

Don Juan auf Entzug

Tiger Woods gestand unlängst öffentlich seine Sexsucht ein. Dabei sind sich Psychiater und Suchtforscher gar nicht einig, ob übermäßige Lust tatsächlich als Krankheit bezeichnet werden kann. Vielmehr prallen Medizin und Moral aufeinander.

Felicitas Witte

Boris Becker, Bill Clinton und jetzt also auch Tiger Woods. Sie konnten sich nicht im Zaum halten, waren süchtig nach Sex, ist in einschlägigen Gazetten nachzulesen. „Das Thema sexuelle Sucht diskutieren Sexualforscher schon seit mehr als 100 Jahren“, sagt Peer Briken, Geschäftsführer der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung in Hamburg. „Bis jetzt ist nicht eindeutig geklärt, ob es Sexsucht überhaupt gibt.“ Befürworter der Sexsucht-Theorie argumentieren, bestimmte sexuelle Verhaltensweisen ähnelten durchaus denen von Drogensüchtigen. Kritiker widersprechen, man könne das Suchtmodell nicht ohne weiteres auf sexuelle Bedürfnisse übertragen.

Das Konzept der Sexsucht entstand Mitte der 1970er-Jahre in den USA, der Psychologe Patrick Carnes entwickelte die Idee in den 1980er-Jahren weiter. Er stützte sich dabei vor allem auf Berichte seiner Patienten und zunächst

nicht auf wissenschaftliche Studien. Nicht nur deshalb wurde er kritisiert: Man befürchtete eine deutliche Einschränkung der liberalen sexuellen Einstellungen. „Inzwischen kennen wir Vorgänge im Gehirn, die zu der Theorie der Sexsucht passen würden“, sagt Briken. Eine Rolle könnte dabei ein Anstieg von Dopamin und anderen Botenstoffen im Gehirn spielen, wie man es bei Alkohol oder Drogen beobachtet. „Nicht nur diese Stoffe, sondern auch exzessive Verhaltensweisen wie übermäßiges Glücksspiel, Sport oder eben auch Sex könnten die Dopaminkonzentration erhöhen,“ dies aktiviere das Belohnungszentrum im Gehirn und löse positive Empfindungen aus.

Starke Fixierung

In der internationalen Klassifikation der Krankheiten ICD gibt es die Diagnose Sexsucht nicht. Sexuell süchtiges Verhalten ordnen Ärzte meist als „gesteigertes sexuelles Verlangen“ ein. Ob Sexsucht oder nicht: Die sexuellen Bedürfnisse der Menschen sind sehr unterschiedlich. „Möchte jemand mehrmals am Tag Sex oder wechselt ständig den Partner, ist das noch lange nicht krankhaft“, sagt Siegfried Kasper, Vorstand der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Med-Uni Wien. „Kommen aber bestimmte Kennzeichen einer Sucht hinzu, kann man es durchaus als stichtiges Verhalten bezeichnen“ (siehe Wissen).

Nach Angaben von Sexualforschern stiften Männer mit sexuell



Tiger Woods bereute auf einer Pressekonferenz in Florida seine vielen Affären.

Foto: AP



süchtigem Verhalten ihre Sucht eher durch Masturbieren vor pornografischen Bildern im Internet, beim Telefonsex oder bei Prostituierten. Frauen leben ihre Lust eher durch gleichzeitige Beziehungen mit mehreren Männern aus. „Diese geschlechtstypischen Ausprägungen der Sexsucht sind nicht bewiesen“, kritisiert Alfred Springer, „möglicherweise spielen hier noch alte Vorurteile mit, die die erotische Freizügigkeit der Frau verdammten.“ Immer noch würden Männer mit vielen Eroberungen häufig als Don Juan bezeichnet und Frauen, die ihre Lust ausleben, als „lüstern Nymphomanin“.

Wissenschaftler in den USA schätzen, dass etwa vier von 100 Menschen ein sexsüchtiges Ver-

halten zeigen. Warum sie es entwickeln, wissen Experten nicht genau. „Menschen mit Depressionen oder wenig Selbstwertgefühl scheinen anfälliger zu sein“, sagt Sexualforscher Briken. Ein weiteres Risiko sei das Internet, das jedem ohne größeren Aufwand sexuelle Reize bietet. Mit standardisierten Fragebögen können Experten ein auffälliges sexuelles Verhalten feststellen. Je nach Begleitsymptomen wird eine Psychotherapie mit oder ohne Medikamente

empfohlen. „Den Sex an sich verdammten wir nicht“, sagt Briken, „der Patient soll lernen, Sexualität wieder anders zu erleben.“

Auch wenn prude Amerikaner das ausschweifende Sexualleben berühmter Persönlichkeiten gerne als „krankhaft“ abstempeln möchten: „Meist sind das ‚ganz normale‘ Seitensprünge“, sagt Psychiater Kasper. „Tiger Woods hat viel Geld und ständig schöne Frauen um sich herum – Gelegenheit macht Sex.“

WISSEN

Selbstcheck

Ist mein sexuelles Verhalten normal? Wenn eine oder mehrere Fragen mit Ja beantwortet werden, könnte das Anlass für einen Besuch beim Psychotherapeuten sein. Er kann feststellen, ob man ein auffälliges sexuelles Verhalten oder ein zugrunde liegendes psychisches Problem hat oder einfach nur viel Lust auf Sex.

- Hatten Sie öfter Schwierigkeiten, Ihr sexuelles Verhalten zu kontrollieren?
- Hatte Ihr sexuelles Verhalten negative Konsequenzen mit Partnern, im Beruf oder mit dem Gesetz zur Folge? (Gab es medizinische Probleme, steckten Sie sich mit einer sexuell übertragbaren Krankheit an?)
- Versuchten Sie, Ihr sexuelles Verhalten zu verheimlichen, aus Scham?
- Hatten Sie je das Gefühl, zu viel Zeit mit sexuellen Aktivitäten zu verbringen?

