

«Sexsüchtige wollen gute Liebhaber sein»

Paartherapeutin Gabriela Kirschbaum betreut Männer und Frauen, die von der Lust getrieben sind

Von Andrea Fopp

Im Film «Shame» von Steve McQueen treibt die Sexsucht einen Mann an den Rand des Wahnsinns (siehe Kritik unten). Laut Gabriela Kirschbaum (50) ist das kein unwahrscheinliches Szenario. Die Sexualtherapeutin führt eine eigene Praxis in Brugg. Ein Drittel ihrer Klienten ist sexsüchtig.

BaZ: Gabriela Kirschbaum, im Film «Shame» bricht ein Sexsüchtiger unter seinem Leiden zusammen. Gibt es diese Sucht? Man denkt doch bei Nymphomanen eher an männliche Hirngespinnste allzeit williger Frauen in Pornos.

Gabriela Kirschbaum: Doch, die Krankheit gibt es. Ein Drittel meiner Klienten sind Sexsüchtige. In Deutschland spricht man von 0,5 bis 5 Prozent der Gesamtgesellschaft. Aber diese Zahlen sind mit Vorsicht zu geniessen. Es gibt kaum Studien – viele Menschen wissen gar nicht, dass sie sexsüchtig sind.

Was bedeutet Sexsucht?

Es gelten dieselben Kriterien wie etwa bei Alkoholismus. Der Süchtige verliert die Kontrolle über sein Bedürfnis nach Sex. Er kann also nicht von exzessiver Selbstbefriedigung, Pornografie, Prostituierten oder vom Fantasieren lassen. Er konsumiert Sex, obwohl es schlimme Konsequenzen hat, der Betroffene etwa die Frau verliert.

Weil er sie betrügt?

Die meisten meiner Klienten sind treu. Aber sie befriedigen sich ständig selbst oder schauen Pornos.

Das ist doch gesund!

Ja, Selbstbefriedigung ist normal. Aber nicht, wenn es täglich stundenlang passiert. Der Mann wird von Fantasien überflutet. Er hört seiner Frau nicht zu. Auch Freunde vernachlässigt er und den Job setzt er aufs Spiel, weil er ständig an Sex denkt.

Der Volksmund sagt: «Ein Mann denkt alle sieben Sekunden an Sex.» Wir gelten als übersexualisiert – Erotik ist doch für alle ein Thema.

Ja, aber ein gesunder Mensch kann seine Lust kontrollieren, ein Süchtiger nicht. Viele Klienten sind depressiv oder suizidal, weil sie so ein schlechtes Gewissen haben. Hundert Mal haben sie sich vorgenommen, dem Porno abzuschwören, von Prostituierten zu lassen, und wieder schaffen sie es nicht, zu widerstehen. Dass der Protagonist in «Shame» zusammenbricht, ist ein wahrscheinliches Szenario.

Heute ist es doch viel peinlicher, keinen Sex zu haben als zu viel.

Natürlich, jeder muss guten, leidenschaftlichen Sex haben, ab der Pubertät bis ins Grab. Und doch ist Sexsucht ein Tabu – das klingt schon so dreckig. Erotik gilt bei uns als etwas Schönes, Hehres, das mit Liebe zu tun hat, auch wenn die Realität anders ist.

Gibt es auch sexsüchtige Frauen?

Auf fünf Männer kommt eine Frau.

Warum so wenige?

Frauen zweifeln in der Regel eher an ihrer Schönheit, Männer dagegen an ihrer Potenz. Frauen leiden deshalb häufiger unter Ess- oder Magersucht. Männer sind typischerweise spielerischer oder eben sexsüchtig.

Wie leben sexsüchtige Frauen?

Am Morgen machen sie möglichst Selbstbefriedigung, am Mittag haben sie Sex mit einer Affäre, am Abend mit dem Partner. Oft ist es bei ihnen die «romantische» Seite, die süchtig wird.

