

Bin ich sexsüchtig?

Bin ich sexsüchtig?

61

Was für eine Frage! Der Begriff Sexsucht ist gesetzt und wird medial ausgeschlachtet. Als Blickfang mit einem erotisch-pornografischen Foto bereichert, idealerweise mit dem Namen eines prominenten Mannes verbunden, taucht das Schlagwort Sexsucht immer wieder auf. In Printmedien, im Internet, in den Köpfen von Männern und Frauen.

Obwohl der Begriff unscharf ist, können sich alle etwas darunter vorstellen. Präziser ist die Umschreibung von Sexsucht als einer dranghaft erlebten Sexualität, verbunden mit Kontrollverlust. Dranghaft kann die Suche nach sexuellen Kontakten sein, nach sexueller Lust und Erregung, nach romantischen Gefühlen, nach expliziten sexuellen Bildern, nach Verführungsszenarien. Kontrollverlust kann auftreten im Sinne von: «Ich möchte dies und das nicht mehr oder zumindest viel weniger häufig, kann aber nicht Nein sagen, kann «es» nicht stoppen, steuern, kontrollieren.»

Kennen Sie das? Fragen Sie sich manchmal selber, ob Sie sexsüchtig sind? Oder wird die Frage von Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner an Sie herangetragen, weil Ihre Besuche im Bordell oder die besuchten Internetseiten entdeckt wurden? Haben Sie versprochen, «damit» aufzuhören und es funktioniert nicht? Vielleicht können Sie diese Fragen klar mit Ja oder Nein beantworten. Vielleicht sind Sie jetzt etwas verunsichert, weil Ihre Antworten nicht so eindeutig ausfallen, sondern eher im Sinne von «sowohl als auch», «manchmal aber nicht nur», «früher mehr als heute», «anders», «eigentlich nicht, aber», und so weiter.

Macht nichts, atmen Sie durch, entspannen Sie sich. Und beobachten Sie sich selber, ob Sie Verdrängungsmechanismen entwickelt haben, ob Sie es ja verdient haben «dies und das» sich zu gönnen. Und ob Sie unerwünschtes sexuelles Verhalten ändern können. Wenn nicht, haben Sie die Möglichkeit, professionelle Unterstützung zu holen. Gönnen Sie sich diese Unterstützung.

Es ist interessant und lehrreich, sich mit seiner eigenen Sexualität auseinander zu setzen. Neues zu lernen, zu verstehen, zu entdecken und Sexualität genussvoll, nachhaltig befriedigend und seine eigene (männliche) Identität stärkend zu gestalten. Weil Sie es sich wert sind.

Werner Huwiler
Geschäftsleiter & Männerberater
Klinischer Sexologe AS/ZISS
mannebüro züri (www.mannebuero.ch)

Das mannebüro züri ist eine Beratungs- und Informationsstelle für Männer. Schwerpunkte unserer Arbeit sind der Umgang mit häuslicher Gewalt, Krisensituationen und Konflikten sowie die Auseinandersetzung mit der Rolle als Mann und der männlichen Sexualität.

Wir arbeiten vertraulich.

Das Angebot des mannebüro züri richtet sich auch an interessierte Fachpersonen und Medienschaffende.

Tel: 044 242 08 88