

stern.de - 6.9.2007 - 17:40

URL: <http://www.stern.de/wissenschaft/mensch/590037.html?eid=504686>**EXTRA: Die Last mit der Lust****Gesund leben****Artikel aus dem Heft 3/2007**

Sexsucht

Die Droge Sex

© Hardy Müller
 Pierre Bormann (Name geändert) in Mannheims Lupinentsraße, wo sich Bordell an Bordell reiht: Wenn der Sog einsetzt, gibt es für ihn kein Halten mehr

Von Michael Kraske

Er hat Sex bis zur Entkräftung, täglich. Er bezahlt Huren, bis kein Geld mehr für die Stromrechnung übrig ist. Er schämt sich, bis er sich fast umbringt: Ein Sexsüchtiger beschreibt seinen Alltag mit einem Leiden, das Krankenkassen nicht anerkennen.

An schlimmen Tagen wird Pierre Bormann* vom Ampelmännchen verführt. Wenn er einsam ist oder hungrig, kann er dem geilen roten Licht auf den Straßen nicht entkommen. Dann rennt er los auf der Suche nach noch mehr rotem Licht. Licht, in dem sich Frauen rekeln, die wenig anhaben und einladend gucken. "Ich muss sofort was machen", denkt er, "ein Massagesalon, eine Strip-Show." Der Blick wird eng. Wie mit Scheuklappen. Vor dem Bordell beginnen die Hände zu zittern. "Adrenalin hoch zehn", sagt Pierre Bormann, "wie ein Sportler vor dem Hundertmeterlauf." Die Luft bleibt weg. Er hat Probleme zu atmen. Dann sieht er eine Prostituierte, am besten eine Braungebrannte mit langen blonden Haaren, und denkt: "Ich sterbe, wenn ich sie nicht kriege." Jetzt gibt es kein Halten mehr. Keine Moral, kein Geld, keine Arbeit. Nur noch Sex.

🔊 **Der ganze Text als Hör-Artikel zum Download als MP3**

Den Text als Hör-Artikel sofort anhören



Spätestens im Moment der Ejakulation läuft ein anderer Film durch seinen Kopf: "Was bin ich doch für ein Idiot. Ich bin nicht lebenswert. Ich bin ein nutzloser Mensch." Während er sich anzieht, denkt er an die 500 Euro, die er jeden Monat Huren dafür zahlt, dass er sich anschließend schlecht fühlt. An den Offenbarungseid, den er geleistet hat, weil sein Geld Bordelle leuchten lässt, während er immer wieder seine Stromrechnungen nicht bezahlen kann. Bormann hat sich gewünscht, dass sein Aidstest positiv ist. Er stand auf der Golden Gate Bridge in San Francisco und wäre gern gesprungen. Er hat es nicht getan. Er geht weiter zu Prostituierten. Er weiß nicht mehr, wie viele es waren. Vielleicht 500. Vielleicht mehr.

"Wie der erste Schuss beim Heroinabhängigen

Sie ruinieren ihn. Sie stillen immer weniger seine Sehnsucht. Trotzdem sagt er: "Das Rotlicht hat sich in meiner Festplatte im Gehirn eingebrannt. Wie der erste Schuss beim Heroinabhängigen. Das Glück will man immer wieder haben." Stundenlang jagt er dem Strohfeuer für den Kopf hinterher. In Brasilien, Thailand und Frankfurt. In Strip-Shows, Massagesalons und Pornokinos. Bis das Geld weg ist. Bis er entkräftet ins Bett fällt. Pierre Bormann ist krank. Süchtig nach Sex. Er hat Gott angefleht, ihm zu helfen. Am Ende ging er doch wieder ins Rotlicht. Keine Krankenkasse erkennt sein Leiden an. "Sexsucht ist ein selbstzerstörerisches Verhalten, das trotz hohen Risikos oder schlimmer Konsequenzen nicht zu beherrschen ist", schreibt Patrick Carnes, Autor des Buches "Wenn Sex zur Sucht wird".

Die Forscher streiten noch um die treffende Bezeichnung für Sexsucht, doch sind sie sich weitgehend einig darüber, wann Lust zur Krankheit wird: "Die zentralen Kriterien sind der Leidensdruck und die Beeinträchtigung der sozialen Lebensführung", sagt der Klinische Psychologe Christoph Ahlers vom Institut für Sexualwissenschaft und Sexualmedizin der Berliner Charité, "erst dann ist die Problematik auch behandlungswürdig." Wer mehrmals am Tag Lust auf Sex hat, ist noch nicht sexsüchtig. Solange er und sein Alltag nicht darunter leiden. Fallen aber Beruf, Partnerschaft oder Freundschaften der unkontrollierten sexuellen Gier zum Opfer, ist der Mensch krank.

