auseinander (<https://www.sexualpsychologie-berlin.de/>).

Ahlers: Ja, Sexsucht ist unter Männern weit mehr verbreitet als unter Frauen. Dabei handelt es sich allerdings um einen schwammigen Begriff, hinter dem sich alles und nichts verbirgt. Wenn Patienten mit der Selbstetikettierung Sexsucht zu mir kommen, dann gilt es erst einmal herauszufinden, was genau sie damit meinen. In der Regel handelt es sich um eine Persönlichkeitsproblematik, die sich bloß auf dem Schauplatz der sexuellen Betätigung äußert.

SPIEGEL: Das heißt, hinter Sexsucht stecken andere, unaufgearbeitete Themen?

Ahlers: Ja, so wie bei vielen anderen Diagnosen auch, etwa bei Burn-out, **aber auch bei Depressionen** . Hinter Sexsucht verbirgt sich in der Regel eine dysfunktionale Affektregulation: Schlechte Gefühle sollen weggehen, indem sie mit schönen Gefühlen überlagert werden. Und das geht am besten über Stimulation. Das ist im Kern der Mechanismus jeder Sucht: Die einen saufen und rauchen, die anderen koksen oder kiffen, die Dritten zocken bei Sportwetten, Poker oder Glücksspiel, andere betreiben »sportliches Autofahren«, also Rasen und

Drängeln, oder spielen kompetitive Onlinegames. Und wieder andere betätigen sich sexuell in Form von Pornokonsum, Sexchats oder Sex on demand. Eine weitere Gruppe kompensiert schließlich durch fortwährende sexuelle Verabredungen und Eroberungen. Früher nannte man das *Donjuanismus* oder *Satyriasis*. Heute läuft es auch unter dem Begriff *Tindering*. Dabei werden all diese Kompensationsformen mehrheitlich von Männern betrieben. Frauen kompensieren vielmehr durch attraktivitätsbezogene Selbstdarstellung bei *Instagram* oder *Tiktok* sowie durch Konsum bei übermäßigem Shopping.

SPIEGEL: Was genau wird denn in diesen Fällen durch sexuelle Betätigung kompensiert?

Ahlers: Ein beeinträchtigtes, geschädigtes oder gestörtes Selbstwertgefühl . Das Selbstwertgefühl ist die Keimzelle aller seelischen Gesundheit. Wenn ich in meinem Selbstwertgefühl beeinträchtigt bin, erzeugt das schlechte Gefühle. Damit die weggehen, versuche ich dieses Missempfinden mit schönen Gefühlen zu überlagern. Und schöne Gefühle bekomme ich am schnellsten über Stimulation. Entweder durch berauschende Substanzen oder durch berauschende Erlebnisse und Eindrücke wie Spannung, An-, Auf- und Erregung. Sexuelle Betätigung ist dafür prädestiniert. Im Internet ist maximale Stimulation durch sexuelle Reize in Form von Pornografie und sexueller Interaktion rund um die Uhr verfügbar. Das Tückische dabei ist, dass ich dadurch mein Selbstwertproblem lediglich überdecke, aber nicht behebe. Dadurch kommt es zu dem Strudel der neurotischen Kompensation nach den drei Regeln der kapitalistischen Konsumgesellschaft: 1.) Viel hilft viel!, 2.) Mehr ist mehr!, 3.)

Genug ist nicht genug! Durch die ausbleibende innerliche Sättigung kommt es zu einer stetigen Dosissteigerung und dadurch zu suchthafter Eskalation der Kompensation.

Ab wann ist es Sexsucht?

