

„Ich wäre an  
meinen vielen  
**AFFÄREN**  
fast zerbrochen“

Julia, 34, hatte Kontakt zu unzähligen Männern. Doch statt die Liebe zu finden, wurde sie immer unglücklicher. Erst als sie auch noch ihren Job zu verlieren drohte, suchte sie Hilfe und erfuhr: Sie litt unter Sexsucht

Protokoll: Katrin Blum

**Z**um ersten Mal hatte ich Sex, da war ich 16. Ich fand es normal, Erfahrungen zu sammeln, meine Freundinnen taten das ja auch. Der Unterschied: Die anderen redeten über ihre Geschichten.

Ich nicht. Vielleicht weil meine sexuellen Begegnungen anders waren, häufiger, irgendwie unverbindlicher. Nicht so intensiv wie bei meinen Freundinnen.

Dass ich auf Männer attraktiv wirke, habe ich schnell gemerkt. Nach meinem Studium arbeitete ich in einer großen Firma. Auch dort machten mir meine männlichen Kollegen Komplimente, ich sei sehr hübsch, hätte einen sinnlichen Mund. Ich mochte das. Es fiel mir nicht schwer, mich mit einigen von ihnen zum Sex zu verabreden. Mit manchen traf ich mich nur einmal, mit anderen entwickelte ich eine Routine. Außerdem suchte ich mir Männer in der U-Bahn oder im Café aus. Ein intensiver Blickkontakt, ein kurzes Gespräch. Entweder

ging ich mit zu ihnen nach Hause, oder ich zog sie in einen dunklen Hauseingang. Oft befriedigte ich die Männer mit dem Mund, darauf stehen die meisten. Ich wiederum fand es toll, begehrt zu werden. Was ich aber wirklich wollte, war: mich verlieben. Das allerdings passierte nie.

Es gab Zeiten, in denen hatte ich sechs Affären gleichzeitig – und bis zu viermal am Tag Sex. Ich weiß nicht mehr, mit wie vielen Männern ich geschlafen habe, aber ich komme auf eine hohe zweistellige Zahl. Und bei jedem einzelnen versuchte ich, Gefühle zu entwickeln. Ich wollte ja die große Liebe finden, unbedingt. Also prägte ich mir bei den Männern jedes Detail ein. Ich wusste, wo sie Muttermale oder Tattoos hatten, ich wusste, ob sie beschnitten waren, ich kannte ihre Leberflecken und wusste, wie sie rochen. Ich beobachtete beim Sex alles ganz genau und wartete auf ein Anzeichen von Verliebtheit bei mir. Das Problem: Ich war beim Sex >>



Bestimmt die Suche  
nach dem nächsten Sex-  
kontakt den Alltag,  
sprechen Ärzte von Sucht

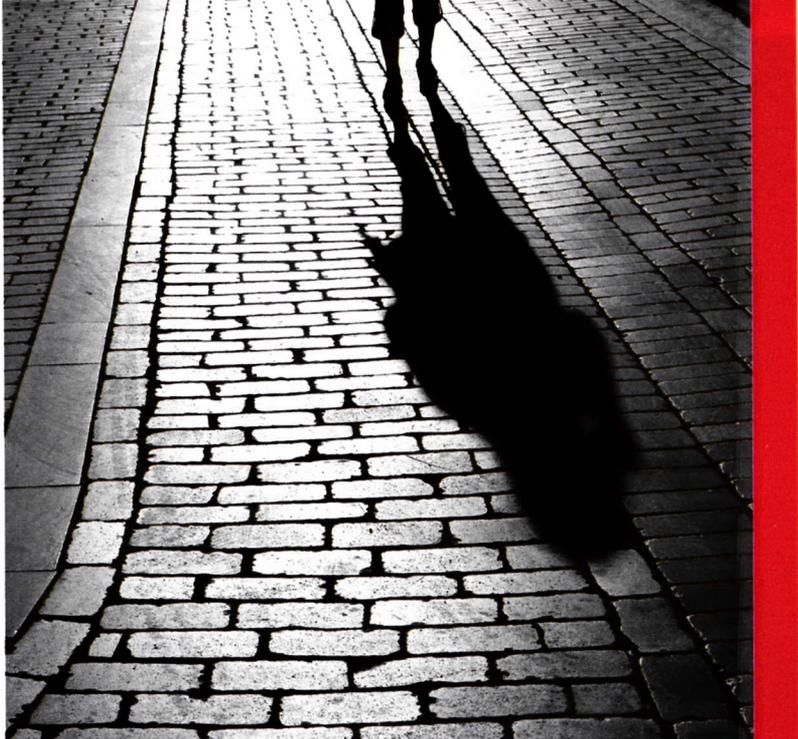
erregt, hatte aber nie einen Orgasmus und fühlte mich hinterher einfach nur leer. Während ich mit den Männern schlief, spürte ich zwar eine gewisse Erregung, doch je mehr Männer ich gehabt hatte, desto stumpfer wurde das Gefühl. Das Paradoxe war, dass der Drang nach Erfüllung mit jedem Mann größer wurde. Meine Gedanken kreisten nur noch darum, wo und wann ich wohl endlich den Richtigen finden würde.

