SEXSUCHT

Sexsucht zerstört Ihre Beziehung und Ihre Sexualität.

SEXSUCHT

SEXSUCHT

Ständige Gedanken an Sex beeinträchtigen ihren Alltag? Ihre Konzentration leidet? Sie bewegen sich stundenlang auf Plattformen? Sie schauen lieber Pornos, als mit Ihrer Partnerin Sex zu haben?

Definition von Sexsucht

Im medizinischen und therapeutischen Bereich spricht man von gesteigertem sexuellen Verlangen. Es gibt keine einheitliche Definition von Sexsucht. Entscheidend für die Wahl der Therapie ist der Leidensdruck des Einzelnen. Im Extremfall kann die Kontrolle über das sexuelle Verhalten völlig verloren gehen.

klassische Anzeichen von Sucht beim sexuellen Verhalten

- Besessenheit
- Machtlosigkeit und die
- Benutzung von Sex als Betäubungsmittel.

Die Betroffenen beschäftigen sich in übermäßig mit sexuellen Inhalten. Sie verwenden einen wesentlichen Teil ihrer Energie (auch Geld) darauf, Sex zu bekommen. Sie verstecken diesen Teil ihres Lebens vor FreundInnen und Familie.

Sex als Stressverarbeitung führt zur Sucht

Wenn Sie ihre Lust als kurzfristige Entlastung von negativen Gefühlen, Gedanken, Minderwertigkeitsgefühlen und Einsamkeit benutzen, wird das sexuelle Verhalten zu einer effektiven Belohnungsstrategie. Sie verlieren die Möglichkeiten, andere Aktivitäten als Sex zur Stressverarbeitung einzusetzen.

Ihr Leidensdruck bestimmt, wann es zuviel ist

Es gibt keine objektiv messbare Grenze oder Größe, wann es zuviel ist. Ihr Leidensdruck ist der einzige Maßstab. Ihre sexuellen Phantasien und Verhaltensweisen bestimmen Ihre Tage. Sie finden immer weniger Energie und Interesse für nichtsexuelle Aktivitäten und Pflichten. Ihre Beziehung leidet oder zerbricht. Sie sind in Gefahr, Ihre Arbeit zu verlieren. Wenn etwas davon auf Sie zutrifft, dann rufen Sie uns an. Gespräche und Beratung helfen.

Schweigen verschlimmert die Situation

Sich das Problem einzugestehen ist der erste und wichtigste Schritt. Verzerrte Selbstwahrnehmung, Scham- und Schuldgefühle verstellen oft den Blick auf das Problem.

- Sie empfinden, dass Sie durch sexuellen Aktivität immer weniger Befriedigung erlangen?
- Sie fühlen sich hilflos, weil Sie die Situationen nicht mehr kontrollieren können?

Holen Sie sich Hilfe. Schweigen verschlimmert die Situation noch mehr. Unserer Beratung setzt hier an. Wir sind mit der Thematik vertraut und urteilen nicht. Wir arbeiten an individuellen Lösungen, damit Sie sich nicht mehr getrieben fühlen.

Kommen Sie zu uns. Wir klären, was Sie verändern möchten. Sie fühlen sich unsicher, aber wollen die Situation in den Griff bekommen? Wir zeigen Ihnen Auswege aus den festgefahrenen Mustern und regen neue Verhaltensweisen an.

Hilfe bei Sexsucht

Männer suchen Hilfe, weil exzessiver Pornokonsum oder der Besuch bei Prostituierten zu Beziehungsproblemen oder finanziellen Schwierigkeiten führen kann. Frauen wenden sich häufiger bei unkontrollierter Promiskuität an Beratungsstellen. Sexsucht kann ein Symtom für tieferliegende psychische Probleme sein, dann ist eine Psychotherapie zu empfehlen. Neben der Sexualberatung und Therapie können auch Medikamente zur Behandlung eingesetzt. Dies bedarf einer ausführlichen Diagnostik eines Facharztes/einer Fachärztin.

Feedback eines Klienten:
« Am Beginn war ich unsicher. Ich habe es als Zeichen der Schwäche gesehen, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Meine Bedenken wurden aber ab dem ersten Moment zerstreut. Sympathisch, emphatisch und professionell war die Beratung. Ich habe viel mitgenommen, weil ich ohne Scham und Zensur über mich reden konnte.»
(Stefan, 31 Jahre, Schwierigkeit mit Pornokonsum)

Symptome von Sexsucht - Leidensdruck

Menschen mit Sexsucht haben nicht einfach viel Sex. Sie haben die Kontrolle über ihr sexuelles Verhalten verloren. Und sie leiden darunter. Es gibt Anzeichen, dass normales sexuelles Verhalten in Sexsucht kippt:

- exzessives Masturbieren (stundenlang) ohne Befriedigung
- exzessives Konsumieren von Pornografie
- Cyber- oder Telefonsex
- kein Beziehungsaufbau beim Sex
- vermehrtes Aufsuchen von Prostituierten
- ?zwanghaftes Ausleben von Sexualfantasien
- Vernachlässigung von Beruf und Beziehungen (kein oder wenig Sex mit der Partnerin)
- häufig wechselnde sexuelle Kontakte (Promiskuität) ohne sich befriedigt zu fühlen

Wir sind für Sie da.

Mag. Barbara Zuschnig
+43 664 315 56 51

Mag. Beatrix Roidinger
+43 699 148 148 11

barbara.zuschnig@eros-und-du.at
beatrix.roidinger@eros-und-du.at

Übermäßiger Pornokonsum macht einsam.

In unserer Beratung arbeiten wir mit Ihnen

- alternative Verhaltensweisen zu erlernen
- herauszufinden, welches sexuelles Lebensthema Ihrem süchtigen Verhalten zugrunde liegt

Das Internet verführt, reale sexuelle Begegnungen zu vermeiden.

Wie kommt es zur Sexsucht?

Folgende Faktoren können eine Rolle spielen:

- Beziehungs- und Bindungsproblematik
- Internetpornografie und Cybersex (hohes Suchtpotenzial)
- ?Lebenskrisen
- Störungen des Gehirnstoffwechsels (v.a. der Hormone Dopamin und Serotonin)
- sexuelle Missbrauchserfahrungen
- Traumata

Oft verheimlichen Männer ihre Sucht vor der Partnerin.

Selbsthilfegruppen für Sexsüchtige

Ein begleitender Besuch von Selbsthilfegruppen für Sexsüchtige, die nach dem Entzugsprogrammen der anonymen Alkoholiker arbeiten, ist unterstützend und hilfreich.