Das Institut für Medizinische Psychologie der Berliner Charité wird demnächst eine Studie veröffentlichen, die Anhaltspunkte dafür liefern soll, dass Sexsucht typische Merkmale einer Sucht aufweist. Zum Beispiel die Selbstverachtung und Scham, die auch Alkoholiker fühlen. "Stoffungebundene Süchte wie Sexsucht, Spielsucht oder Kaufsucht gibt es bislang in medizinischen Klassifikationssystemen wie dem ICD-10 gar nicht", sagt die Diplompsychologin Anja Lehmann, Mitautorin der Studie. 160 Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die sich selbst als sexsüchtig bezeichnen, wurden für die Studie befragt.

Sexsucht hat viele Gesichter

Eine wichtige Erkenntnis: Die Befragten berichten von Entzugserscheinungen, wenn sie einige Zeit ohne Sex verbringen. "Das können Zittern, Übelkeit, Nervosität, Schweißausbrüche oder Aggressivität sein", sagt Anja Lehmann, "meist ist auch eine Dosissteigerung zu beobachten, sodass man wie bei anderen Süchten von einer Toleranzentwicklung sprechen kann." Sexsucht hat viele Gesichter. Die Süchtigen gehen zu Prostituierten oder haben viele One-Night-Stands. Viel häufiger jedoch führt Sexsucht zu einsamer Masturbation vor Pornografie.

Pierre Bormann sitzt in einem Café in einer hessischen Kleinstadt. Er hat volles Haar und warme Augen. Er trägt ein Shirt und eine Lederjacke. Er ist ein sympathischer Erzähler, den man sich als guten Kumpel vorstellen kann. Ein ganz normaler Mann. Scheinbar. Was er zurückhaltend, fast schüchtern von seinem Leben erzählt, wissen nur wenige. Seine Familie nicht. Nicht die Stewardessen, mit denen er durch die Welt fliegt. Seit acht Jahren ist Pierre Bormann trockener Alkoholiker, seit 20 Jahren ist er abhängig von schnellem Sex. Er masturbiert bis zu fünfmal am Tag. Bis er wund wird.

Der Vater war Alkoholiker. Die Eltern streiten viel. Sie trennen sich. Mit elf oder zwölf entdeckt Pierre auf dem Klo des Stiefvaters Magazine. "Playboy" und "Penthouse". Er masturbiert. Das schöne Gefühl entführt ihn aus einem trostlosen Zuhause. Mit 15 wird er von der Stiefmutter missbraucht. Mit 17 geht er zum ersten Mal in Frankfurt in ein Bordell. Bis heute hat der 37-Jährige noch keine Beziehung gehabt, die länger hielt als ein paar Wochen. "In einer Beziehung hab ich große Angst, abgelehnt zu werden", sagt Bormann, "bei Rotlicht-Sex gibt es keine Nähe, man kann sagen Bye-bye, das war's."

Auf der Jagd nach der perfekten Frau

Bormann erzählt, als habe er viel über sich nachgedacht. Vielleicht hat er das bei den Anonymen Alkoholikern gelernt. In einer Gesprächspause steht er bei der dunkelhaarigen Kellnerin und fragt, ob sie aus Russland kommt. Kommt sie nicht. Bormann steht da wie ein großer Junge vor einem Spielzeug, das nicht so toll ist wie erwartet. Er mag Frauen aus Osteuropa. Oder besser: deren Oberfläche: "Ehrlich gesagt hat der Charakter bislang für mich keine Rolle gespielt. Es war das Äußere, das Äußere, das Äußere." Er ist auf der Jagd nach der perfekten Frau. Für einen Moment.

Pierre Bormann schämt sich. Der Sex, dem er sich ausliefert, ist haltlos. In Thailand ließ er sich von einer Prostituierten in einer Bar oral befriedigen, anschließend machten sie es in einer Ecke, vor allen anderen. Er versucht, seinen Trieb zu beherrschen, aber er schafft es nicht. "Abhängig ist jemand, wenn er die Kontrolle über sein sexuelles Verhalten verliert", sagt die Psychologin Anja Lehmann, "ein wichtiges Kriterium ist, wenn dem Betroffenen oder seinem Umfeld negative Konsequenzen aus seinem sexuellen Verhalten erwachsen und er trotzdem weitermacht."