Folgende Kriterien können auf ein auffälliges sexuelles Verhalten weisen:

- Sex spielt eine zentrale Rolle im Leben.
- Sexuelle Aktivitäten bestimmen den Tagesablauf.
- Sex wird so wichtig, dass andere Interessen oder soziale Kontakte vernachlässigt werden.
- Man braucht für Befriedigung immer häufiger oder immer heftigere Reize.
- Das Sexualverhalten führt zu negativen Konsequenzen, etwa Partnerverlust.
- Man macht trotz Problemen immer weiter.
- Man verliert die Kontrolle über sein Leben. (few)

„Richtigen Umgang mit Lust gibt es nicht“

Der Psychiater Alfred Springer hat ein Problem, Sex als Sucht zu sehen. Mit Felicitas Witte sprach er über verschiedene sexuelle Bedürfnisse, Sexualmoral und Stigmatisierung.



STANDARD: Warum bezweifeln Sie, dass es Sexsucht überhaupt gibt?

Springer: Den Begriff der Sucht, wie wir ihn von der Alkohol- oder Drogensucht kennen, kann man nicht ohne weiteres auf sexuelle Handlungen übertragen. Bei der Alkohol- oder Drogensucht nimmt jemand Substanzen zu sich, um Stress zu bewältigen oder weil er mit Problemen nicht klarkommt. Sex aber ist kein „Stoff“, den wir von außen zuführen. Er gehört zu unserem Leben und übernimmt verschiedene Funktionen.

STANDARD: Welche?

Springer: Stressregulation ist eine. Vertreter der Sexsucht-Theorie gehen davon aus, dass es eine richtige Art von Sex mit einem richtigen Maß gibt. Dies kann man als neue Form einer traditionellen konservativen Sexualmoral sehen, bei der „richtige“ Sexualität durch moralische Regeln bestimmt wird: Geschlechtliche Bedürfnisse sollte man mit einem Partner ausleben und nicht allein

vor dem Computer, man darf die Welt der erotischen Fantasie nicht überwuchern lassen oder sich an die Sexualität verlieren. Aber einen „richtigen“ Umgang mit der Lust gibt es nicht. Unser Geschlechtsleben gestaltet sich immer als Kompromiss zwischen eigenen sexuellen Bedürfnissen und den Regeln in der Gesellschaft. Mit dem Begriff Sexsucht können viel zu leicht menschliche Verhaltensweisen, die manche störend finden, auf ein krankhaftes Verhalten reduziert werden.

STANDARD: Also halten Sie es nicht für krankhaft, wenn jemand sehr viel Sex haben möchte?

Springer: Manche wollen mehrmals am Tag Sex, andere nur wenige Male im Jahr – sexuelle Bedürfnisse sind unterschiedlich. Wenn jemand merkt, dass er mit sexuellen Handlungen seinen Stress reduzieren kann. Warum sollte er nicht davon Gebrauch machen, solange er damit nicht den freien Willen oder die Würde

eines anderen verletzt oder gegenwärtig handelt? Kritik an der Internet-Pornografie ist sicherlich berechtigt. Aber Sex wird mit den neuen Technologien auch sicherer: Menschen können sich sexuell abreagieren, ohne dass sie sich eine Krankheit zuziehen.

STANDARD: Aber spätestens, wenn es Probleme im Beruf oder mit dem Partner gibt, ist das doch kein normales Sexleben mehr?

Springer: Natürlich gibt es Menschen, die die Kontrolle über ihr Sexualleben verlieren und darunter leiden, etwa wenn sie mit dem Gesetz in Konflikt kommen, ihren Job verlieren oder auf wachsenden Widerstand beim Partner stoßen. Aber nicht immer bedeutet Kontrollverlust, dass jemand süchtig ist. Bestimmte psychische Probleme können ungewöhnliche sexuelle Bedürfnisse verursachen, die manche als krankhaft bezeichnen würden. So brauchen Menschen mit Zwangskrankheiten immer gleich ablaufende Rituale, und der Sex muss immer zu bestimmten Zeiten stattfinden. Ich würde dies aber nicht als Sexsucht bezeichnen, sondern als sexuelles Verhalten, das die im Rahmen der psychischen Grundkrankheit gestörte Kommunikation widerspiegelt.

STANDARD: Dabei wären doch einige Kriterien der Sucht erfüllt?

Springer: Die Diagnose Sucht ist extrem stigmatisierend. Insofern sollte man vermeiden, sie in einem ziemlich unklaren psychischen Bereich zu stellen. In der gesellschaftlichen Diskussion zum Thema Sex sehe ich eine tiefe Spaltung zwischen Freizügigkeit und Unterdrückung. Dabei spielen die Medien eine große Rolle. Fast täglich lesen wir in Zeitungen oder im Internet über Sex. Die unreflektierte Berichterstattung über das „exzessive“ Geschlechtsleben berühmter Personen führt gleichzeitig zur Dämonisierung und Mythisierung der Personen und ihres Verhaltens. Insofern ist es nicht erstaunlich, dass der berühmte Sexualwissenschaftler Volkmar Sigusch schon vor zehn Jahren das Phänomen Sexsucht als mediales Fabrikat bezeichnete.

ZUR PERSON:

Alfred Springer, Psychiater und Psychoanalytiker, ist als Professor emeritiert. Bis Ende 2009 war er Leiter des Ludwig-Boltzmann-Instituts für Suchtforschung in Wien, Lehrender an der Medizinischen Universität Wien und an der Sigmund-Freud-Privatuniversität.

Foto: Sonja Bachmayer