Das ungewöhnlich gesteigerte sexuelle Verlangen wird auch als **Hypersexualität** bezeichnet. Wenn daraus für Betroffene oder deren Umfeld ein Leidensdruck entsteht, können je nach Ursache und Auswirkungen der Störung verschiedene Diagnosen gestellt werden. Eine davon ist etwa die Störung der Impulskontrolle. Ein stark gesteigertes sexuelles Verlangen wird bei Frauen auch als **Nymphomanie** und bei Männern als **Satyriasis** bezeichnet. Beide Begriffe werden – ebenso wie »**Sexsucht**« – von vielen Experten kritisch gesehen, weil sie oft mit subjektiven Moralvorstellungen verknüpft sind. Eine Therapie wird in der Regel empfohlen, wenn Betroffene sexuelle Impulse über längere Zeit schwer kontrollieren können und ihr familiäres, berufliches oder soziales Leben davon negativ beeinflusst wird.

SPIEGEL: Hat die Sexsucht in Zeiten einer omnipräsenten Pornoindustrie an Bedeutung gewonnen?

Ahlers: Der Kipppunkt war der Übergang vom 20. zum 21. Jahrhundert – die Verbreitung von Breitband-Datenverbindung. In den späten Achtzigern und frühen Neunzigern dauerte das Downloaden eines Standard-Videoclips von 4,5 Minuten Länge über ein analoges Modem bis zu sechs Stunden. Ohne Hochgeschwindigkeitsinternet hätten wir die Verbreitung der Phänomene Online-Sexsucht und Pornosucht nicht in dieser Dimension. Davor gab's quasi nur Telefonsex-, Peepshow- und Puffsucht.

SPIEGEL: Kommt es häufig vor, dass Sexsucht auch mit anderen Süchten einhergeht?

Ahlers: Absolut. Man kann eigentlich eine ganz einfache Gleichung aufmachen: Je beeinträchtigt das Selbstwertgefühl einer Person, desto größer das Risiko, dass sie über Stimulation kompensiert. Deshalb hat die Chiffre Sexsucht in ihrer eigentlichen Bedeutung fast nichts mit Sexualität zu tun.

SPIEGEL: Ab wann gilt jemand überhaupt als sexsüchtig, beziehungsweise ab wann spricht man von zwanghaftem Sexualverhalten?

Ahlers: Es gibt bestimmte klinische Kriterien, die erfüllt sein müssen, damit aus einer Verhaltensakzentuierung eine klinisch relevante Störung wird. Im Fall der sogenannten Sexsucht sind das wiederkehrende dringhafte Verhaltensimpulse, denen zu widerstehen der betreffenden Person kaum möglich ist. Wenn daraus für den Betroffenen selbst ein unmittelbarer Leidensdruck erwächst, wenn soziale Partnerinnen und Partner beeinträchtigt werden und wenn drittens der Wunsch nach Veränderung auftritt, dann sind die klinischen Relevanzkriterien erfüllt. Im schlimmsten Fall erwächst aus dieser Verhaltensdisposition eine Selbst- und/oder Fremdgefährdung. Wie etwa früher bei der Telefonsexsucht, die vor allem im 20. Jahrhundert verbreitet war und durch die sich viele Männer hochgradig verschuldet haben. Heute gibt es das beim kommerziellen Sexchatting oder Sexting, bei dem Kunden im Schnitt einen Euro pro Nachricht zahlen müssen, wodurch eine Session schnell mal über 100 Euro kostet. Vom Sex on demand ganz zu schweigen, bei dem ähnliche Kosten entstehen können wie bei herkömmlicher Prostitution . Das Leben betroffener Personen kann dadurch teilweise völlig außer Kontrolle und in eine gefährliche Abwärtsspirale geraten.

Mehr zum Thema

S+ **Wie Aufklärung gelingt: »Mir fällt keine 3. Klasse ein, in der nicht mindestens ein Kind schon Pornos gesehen hat«** Ein Interview von Heike Kleen

SPIEGEL: Wie kommt es, dass wir Alkohol- oder Spielsüchtigen in der Regel mehr Mitgefühl und Verständnis entgegenbringen als Sexsüchtigen?