Es geht dann darum, immer wieder jemanden kennenzulernen, der kommunikative Teil ist wichtig. Schlussendlich geht es aber um dasselbe wie beim Mann: die Ausschüttung von Botenstoffen im Hirn. Darum, sich glücklicher, begehrter, geliebter, mutiger, stärker zu fühlen. Es geht um Sehnsucht nach Liebe, Zärtlichkeit, Verschmelzung, Leidenschaft, Gefühle...

Können denn Sexsüchtige richtig verliebt sein?

Ja, aber sie wissen nicht, ob sie verliebt sind, um ihre Sucht zu erfüllen,

oder ob es tatsächlich um die begehrte Person geht.

Geniessen sie Sex mit der Partnerin?

Es gibt eine Kluft. Auf der einen Seite ist da die aufregende, immer neue Sexualität in Pornofilmen, am Telefon, mit der Webcam oder im Bordell. Auf der anderen Seite ist die vertraute, etwas ritualisierte, eventuell langweilige Sexualität mit der Partnerin. Es ist für Sexsüchtige schwierig, Geborgenheit und Erotik zusammenzubringen. Aber den meisten ist es wichtig, was Frauen beim Sex empfinden.

Das heisst, sie kommen nicht in ein Delirium und gehen unkontrolliert ab?

Nein, im Gegenteil: Sexsüchtige suchen Anerkennung und möchten gute Liebhaber sein und sind viel zu fest auf die Frau statt auf sich selbst fokussiert. Aber es ist natürlich auch so, dass meine Klienten in der Regel sehr weit sind im Reflektieren. Die haben bemerkt, dass es ein Problem gibt und kommen, oft gemeinsam mit ihrer Partnerin, in die Therapie. Ich habe aber auch Klienten, die sich am Anfang nicht im Klaren darüber sind, dass sie ein Problem haben.

«Männer zweifeln an der Potenz, Frauen an der Schönheit. Sie werden eher magersüchtig.»

Warum gehen sie zur Sexualberaterin?

Häufig, weil der Mann denkt, dass seine Partnerin zu wenig Lust hat. Und ich merke dann, dass er süchtig ist. Die Männer müssen realisieren, dass das Problem nicht bei ihr, sondern bei ihnen selbst liegt. Oft üben sie auf ihre Partnerinnen extremen Druck aus.

Weil sie für ihre Verhältnisse zu wenig Sex bekommen?

Ja, dann wird ein Süchtiger launenhaft, verzweifelt oder aggressiv. Wenn seine Frau ihn liebt und bei ihm bleiben möchte, versucht sie, das zu

vermeiden. Sie weiss genau, dass er extrem verstimmt sein wird oder ausflippt, wenn sie ihm innerhalb von drei Tagen keinen Sex gibt. Das geht manchmal bis hin zu Handgreiflichkeiten, sexuellen Übergriffen.

Ist das Problem gelöst, wenn sich eine sexsüchtige Frau mit einem sexsüchtigen Mann zusammen tut? Dann können sie sich austoben.

Klienten haben manchmal die Fantasie, dass alles gut wird, wenn sie die richtige Frau finden. Das stimmt nicht! Denn jede Sucht, ob nach Sex oder Drogen, wird mit der Zeit immer stärker, verlangt nach höheren Dosen. Ich kannte einmal ein Paar, bei dem beide sexsüchtig waren. Das gab eine exzessive Steigerung, wie in solchen Fällen üblich.

Eine quantitative Steigerung?

Nicht nur, auch neue Praktiken werden ausprobiert. Also etwa Sado-Maso, Rollenspiele, neue Stellungen, Besuche im Swingerclub, im Extremfall Urinieren und so weiter. Am Anfang empfindet das Paar dies als wahnsinnig intensiv und befreiend.

Und dann?

Irgendwann gibt es keine Steigerung mehr. Das Paar ist nie gesättigt nach dem Sex, es muss immer gleich wieder losgehen. Dahinter steckt die Suche nach etwas anderem.

Nach was?