**Name von der Redaktion geändert*

Bormann macht weiter, auch wenn er abstürzt. In Frankfurt hatte er einer Prostituierten Geld für eine ganze Nacht gegeben. Sie sagte, dass sie Crack kaufen geht. Sie gingen gemeinsam aus



© Hardy Müller

"In einer Beziehung habe ich große Angst, abgelehnt zu werden - beim Rotlicht-Sex gibt es keine Nähe"

dem von ihr angemieteten Zimmer. Sie kam nicht wieder. Er stand vor dem Hotel. Drei Stunden lang. Es war kalt. Kurz vor Weihnachten. Er heulte. In dem Hotelzimmer waren sein Geld, sein Ausweis, Firmenkarten. "Kleiner als klein" fühlte er sich. Schließlich gaben sie ihm seine Sachen zurück. Wie so oft ist es noch mal gut gegangen. Gerade so. Sein Leben ist ein beständiger Blick in den Abgrund. "Theoretisch bin ich angreifbar in der Firma. Man könnte mir was anhängen", sagt Bormann, "ich bin Zocker, ich denke naiv: Das wird schon gut gehen."

Erhöhte Depressivität und Angstwerte

So wie er taumeln in Deutschland viele, vielleicht mehrere Hunderttausend Sexsüchtige durch ihr Leben - es existieren nur Schätzungen. "Der Orgasmus ist der potenteste Verstärker, den die Natur bereithält", sagt der Psychologe Christoph Ahlers. "Keine Schokolade, keine Zigarette, kein Drink hat diesen Kick." Wie Alkoholiker beim sogenannten defensiven Trinken setzen Süchtige Sex ein, um etwas Negatives zu überdecken. "Zur Verdrängung von Traurigkeit und Einsamkeit", sagt Ahlers. Daher gehe Sexsucht häufig mit einer anderen Abhängigkeit einher, ergänzt Anja Lehmann. Unter den 160 Befragten der Studie finden sich zudem viele, die eine erhöhte Depressivität haben und erhöhte Angstwerte.

Auch Pierre Bormann, mit Sex Probleme zu lösen. Wenn er während eines Fluges Ärger mit einem Kollegen hat, betäubt er sich anschließend mit Rotlicht. Wie neulich in Kanada. Einer vom Bordpersonal hatte über einen Fehler von ihm gelacht. Statt den Konflikt auszutragen, schluckte Bormann den Ärger runter. Später schlich er vom Strip-Club ins Pornokino auf den Straßenstrich, bis ihn eine Hure beschimpfte, weil er nicht bereit war, ihr 40 Dollar zu zahlen. Die Ursache der zwanghaften Problemlösung durch Sex liegt nach dem Modell von Klaus Michael Beier, Professor für Psychotherapeutische Medizin und Leiter des Instituts für Sexualwissenschaft und Sexualmedizin der Berliner Charité, in der mangelhaften Fähigkeit, menschliche psychosoziale Grundbedürfnisse zu befriedigen, Gefühle wie Bindung, Nähe, Vertrauen und Geborgenheit herzustellen. Biologische Veranlagung spielt bei den Betroffenen eine Rolle. Ebenso die mangelhafte Fähigkeit, mit Krisen und Gefühlen umzugehen.

"Über sexuelle Körperkommunikation haben wir die optimale Möglichkeit, uns Grundbedürfnisse wechselseitig zu erfüllen", sagt Ahlers, "viele Menschen schaffen das nicht. Sie suchen immer wieder Höhepunkte. Aber nie tritt Erfüllung ein. Der Sex ist entkoppelt. Deshalb bleiben die Sexkontakte unbefriedigend und die sozialen Kontakte körperlos." Also wiederholen sie, was nicht glücklich macht. Sie sind gefangen in einem Hamsterrad, wie Ahlers sagt. Die Droge Sex soll fehlende soziale Fertigkeiten kompensieren.

Stundenlang lädt Riedel Pornobilder auf seinen Rechner

Björn Riedel* hat eine Freundin. Er hat einen Beruf, der ihm Spaß macht. Und

er hat ein Geheimnis, für das er sich schämt. Der 36-Jährige spürt es kommen, das Kribbeln, die Anspannung. Dann weiß er, dass er es wieder tun muss. Obwohl er sich zwingt, es zu lassen. Aber dann treibt es ihn doch wieder an den Rechner. "Wie ferngesteuert." Stundenlang lädt Riedel Pornobilder auf seinen Computer. Er masturbiert dazu. Bis zu sechsmal am Abend. Dabei fühlt er sich "wie einer, der nach einer Woche in der Wüste an eine Oase kommt, und die einzige Pfütze dort hat verfaultes Wasser". Den Sex mit seiner Freundin findet er "gefühlvoll und liebevoll", aber er sehnt sich nach "exzessiver Geilheit". Er sucht sie hinter Nummern, die mit 0900 anfangen. Im vergangenen Dezember zeigte die Rechnung 980 Euro nur für Telefonsex.

