

# HYPERSEXUALITÄT

---

Judith Alder

Praxisgemeinschaft Schlüsselberg

[judith.alder@psychologie.ch](mailto:judith.alder@psychologie.ch)

# Übersicht

- Die Krux mit der „normalen Sexualität“
- Wenn Sex zur Krankheit wird
- Wie sich Hypersexualität zeigt
- Häufigkeiten, Ursachen und Folgeprobleme
- Therapie

# Hypersexualität – Normosexualität – Hyposexualität

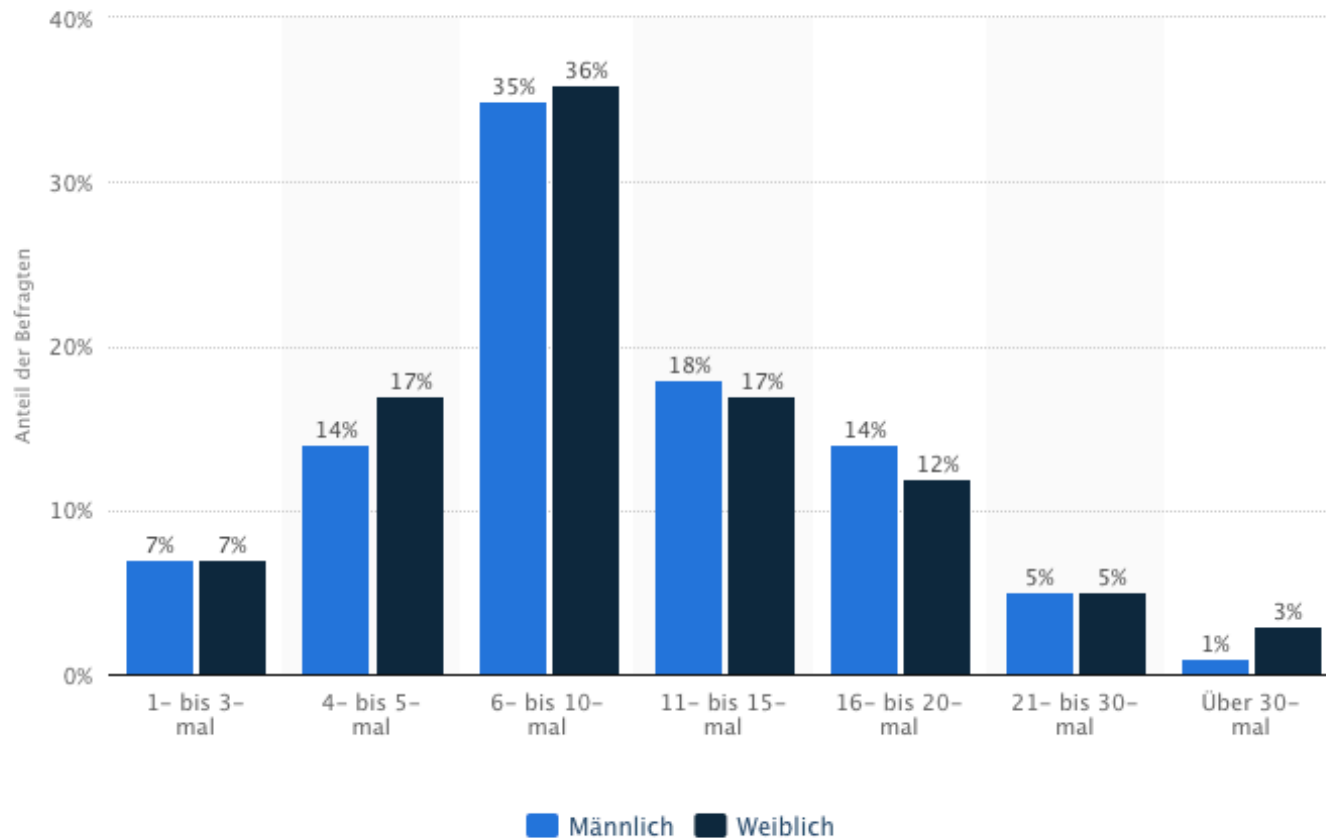
## Definition eines Normbereiches?