Das ging über einige Jahre so. Mit meinen Freundinnen redete ich nie darüber, überhaupt versuchte ich, das Thema „Beziehung“ gar nicht erst aufkommen zu lassen. Als ich Ende 20 war, begann ich mich allmählich zu fragen: Wie funktioniert eigentlich eine „normale“ Liebesbeziehung? Wie fühlt sich Sex an, wenn man jemanden liebt und sich geborgen fühlt? Wenn ich nach dem Sex gefragt wurde, wie es gewesen sei, sagte ich: „Angenehm.“ In Wahrheit wollte ich nur schnell weg. Bis zum nächsten Morgen blieb ich nie. Ich habe bestimmt einige Männer dadurch verletzt – und ich habe mir selbst damit wehgetan. Das weiß ich heute.

Für jemanden, der diese Sucht nicht hat, ist es bestimmt schwer nachvollziehbar, warum ich nicht einfach aufgehört habe, Männer zu treffen. Aber ich konnte nicht! Der ständige Gedanke an Sex, diese ständige Suche nach dem nächsten Mal, bei dem ich vielleicht etwas wie Liebe spüren würde, bestimmte mein Leben vollkommen. Ich fühlte mich getrieben, war unruhig und traf meine Freunde immer seltener.

Auch mein Ruf in der Firma litt darunter. Offen sprachen meine Kollegen zwar nicht über mich, aber oft kamen zweideutige Sprüche oder komische Seitenblicke. Einmal sagte mein Chef ziemlich wütend: „Sie sind in letzter Zeit wahnsinnig unkonzentriert. Vielleicht sollten Sie nachts mal schlafen.“ Da bekam ich Angst, meinen Job zu verlieren.

Und es gab noch etwas anderes, das mir Angst machte: Aids. Eigentlich verhütete ich zwar immer mit Kondomen. Aber manchmal wollte mein Sexpartner das nicht, und ich ließ ihn gewähren, weil ich ihn nicht vergraulen wollte. Deshalb spielte ich das Risiko herunter oder verdrängte es einfach. Wenn ich aber



**Mein Ruf in  
der Firma  
litt unter  
meiner  
Sucht, auch  
mein Chef  
sah mich  
schon  
komisch an**

alleine war, dachte ich immer häufiger: Hier läuft irgendwas falsch, das geht so nicht weiter. In diesen Situationen wollte ich nur noch raus aus diesem Leben. Ich fragte mich: Wo willst du denn noch Männer finden, wenn du so weitermachst? Willst du immer weiter abstumpfen? Wo hört das alles auf?

Das war der Zeitpunkt, als ich anfang, Hilfe zu suchen. Erst im Internet. Ich googelte die Worte „Beziehungsstörung“ und „Therapie“. Dabei stieß ich auf ein Zentrum für Hypnosetherapie, das auch auf Sexualstörungen spezialisiert war. Dort stand etwas von „ganzheitlicher Befreiung von extremen Gedanken, Emotionen oder Gewohnheiten“. Genau das wollte ich! Trotzdem dauerte es eine Weile, bis ich mich dazu durchringen konnte anzurufen. Aber dann war es die beste Entscheidung, die ich hatte treffen können.