Da ist der Wunsch, aus dem Alltag auszubrechen, nicht das ganze Leben 08/15 zu sein, Einsamkeit zu überwinden – auch in der Partnerschaft, aber auch der Wunsch nach Anerkennung. Sexsüchtige sind beruflich oft erfolgreich und geniessen gesellschaftliche Anerkennung, doch es ist nie genug.

Kann ein Mensch aus dem Nichts plötzlich sexsüchtig werden?

Häufig fängt es schon als Kind an. Die Auslöser sind noch nicht genau erforscht. Oft hört man von Sexsüchtigen, die von klein auf viel alleine gelassen wurden. Das Kind fühlt sich einsam und gelangweilt. Dann ent-

deckt es Pornoheftli beim Vater in der Schublade. Es schaut sie an und erlebt plötzlich intensive Gefühle. Die Wahrscheinlichkeit ist gross, dass es die Heftli immer wieder hervorholt, wenn es wieder allein ist. Denn das Hirn speichert ab, dass die Einsamkeit mit den Bildern weggeht.

Das Hirn schüttet Botenstoffe aus...

Ja, die Strategie, mit Sex auf Langeweile zu reagieren, ergibt eine neurologische Koppelung im Hirn, einen Automatismus wie beim Velofahren. Der Körper speichert ab, wie er das Gleichgewicht hält, wenn er trampelt. Man kann zwanzig Jahre nie Fahrrad fahren und dann plötzlich wieder aufsteigen – die Füsse werden automatisch die Pedale finden. Dasselbe passiert beim Sexsüchtigen. Kaum fühlt er sich gelangweilt, suchen die Finger auf der Tastatur die Pornoseite im Internet.

Was tun Sie in der Therapie, um diese Koppelung aufzulösen?

Das geht nicht, doch wir üben Strategien ein, die ebenfalls, wenn auch nicht auf diese heftige Art, befriedigen. Der Klient soll verstehen lernen, weshalb er süchtig ist. Und bei welchen Leidenssituation er sich in den Sex flüchtet. Vielleicht wird der Suchtdruck immer stärker, wenn der Klient Streit mit der Partnerin hat. Solche Zusammenhänge geben Hinweise auf die Ursachen in der Kindheit oder Jugend. Die Suche in der Vergangenheit braucht aber Zeit.

Was kann man kurzfristig tun, wenn der Trieb drückt?

Wenn jemand auf bestimmte Reize reagiert, hilft es, die Fantasie einzudämmen. Jeder spürt mal ein Kribbeln, wenn etwa eine Frau auf hohen Absätzen vorübergeht. Aber ein Sexsüchtiger verliert sich. Dann muss er sich mit der Realität konfrontieren, sich vorstellen, wie die Frau den Bus nimmt, abwäscht. Aber auch laute Musik, tiefes Atmen oder Jonglieren können helfen. Und keiner kommt um Sport herum.

Um Spannung abzubauen?

Ja, Bewegung ist der natürlichste Stressabbau. Unter Stress sind wir gut fürs Kämpfen. Kein Wunder, treiben einige Sexsüchtige exzessiv Sport. Oft treffe ich auf ehemalige Spitzensportler, die einen Unfall hatten. Jetzt können sie nicht mehr trainieren und werden sexsüchtig: Die Hormonausschüttung fehlt. Bewegung ist auch gut für die Körperwahrnehmung.

«Viele Paare kommen in die Therapie, weil er denkt, dass sie zu wenig Lust auf Sex hat.»

Sind Sexsüchtige nicht schon genug körperlich?

Nein, obwohl man denkt, sie seien penisgesteuert, haben Sexsüchtige wenig Bezug zu ihrer Genitalität.

Was heisst «Bezug zur Genitalität»?

Es geht darum, Freude an seinen Sexualorganen zu haben, Spiele zu machen, die nicht immer nur in Organen enden. Wir sind eine kopfgesteuerte Gesellschaft. Die Genitalien werden funktional betrachtet.

Das gilt aber auch für die Arme.

