



## Gabriela Kirschbaum

Praxis für Sexualtherapie und Paarberatung

Informationen zu sexuellen Problemen

### **Kann man aber sexsüchtig sein?**

Wenn das sexuelle Verhalten ausser Kontrolle gerät. Es sich nicht mehr genussvoll steuern lässt, sondern zu einer Fixierung führt. Die genaue Zahl von Sexsüchtigen ist nicht bekannt, da eine solche Sucht weitgehend einem Tabu unterliegt. Schätzungen gehen von 0,5 und 5 Prozent Sexsüchtiger in der Bevölkerung aus.

Hinter jeder Sucht steckt meist eine unglaubliche und nicht zu stillende Sehnsucht nach Zuständen der Geborgenheit, Sicherheit, des Angenommenseins. Das sind Zustände, die wir im Idealfall aus uns selbst heraus erfüllen können. Das sexuelle Erleben nimmt in diesem Zusammenhang eine Stellvertreterfunktion ein. Sie soll erfüllen, was sie letztlich nicht erfüllen kann.

Die Sucht zerstört letztlich die Fähigkeit, Sexualität intensiv und lustvoll zu erleben. Sexuelle Probleme wie Erektionsstörungen, mangelnde sexuelle Empfindungsfähigkeit, Probleme in der Partnersexualität können die Folge sein. Je länger desto öfter fühlen sich sexsüchtige Menschen „danach“ deprimiert.

Wie jede Sucht ist auch diese eine individuelle Antwort auf eine schwierige Lebenskonstellation und kann als Selbstheilungsversuch verstanden werden.

Es gibt allerdings verschiedene Möglichkeiten, Sexsüchtigen zu helfen.

Nachuntersuchungen in den USA haben gezeigt, dass dies bei ca. 60% der Fall ist.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihre Sexualität nicht mehr genussvoll selber steuern können, sondern Ihr sexuelles Verlangen Sie mehr und mehr beherrscht, ist das Einholen fachlicher Hilfe sicherlich sinnvoll. Bestellen Sie im Zweifelsfall per E-Mail einen Fragebogen dazu. Er ermöglicht keine Diagnose, gibt jedoch Anhaltspunkte, wo Sie sich befinden.

### **Was bietet Sexualtherapie?**

- Situation gemeinsam analysieren
- Vorgehen zu Abstinenz ausarbeiten
- eigene Bedürfnisse erforschen
- Rituale und Gedankenkarussell erkennen
- Techniken erlernen, um diese zu stoppen
- Umgang mit Versuchungen und Suchtdruck
- Unterstützung bei Veränderungen der Lebensführung
- Zugang zu sich und anderen verbessern
- Aktuelle Probleme besprechen
- Bewusstwerdung von Vermisstem in der Kindheit
- Rückfälle als Lernsituationen nutzen

**Sexualtherapie  
Paarberatung**

Gabriela Kirschbaum  
Hauptstrasse 47  
5200 Brugg

Telefon: +41 56 450 3027  
info@praxis-sexualberatung.ch  
www.praxis-sexualberatung.ch

Gerne unterhalte ich mich mit Ihnen über Ihre Fragen und Anliegen und erkläre Ihnen persönlich, wie eine Sexualtherapie durchgeführt wird. Ich freue mich sehr über ein unverbindliches Gespräch mit Ihnen.