Vor seiner Freundin verheimlicht Riedel diese Seite. "Ich habe Angst, die Beziehung könnte auseinandergehen", sagt er, "Angst vor Verurteilung." Auch er hat über den Alkohol gesiegt, ist trockener Trinker. Der Sex ist stärker. Riedels Geschichte ist typisch: männlich, Masturbationsorgien, Internetpornos.

Das Institut für Sexualwissenschaft und Sexualmedizin der Charité setzt die Syndyastische Sexualtherapie dagegen. Die Therapeuten arbeiten nicht nur mit dem Betroffenen, sondern auch mit dessen Partner. In 25 Sitzungen sollen die Teilnehmer Sex ganz neu lernen. "Viele Menschen erlernen Sex als eine Kettenreaktion mit Selbstdarstellung, Leistungsdruck und resultierend Versagensangst", sagt Christoph Ahlers. "Diejenigen, die man als sexsüchtig beschreibt, lernen in der Therapie, dass ihr bisheriger Weg ein Holzweg war. Der neue Weg ist kein Feuerwerk multipler Orgasmen, aber er wird Hand in Hand gegangen und geht tiefer. Dadurch verlernen sie die suchthafte Ausrichtung auf Erregung. Sie lernen stattdessen Intimität und Nähe."

Übungen für Paare

Dazu machen die Paare zu Hause Übungen. Sie streicheln sich den Rücken. Später den Bauch. Noch später die Genitalien. Ohne etwas erreichen zu müssen. Ohne Erektionszwang. "Über dieses Programm lernen sie sich selbst, den Partner und auch die sexuelle Beziehung neu kennen", sagt Ahlers, "das ist für die Betroffenen ein ungeheuer entlastendes Aha-Erlebnis. Erstmals erfahren sie, wie viel Entspannung und Wellness in einer solchen sexuellen Beziehung stecken kann."

Ziel der Therapie sei nicht, gestörte sexuelle Funktionen wiederherzustellen, "sondern die Erfüllung von psychosozialen Grundbedürfnissen durch gemeinsame Sexualität". Nähe, Bindung, Zugehörigkeit, Geborgenheit. "Das kriege ich nicht im Puff, nicht im Chatroom, nicht am Sextelefon", sagt Ahlers.

Als Pierre Bormann vor drei Jahren eine Therapie machte, fand sie offi ziell zur Behandlung eines Borderline-Syndroms und depressiver Verstimmung statt. Viele Therapeuten greifen zum Trick mit der Deckdiagnose, weil Krankenkassen eine Sexualtherapie nicht bezahlen.

Sie vertrauen sich Gott an

Bormann hat auf der Suche nach Hilfe typische Stationen für Sexsüchtige hinter sich. Ein Freund nahm ihn mit in eine Selbsthilfegruppe für Sex- und Liebessüchtige (SLAA). "Das ist nicht viel anders als eine Sitzung der Anonymen Alkoholiker", erzählt Bormann. Die Teilnehmer nennen ihre Vornamen, erzählen den anderen von ihrem Problem mit der Sexsucht. Die

Gruppen arbeiten nach dem Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker. Sie bekennen, dass sie dem Sex machtlos ausgeliefert sind. Sie vertrauen sich Gott an und wollen mit viel Spiritualität und der Hilfe der Gruppe ein suchtfreies Leben beginnen. In 70 deutschen Städten bestehen mittlerweile SLAA-Gruppen. Während die Anonymen Sexaholiker (AS) völlige Enthaltensamkeit als Ziel anstreben, geht es den Sex- und Liebessüchtigen nur darum, den suchthaften Teil ihrer Sexualität zurückzulassen.



© Hardy Müller

"Nach dem Sex denke ich: Was bin ich doch für ein Idiot! Ich bin ein nutzloser Mensch"

"Solange Sexsucht nicht als Krankheit anerkannt ist, sind die Selbsthilfegruppen der einzige Anlaufpunkt", sagt die Psychologin Anja Lehmann. Deshalb empfiehlt sie am Beratungstelefon ihres Instituts den Besuch einer Gruppe. Aber sie sagt auch: "Ich halte das Ziel der Abstinenz bei Sexsucht für problematisch." Bei der Übertragung des Alkoholiker-Konzepts der zwölf Schritte auf die Sexsucht könne der Betroffene leicht in eine andere Sucht abrutschen. Christoph Ahlers stützt diese Einschätzung:

"Selbsthilfegruppen sind positiv und wertvoll. Aber das Ziel einer sexuellen Enthaltensamkeit geht an den Grundbedürfnissen des Menschen vorbei." Das spürt auch Pierre Bormann. "Bei Alkohol sage ich einfach Nein", berichtet der trockene Alkoholiker, "aber Sex hat man normalerweise."