Man ist sich bewusst, wie der Arm grad ist, angespannt oder aufgestützt. Man hat aber kein Gefühl dafür, wie man die Genitalien durch die Gegend trägt. So, wie man den Wind wahrnimmt, der übers Gesicht streicht, soll man bewusst spüren, wie sich die Genitalien anfühlen, wenn man spaziert oder rennt oder im Zug sitzt...

Was hat das mit Sex zu tun?

Man lernt, Atmung, Bewegung und Muskeltonus zu steuern. Je besser die Wahrnehmung, desto grösser der Genuss und die Entladung beim Sex. Es ist zum Beispiel eine Untugend, die sich nun mit dem Internet verbreitet, dass Männer sich sitzend selbst befriedigen. So kann der Mann weder gut atmen noch sich bewegen.

www.praxis-sexualberatung.ch



Erlösgeschichte im Adamskostüm. Die türkisen Laken von Brandon (Michael Fassbender) sind alles andere als keusch. Film still aus «Shame»

Das Kreuz mit der Lust

Der Spielfilm «Shame» zeigt Sexsucht von ihrer banalen Seite

Von Hannes Nüsseler

Es ist fraglich, ob der britische Kunstschulabgänger und Regisseur Steve McQueen je den grauen Kadaver von Holbeins Christus aus dem Basler Kunstmuseum gesehen hat – aber genauso drapiert er Michael Fassbender in «Shame» auf türkisen Laken, die nicht so keusch sind, wie sie scheinen. Fassbender ist Brandon, ein sexsüchtiger Mittdreissiger, und seine Auferstehung des Fleisches ist ganz und gar unspirituell.

Der attraktive Mann könnte jede Frau haben, sein Kreuz ist aber, dass er alle will. Ob in der U-Bahn, am Arbeitsplatz, im Ausgang oder online – die Gier nach dem kleinen Tod verfolgt ihn und

treibt ihn in die Einsamkeit: Wenn seine jüngere Schwester Sissy (Carey Mulligan) zu Besuch in Brandons Manhattaner Apartment kommt, muss der Junggeselle heimlich in der Toilette masturbieren.

Unten-ohne-Aufnahmen

Handelte Steve McQueens quälendes Drama «Hunger» (2008) von dem politischen Martyrium inhaftierter IRA-Aktivistin, wird der Körper in «Shame» selbst zum Gefängnis eines vermeintlich freien Willens. Das hört sich als Idee bestechend an, doch leider trägt sie nicht über einen ganzen Film, der zuletzt – man muss es so sagen – selbst verhungert.

Dabei verhält es sich ganz genau wie bei dem Lied, dass Sissy auf halbem Weg durch den Film singt: eine stockende Jazz-Version von Frank Sinatras Gassenhauer «New York, New York», zu der ihrem grossen Bruder eine einzelne Träne über die Wange rollt. Brandon erkennt in seiner Schwester eine verlorene Seele, die wie er selbst an der Unfähigkeit, zu lieben und geliebt zu werden, verzweifelt.

Man muss McQueen anrechnen, dass er mit den offenbar schwierigen Familienverhältnissen der Geschwister kein psychologisches Schindluder treibt, aber ein bisschen näher müssten die Figuren einem schon kommen, damit man sich wirklich für sie interes-

siert. Mit Unten-ohne-Aufnahmen (fast ausschliesslich von Michael Fassbender) ist es nicht getan.

Der Versuch, die Erlösgeschichte im Adamskostüm einer Sexsucht unglamourös, ja banal zu gestalten, hat leider einen ziemlich banalen Film zur Folge. Darüber täuschen auch die wunderbar frostigen Bilder nicht hinweg, die den verkorksten Brandon wie eine Soft-Ausgabe des Massenmörders Jason Bateman aus «American Psycho» wirken lassen. Der Film hört gleich auf, wie er beginnt. Und dass man über dieses Ende nicht hinausdenken mag, ist die eigentliche Schande an «Shame».

| ★★★ | Atelier, Basel