Ahlers: Ich glaube, das liegt daran, dass es kein gesellschaftliches Bewusstsein dafür gibt, dass Sexualität integraler Bestandteil menschlicher Lebendigkeit und Gesundheit ist. Wir leben in einer Kultur, die Sexualität immer entwertet und aufgespalten hat, in »heilige Fortpflanzung« oder sündige, verwerfliche und schmutzige Erregung. Zwischen Fortpflanzung und Erregung gibt es die Kommunikationsfunktion von Sexualität. Nämlich die Möglichkeit, sich durch sexuellen Körperkontakt angenommen und gemocht zu fühlen. Das ist die wichtigste Funktion von Sexualität für uns Menschen. Aber wir haben kein Bewusstsein dafür. Darum versuchen Betroffene, ihr schmerzhaftes Gefühl innerer Leere, Wert- und Haltlosigkeit durch monotone Stimulation und Erregungssuche zu kompensieren. Das führt bestenfalls zu kurzfristiger sexueller Befriedigung, aber eben nicht zu langfristiger emotionaler Erfüllung. Nach dieser suchen wir aber eigentlich alle.

SPIEGEL: Wie behandeln Sie Betroffene?

Ahlers: Zunächst erfolgt eine Bestandsaufnahme. Ziel und

Gegenstand jeder Psychotherapie ist die Affirmation des Selbstwertgefühls. Den größten positiven Effekt haben gelingende zwischenmenschliche Beziehungen. Allen voran die eigene Partnerschaft. Eigene Partner oder Partnerinnen werden daher programmatisch in die Therapie mit einbezogen. Die Arbeit mündet dann in eine Paar-Sexualtherapie. Denn das Wirksamste gegen eine erkrankte Sexualität ist gesunde Sexualität! Je mehr die Menschen ihre eigene Sexualität verstehen und ihre Bedürfnisse mit einem Partner teilen und ausleben können, desto mehr klingt der Kompensationsdruck ab.

Die Rolle der Schuld- und Schamgefühle

SPIEGEL: Wenn Sie Partnerinnen oder Partner in die Therapie einbeziehen, ist das für die Beteiligten nicht auch sehr schambehaftet?

Ahlers: Absolut. Deshalb ist der Umgang mit Schuld- und Schamgefühlen integraler Bestandteil jeder Sexualtherapie. Das eigentlich Schamhafte ist ja, dass die Partnerinnen in der Regel von der obsessiven sexuellen Betätigung ihrer Männer gar nichts wissen, da die Männer sich aus der partnerschaftlichen Sexualbeziehung meist vollständig zurückziehen. Die Frauen erleben ihre Männer als asexuell – während die Männer in ihrer Freizeit, oder wenn sie ungestört sind, häufig nichts anderes tun, als sich sexuell zu betätigen. Den Frauen genau das zu eröffnen, ist die eigentliche Schamschranke, deren Überwindung in der Therapie vorbereitet, geübt und gewagt

wird.

SPIEGEL: Was ist mit denjenigen, die keine Partner oder Partnerinnen haben, die in die Therapie mit einbezogen werden können? Ist es für sie nicht ungleich schwerer, eine gesunde Sexualität zu entwickeln?

Ahlers: Ja. Aber dann gibt es zunächst die Ressourcensuche nach anderen verbindlichen emotionalen Beziehungspartnern – Familie und Freunde können wertvolle Anker sein. Wir bieten in unserer Praxis als Besonderheit darüber hinaus die Einbeziehung von sogenannten Surrogatpartnerinnen in die Sexualtherapie an. Das bedeutet, dass alleinstehende Personen im Rahmen der Therapie eine ausgebildete Modellpartnerin hinzuziehen können, die als Ersatz für eine fehlende Partnerin die Sexualtherapie für die Betroffenen körperlich erfahrbar werden lässt.

»Üben« mit der Surrogatpartnerin?