Anja Lehmann hilft immer wieder Ratsuchenden, einen geeigneten Therapeuten zu finden: "Ziel einer Therapie sollte sein, Risiko-Situationen zu erkennen und alternative Strategien zu entwickeln. Am Anfang steht: Ich kann den Sex nicht kontrollieren. Am Ende sollte stehen: Ich habe die Wahl."

"Raus aus der Situation, rein in die Alternative"

Auch Christoph Ahlers empfiehlt betroffenen Singles, in einer Verhaltenstherapie Instrumente für den Notfall zu erarbeiten. "Raus aus der Situation, rein in die Alternative", sagt der Psychologe. "Das kann Laufen sein, bis der Kopf frei ist. Das ist zwar nicht annähernd so geil wie Sex, aber dafür hängen sie nicht in der alten Spirale fest." Sexsucht sei kein unabänderliches Schicksal. "Es gibt Stoppschilder", sagt Ahlers, "ich muss mich jeden Tag entscheiden, ob ich rauswill aus dem Hamsterrad oder drinbleiben will."

Pierre Bormann ist noch drin. Seine Selbsthilfegruppe hat sich aufgelöst. Die Therapie brach er ab. Gerade hat er sich eine neue Therapeutin gesucht. Er will ein anderes Leben. Aber er weiß nicht, wie er das anfangen kann. So lange weiß er, wo er schnellen Sex finden kann. "Ich habe ganz große Angst, das aufzugeben", sagt er. Er ahnt das Leben, das er führen könnte. "Der große Wunsch wäre, abstinent zu leben, wohl in einer festen Beziehung", sagt er, "mit normalem treuem Sex." Aber die Liebe hat er nicht kennengelernt.

In Brasilien verliebte sich Bormann in eine Hure, die aussah wie Pamela Anderson. Er versprach ihr, sie nach Deutschland zu holen. Am nächsten Tag musste er vor ihrer Tür warten, bis der Freier fertig war. Da ist er ernüchert weggegangen. Neulich verbrachte er in Russland ein Wochenende mit einer Frau, die er auf einer Bank an einem Fluss angesprochen hatte. Sie war schön, sie hatten Sex, zum ersten Mal konnte er es aushalten, einer Frau längere Zeit nah zu sein, bekam keine Kopfschmerzen wie bei anderen, mit denen er im Bett lag. "Ich habe mich akzeptiert gefühlt", sagt Bormann. Aber er weiß von ihr nicht viel mehr als den Vornamen, die Handynummer und dass sie Tanga-Slips trägt, die aus der Hose hervorgucken. Seit jenem Wochenende ruft er sie immer wieder an. Das Telefon ist abgestellt.

Pierre Bormann wird es wieder versuchen.

Wenn Bormann über Liebe und Partnerschaften erzählt, hört er sich an wie ein großer Junge. Mit vielen Erwartungen und wenig Erfahrung. "Meine Vorstellung von Beziehung ist doch sehr diffus", sagt er. Früher fantasierte er mit Huren, heute schleichen sich immer öfter andere Frauen in seine Träume. Er tastet sich vor. Wie ein Blinder auf unbekanntem Territorium. Am Flughafen hat er neulich eine junge Frau angesprochen. Sie kommt aus Osteuropa, spricht Englisch und sucht einen Job in Frankfurt. Mehr weiß er nicht von ihr. Er hat ihr etwas von einem Flug mitgebracht. Jetzt ist er unsicher, wo er ihr das Geschenk geben soll. Und wie. In einem Restaurant beim Essen? Oder im Botanischen Garten? Pierre Bormann wird es mal wieder versuchen. Mit einer echten Beziehung und echten Gefühlen. Auf dem Weg dahin lauern viele rote Ampelmännchen.

Artikel vom 30. Mai 2007

Diesen Artikel bookmarken bei...



Leser-Kommentare (7) zu diesem Artikel

falsche Darstellung bzgl. Therapie (30.5.2007, 21:50 Uhr)

so kanns gehen (30.5.2007, 21:01 Uhr)

Verstanden? (30.5.2007, 17:36 Uhr)

@Countryjoe (30.5.2007, 17:34 Uhr)

Befriedigung (30.5.2007, 16:00 Uhr)

@Countryjoe (30.5.2007, 14:53 Uhr)