Die Therapie war sehr berührend und anstrengend. In der Hypnose gibt es ein Verfahren, das sich „Regression“ nennt. Dabei führt einen der Therapeut in Gedanken in die eigene Kindheit zurück. Ich erlebte noch einmal, wie es in meinem Elternhaus zugeht – vor allem aber merkte ich, wie sehr ich das alles verdrängt hatte: die Kälte meiner Eltern, ihre Strenge und körperliche Distanz. Nie wurden meine Schwester und ich in den Arm genommen, es gab keine Gute-Nacht-Geschichten. Meine Geburtstage waren nie fröhlich, eher lästige Pflichtveranstaltungen. Das war der Alltag bei uns – und auch Gewalt gehörte dazu, mein Vater schlug meine Mutter. >>

# LEBEN & LIEBEN

Vor allem ein Erlebnis erinnerte ich in der Regression als einen Schlüsselmoment: Meine Eltern stritten sich im Wohnzimmer. Meine Schwester und ich waren auch da, doch wir wurden von ihnen gar nicht wahrgenommen. Ich war wie gelähmt: Ich hatte große Angst um meine Eltern und gleichzeitig vor ihnen. Ich liebte und hasste sie. Der Streit wurde dann so heftig, dass mein Vater meine Mutter schlug und sie in eine Vitrine stürzte. Die Scherben splitterten, es war überall Blut: auf ihrem Kopf, in ihrem Gesicht, auf dem Teppich. Ich rannte in mein Zimmer, machte die Tür zu und beschloss an diesem Tag, überhaupt keine Gefühle mehr zu haben. An all das konnte ich mich plötzlich erinnern. Und ich verstand, dass ich deshalb niemals eine normale Beziehung zu einem Mann aufbauen konnte, weil ich unbewusst fürchtete, es könnte zu einem ähnlich gefährlichen Moment kommen – obwohl ich mir doch eine

liebevollen Beziehung mehr als alles andere gewünscht hatte.

Seitdem ist alles anders. Nach der Therapie kehrte allmählich eine große Erleichterung oder Fröhlichkeit in mein Leben ein. Heute, nach zwei Jahren, sehe ich meine Freunde wieder regelmäßig. Ich habe sogar männliche Bekannte, die ich einfach nur freundschaftlich treffe. Das Schönste aber: Ich habe mich inzwischen verliebt und bin glücklich mit meinem Freund. Er weiß von meiner Vergangenheit und akzeptiert sie. Es hat lange gedauert, bis ich das erste Mal mit ihm geschlafen habe. Aber ich weiß, dass ich von ihm aufrichtig geliebt werde. Und ich genieße nicht nur den Sex mit ihm sehr – ich wünsche mir jetzt auch selbst Kinder. 

*freundin-Autorin Katrin Blum*  
erlebte, wie tabuisiert das Thema Sexsucht bei Frauen ist: Erst nach langen Vorgesprächen erklärte sich eine Betroffene zu diesem Interview bereit.

## Das sagt der **EXPERTE ZUM THEMA:**

Nikolai Hanf-Dressler ist Leiter des Hypnos-Zentrums für Hypnose in Berlin. Wir sprachen mit ihm über Sexsucht bei Frauen.

### **Herr Hanf-Dressler, wo liegt der Unterschied zwischen einem intensiven Sexleben und Sexsucht?**

Die Kontakte von Sexsüchtigen sind selten befriedigend. Eher selbstzerstörerisch und zwanghaft. Die Betroffenen können ihr Verhalten nicht mehr steuern, selbst wenn es negative Konsequenzen hat.

### **Wie sehen die Konsequenzen aus?**

Das sind körperliche Beschwerden wie Infektionen, wenn es zu unge-

schütztem Sex kommt. Aber auch Imageschäden im Berufsleben und verkümmerte soziale Beziehungen. Die Betroffenen sind oft einsam.

### **Ist häufiger Sex schon ein Indiz?**

Absolut nicht. Wenn man frisch verliebt ist, ist es nicht ungewöhnlich, sehr häufig Sex zu haben, da ist man noch kein Sexsüchtiger.

Sucht bedeutet immer: Dominanz des Themas über andere Lebensbereiche und Kontrollverlust.

### **Gibt es einen Unterschied zwischen Frauen und Männern?**

Ja. Sexsucht kommt bei Männern viel häufiger vor als bei Frauen. 70 bis 80 Prozent sind Männer. Es

gibt drei typische Symptome: Der Betroffene befriedigt sich häufig selbst, schaut sich stundenlang pornografisches Material an oder hat sehr oft Sex. Männer neigen zu den ersten beiden Symptomen, Frauen eher zum dritten.

### **Gibt es typische Ursachen für eine Sexsucht?**

Nein. Wie bei anderen Süchten sind viele Einflüsse entscheidend. Kindheit, Persönlichkeit und Veranlagung spielen eine Rolle.

**Erste Hilfe und Infos für Betroffene bieten Selbsthilfegruppen ([anonyme-sexsuechtige.de](http://anonyme-sexsuechtige.de), [slaa.de](http://slaa.de)).**