### Wie oft haben Sie durchschnittlich im Monat Sex?

GESELLSCHAFT

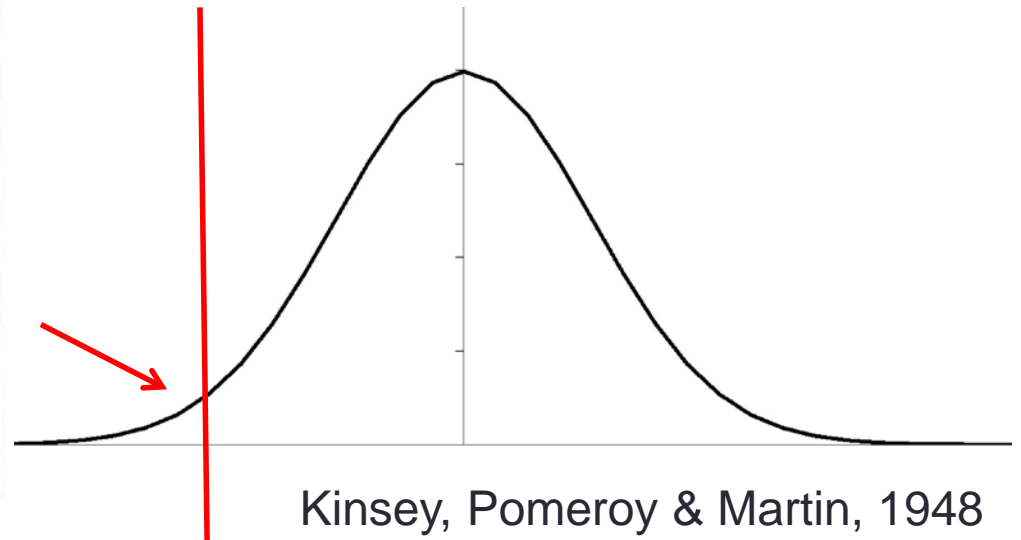
Sozialwissenschaft

Von Nicol



# Erste Definitionsversuche

- Total sexual outlet TSO
- Häufigkeit der Orgasmen / Woche
- Da nur 8% der Männer mehr als 7 Orgasmen pro Woche angaben...



Kinsey, Pomeroy & Martin, 1948  
Kafka et al., 1997, Arch Sex Behav

# Wann wird Sex zur Sucht?

Sexsucht

Erotomanie

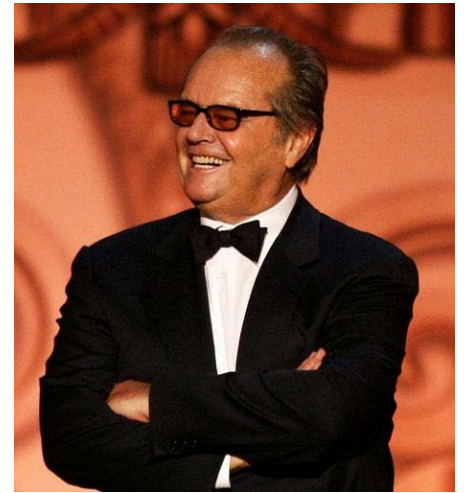


**Tipp für Männer** So kriegt man eine Nymphomanin

Hypersexualität

Klitoromanie

Satyriasis



# Wenn Sex zur Krankheit wird

- A clinical syndrome that is characterized by the experience of sexual urges, fantasies, and behaviors that are recurrent, intense and cause a distressful interference with one's daily functioning<sup>1</sup>
- Hypersexualität als stoffungebundene Sucht<sup>2</sup>
  - Unkontrolliertes Verlangen
  - Toleranzentwicklung und Dosissteigerung
  - Kontrollverlust
  - Entzugserscheinungen
  - Einschränkungen in wichtigen Lebensbereichen
  - Aufrechterhaltung des Verhaltens trotz negativer Konsequenzen
- 3 C's <sup>3</sup>