Surrogatpartner werden **im Rahmen einer Therapie** eingesetzt und übernehmen die Rolle eines nicht vorhandenen Sexualpartners. Das bedeutet, dass sie auch **sexuelle Handlungen** mit dem Klienten durchführen können – die theoretischen Inhalte einer Sexualtherapie sollen so gewissermaßen in der Realität erlebt oder »geübt« werden. Es gibt keine staatlich überprüfte Ausbildung oder Zertifizierung für Surrogatpartnerinnen. Psychiatern und Psychotherapeuten selbst ist es **per Berufsordnung verboten**, intime Beziehungen mit ihren Klienten einzugehen. Surrogatpartnerschaften sind aus ethischen und rechtlichen Gründen seit jeher umstritten – im deutschsprachigen Raum wird die Methode wohl selten angewendet, es gibt dazu keine verlässlichen Zahlen. Kritiker bemängeln unter anderem die schwierige Abgrenzung zur Prostitution und unzureichende Nachweise einer nachhaltig positiven Wirkung.

SPIEGEL: Das heißt, die Surrogatpartnerinnen agieren auf körperlicher Ebene?

Ahlers: Ja, die Surrogatpartnerin begibt sich in die Position einer Modellpartnerin des Patienten. So hat er die Chance, die Inhalte der Psychotherapie auch wahrhaftig bei Leibe begreifen zu können. Das Konzept ist bereits 60 Jahre alt und geht zurück auf die Begründer der wissenschaftlichen Sexualtherapie, William Masters und Virginia Johnson. Es gibt nicht wenige Männer, die noch nie in ihrem Leben einen intimen Körperkontakt, geschweige denn einen Sexualekontakt, hatten, sogenannte *Sad Singles* oder *Absolute Beginners*, und die im Rahmen dieser Therapie zum ersten Mal Nacktheit, Körperlichkeit und Geschlechtlichkeit ohne Angst und Leistungsdruck erleben können.

SPIEGEL: Es geht dabei also in erster Linie um das Erlernen von Intimität?

Ahlers: Es geht um die Erfahrung sexueller Intimität im Sinne der Kommunikationsfunktion von Sexualität. Darum, von meinem Gegenüber ganz konkret körperlich angenommen zu werden und das Gefühl zu bekommen, als Mensch in Ordnung zu sein, und zwar auch in meiner Geschlechtlichkeit und Genitalität. Und darum, Hautkontakt und intimen Körperkontakt ohne Angst vor Anforderung, Ablehnung oder Zurückweisung real erleben zu können. Es geht nicht um triviale Stimulation und Erregung – die kann jeder umstandslos selbst herbeiführen oder sie im Rahmen von Prostitution als Dienstleistung erwerben. So gut wie alle Patienten beginnen im ersten Körperkontakt mit der Surrogatpartnerin zu weinen, aus Erleichterung. Auch darauf werden die Surrogatpartnerinnen in

ihrer Ausbildung vorbereitet.

SPIEGEL: Das klingt nach jahrzehntelang angestautem Schmerz und auch nach eklatanten gesellschaftlichen Versäumnissen.

Ahlers: Das hat mit dem Wertekonzept unserer Leistungsgesellschaft zu tun. Dieses Wertesystem erzieht uns zu Funktionalität und Produktivität, zu sozialer Anpassung und Tüchtigkeit.

Es erzieht uns nicht zur [Selbstachtsamkeit und Selbstfürsorge](#) **S+**. Darum erleben sehr viele Menschen eine innere Leere, die ich als *innere Losigkeit* beschreibe: Interessenlosigkeit, Neigungslosigkeit, Leidenschaftslosigkeit. Das führt zu dem Gefühl innerer Eigenschaftslosigkeit, Identitätslosigkeit und Haltlosigkeit und damit schließlich zu Perspektiv- und Hoffnungslosigkeit. Die Menschen finden in sich selbst nichts vor. Dieses Gefühl ist quälend und greift das Identitätserleben massiv an. Um dieses schmerzhaftes Gefühl zu deckeln, tendiert man zur Kompensation. Und die beste Kompensation ist Stimulation.

SPIEGEL: Das Thema Sucht ist ja allgemein sehr schambehaftet. Was müsste sich gesellschaftlich ändern?