<sup>1</sup>Storholm et al., 2011

<sup>2</sup>Grüsser & Thalemann, 2006

<sup>3</sup>Carnes & Wilson, 2002

# Eine Krankheit ohne Diagnose...

- Keine Diagnose oder Forschungskriterien für Hypersexualität im DSM V

## **Bisherig vorgeschlagene Kriterien**

- A. Über mind. 6 Monate intensive sexuelle Fantasien, Verlangen oder Verhalten + mind. 4 der folgenden Kriterien
  - Aufwendung von Zeit und Vernachlässigung von Verpflichtungen
  - sexuelles Verhalten als Reaktion auf negative Stimmungslage
  - sexuelles Verhalten als Reaktion auf belastende Ereignisse
  - wiederholte aber erfolglose Anstrengungen, das Verhalten zu reduzieren
  - Eingehen von körperlichen/psychischen Risiken für sich selbst oder andere

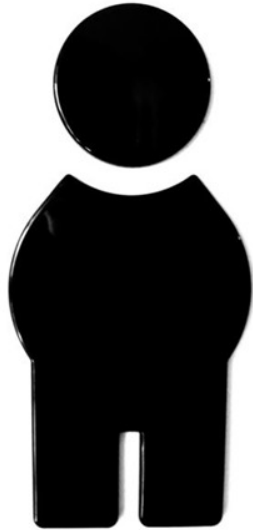


- B. signifikanter Leidensdruck oder eine Einschränkung in wichtigen Lebensbereichen
- C. nicht direkte Folge einer Substanz
- D. > 18 Jahre
- Spezifiziere: Masturbation, Pornographie, sexuelles Verhalten mit einwilligenden Personen, Cybersex, Telefonsex, Stripclubs

# Wie sich Hypersexualität zeigt

- Exzessives Masturbieren\* (>70%)
- Internetsexsucht\*
- Exzessiver Pornographiekonsum\* (48%) → Jäger und Sammler
- Promiskuöses sexuelles Verhalten mit Einwilligung der Partnerinnen (inkl. Prostituierten)\* (44%)
- Telefonsex
- Strip Club Besuch
- Paraphilien

- Weitere Verhaltenssymptome
  - Gescheiterte Versuche, Verhalten zu ändern
  - Aufsuchen sexueller Aktivität ohne physiologische Erregung
  - Sexuelles Risikoverhalten
- Kognitive und emotionale Symptome
  - Zwanghafte Gedanken an Sex
  - Schuld- und Schamgefühle
  - Wunsch, belastenden Gefühlen zu entfliehen (durch Sex)
  - Einsamkeit und Langeweile
  - Niedriger Selbstwert
  - Verslossenheit bzgl. sexuellem Verhalten
  - Finden von rationale Gründen für Nichtveränderung
  - Präferenz für anonymen Sex
  - Trennung von Sex und Intimität
  - Dysph. Affekt



- Exzessives Masturbieren
- Pornokonsum
- Flüchtige sexuelle Begegnungen mit Eroberung
- Aufsuchen von Prostituierten



- Erotische Chats
- Verabreden mit unbekanntem Sexualpartnern
- Kontrollverlust und selbstschädigend / gefährlich

# Häufigkeit, Ursachen und Folgeprobleme

- Prävalenz:
  - Keine einheitlichen diagnostischen Kriterien!
  - 3-6% <sup>1</sup>, Geschlechterratio 1♀:4♂
- Ätiologie
  - Familiäre Risikofaktoren → frühe Stresserfahrungen
    - Abhängigkeitsstörungen der Eltern, sexueller Missbrauch
    - Broken home Situationen
    - Verstrickte Beziehungen, unklare Grenzen, unsichere und ambivalente Bindungsmuster
  - Hohe psychische Symptomlast
  - Anreizmotivation → sexuelle Reize motivieren, vermehrt sexuelle Reize zu suchen, von liking zu wanting

# Ätiologie cont

- Konditionierungsprozesse
  - Erhöhte Exposition mit Pornographie im Netz → neuronale Strukturen adaptieren
  - Appetitive Konditionierung → konditionierte Reize (bspw. PC) werden zu Auslösern von Craving und Verhalten
  - Negative Verstärkung → Flucht vor unangenehmen emotionalen Zuständen → Emotionsregulation und Problembewältigung
- Neurobiologische Faktoren
  - Prädisposition mit interindividueller Varianz: Gehirn reagiert auf sexuelle Reize 20% schneller als auf andere Reize
  - Involvierung des dopaminergen und Endorphin-Systems bei Festigung des Suchtverhaltens
  - Dysregulation sexuell erregender und hemmender Mechanismen

# Häufige Entzugssymptome

- Nervosität
- Schlafstörungen
- Schwitzen
- Nausea
- Erhöhte Herzrate
- Atemlosigkeit
- Müdigkeit

Carnes et al., 1991

Carnes et al., Prim Care Pract 2000

Storholm et al., Arch Sex Behav 2011

# Häufigste Komorbiditäten

- Suchterkrankungen (38-71%)
  - Alkohol- und Drogenmissbrauch und –abhängigkeit
  - Essstörungen
  - andere Verhaltenssüchte (Arbeit, Kauf-, Spielsucht)
- Affektive Störungen 39-72%
- Angststörungen, PTSD 38-96%
- Persönlichkeitsstörungen 45%

Freimuth et al., 2008, J Groups Addiction Recov  
Kafkan & Hennen, 2002  
Raymond et al., 2002



# Folgeprobleme von Hypersexualität

- Schwierigkeit, stabile Partnerschaft einzugehen oder aufrecht zu erhalten → Vertrauensverlust bis Co-Abhängigkeit
- Beziehungslose Sexualität, Orgasmusbezogenheit, Quantität anstatt Qualität, Sexualität jenseits der „Normalität“
  - Verlust des Interesses an der partnerschaftlichen Sexualität ohne Kick
- Sexuell übertragbare Erkrankungen
- Finanzielle Probleme
- Berufliche Probleme
- Soziale Isolierung

# Co-Abhängigkeit

- Co-Sex Addiction / Sexual Co-dependency
- Verleugnung, den Betroffenen schützen, Ausreden, entlastende Erklärungen
- Konstantes Denken an Betroffenen, Verhalten überprüfen, Kontrolle (Telefon, Konto etc.)
- Zunehmendes Bemühen, den anderen zu Verhaltensänderung zu gewinnen
- Selbstwertprobleme („wenn ich nur sexy genug wäre...“)
- Emotionale Belastung
- Ethisch-moralische „Erodierung“
- [www.COSA-recovery.org](http://www.COSA-recovery.org)

# Therapie von Hypersexualität

- Mangel an RCT
- Sexualität gehört zum Leben
  - Therapieziel: Sexualität mit weniger gravierenden Nebenwirkungen

## Empfohlene Behandlungselemente

1. Schriftliche Selbstverpflichtung mit Ampelsystem
2. Vorübergehende Abstinenz<sup>1</sup>



<sup>1</sup>Roth, 2007

# Behandlungselemente cont.

## 3. Ausführliche Sexualanamnese

- insbesondere des süchtigen Verhaltens mit Bearbeitung von Scham- und Schuldthemen (emotionsfokussierte Therapieelemente)

## 4. Stimuluskontrolle

- Vermeidung von Situation/Reizen, die sexsüchtiges Verhalten auslösen
- Bspw. Installation von Filtersoftware, Nutzung des Internets nur an öffentlichen Orten, Vermeiden von Rotlichtvierteln, Entsorgen von pornographischem Material

## 5. Arbeit an Auslösern des Suchtverhaltens

## 6. Achtsamkeitstraining<sup>1</sup>

# Behandlungselemente cont.

7. Pharmakologische Ansätze<sup>1</sup>
  - SSRI, Opiod-Antagonisten, Anitepileptika, (Antiandrogene)
8. Paartherapie
  - Bearbeitung von Verletzungen und Vertrauensverlust
  - Paardynamik und Frustrationen verstehen und verändern
  - Förderung von emotionaler Intimität und Nähe
  - Sexualtherapie
9. Gruppentherapie / Selbsthilfegruppen



"FASSBENDER'S PERFORMANCE HERE IS RIVETING, HAUNTING."  
— CHRISTY LEMIRE, AP Associated Press



Michael Fassbender Carey Mulligan  
A Steve McQueen Film

# S H A M E



"BRILLIANT  
PSYCHOSEXUAL  
DRAMA."  
— CHRIS LEE, **Newsweek**

"RELENTLESS."  
— A. O. SCOTT, *The New York Times*  
"MESMERIZING."  
— JUSTIN CHANG, *VARIETY*