Ahlers: Wir müssten unser Grundgesetz ernst nehmen und anwenden: Jeder Mensch verfügt über eine unantastbare

Mehr zum Thema

S+ **Sexualtherapeutin über Lust von Frauen: »Wir müssen weg von dem System: Erektion – Penetration – Orgasmus«** Ein Interview von Heike Kleen

Würde und darf nicht entwertet und entrechtet werden, nur weil er anders ist als andere, solange er mit seinem Verhalten niemanden schädigt und beeinträchtigt. Zugrunde liegt dem ein humanistisches Menschenbild. Wenn wir das ernst nähmen und gelten ließen, auch bezogen auf den Lebensbereich Sexualität, dann könnten sich die Menschen ent-schämen. In solch einer Gesellschaft würde das Schamhafte ins Gegenteil kippen, nämlich in Anteilnahme und Mitgefühl.

SPIEGEL: Welchen Stellenwert sollte Sexualität in unserer Gesellschaft haben?

Ahlers: Sexualität ist die intimste Form der Kommunikation, die uns Menschen zur Verfügung steht. Sie ermöglicht es, ohne Worte zu sagen, was wir einander bedeuten. Das ist die Kernfunktion von Sexualität. Es geht darum, partnerschaftlich-sexuelle Beziehungsgesundheit in unserer Gesellschaft als Wert zu verankern. Und Kindern ab der Schule beizubringen, dass gelingende Beziehungen der Kernfaktor für Lebensqualität sind. Sie sind deutlich wertvoller als ein teures Auto oder ein Eigenheim. Die Art und Weise, wie wir Beziehungen führen, muss erlernt werden, weil wir es sonst nicht können. In diesem Sinne plädiere ich seit vielen Jahren für das Schulfach Liebe. **S**

SPIEGEL 

Einen Monat für 1 Euro

Ihnen hat dieser Artikel gefallen? Dann entdecken Sie doch die ganze Welt von SPIEGEL+ im ersten Monat für nur 1 Euro.

[Mehr erfahren](#)

[Feedback](#)

Mehr lesen über

Sexindustrie

Pornografie

Sucht

Leben

Verwandte Artikel

-  **Krisen während und nach der Schwangerschaft: »Viele denken nicht daran, dass sie eine Depression haben könnten«**



— — — — —



Mehr anzeigen 

Kostenlose Online-Spiele

[mehr Spiele](#)

Worträtsel

Solitaire

Sudoku

Mahjong

Bubble-Shooter

Jackpot

Serviceangebote von SPIEGEL-Partnern

Gutscheine

[Top Gutscheine](#)

[Alle Shops](#)

Auto

Bußgeldrechner
Firmenwagenrechner

Job

Brutto-Netto-Rechner
Jobsuche
Kurzarbeitergeld-Rechner
Studienfächer erklärt

Finanzen

Gehaltsvergleich
Immobilienbewertung
Studium und Finanzen
Versicherungen
Währungsrechner

Freizeit

Bücher bestellen
Eurojackpot
Ferientermine

GlücksSpirale
Gutscheine
LOTTO 6aus49

Seniorenportal
Spiele
Das tägliche Quiz

Alle Magazine des SPIEGEL

[DER SPIEGEL](#)

[SPIEGEL CHRONIK](#)

[SPIEGEL GESCHICHTE](#)

[SPIEGEL COACHING](#)

SPIEGEL Gruppe

[Abo](#) [Abo kündigen](#) [Shop](#) [manager magazin](#) [Harvard Business manager](#) [buchreport](#) [Werbung](#) [Jobs](#)
[MANUFAKTUR](#) [SPIEGEL Akademie](#) [SPIEGEL Ed](#)

[Impressum](#) [Datenschutz](#) [Nutzungsbedingungen](#) [Cookies & Tracking](#) [Newsletter](#) [Kontakt](#) [Hilfe](#)
[Text- & Nutzungsrechte](#)



Facebook



Twitter



Wo Sie uns noch folgen können