

Wege aus der Sackgasse

Seit einem Jahr führt das mannebüro züri eine geleitete Gruppe für sexsüchtige Männer.

Viele Männer suchen sexuelle Lust und Befriedigung im Internet, beim Besuch bei Prostituierten oder via Internet-Kontaktseiten. Manche stossen dabei an Grenzen oder landen in der Sackgasse. Der Wunsch nach dem perfekten Bild, der perfekten Emotion wird immer dringhafter, suchartiger. Oft schämen sich die Männer, in ihrer Partnerschaft oder ihrem Freundeskreis darüber zu reden. Das mannebüro züri bietet einen Ort, um über Lust, Verzweiflung, Fantasien und die Suche danach zu sprechen. Ein Ort, die Welt der Sexualität weiter zu entdecken und andere Wege zu begehen.

Dazu bietet eine geleitete Gruppe einen idealen Rahmen. Männer kommen aus der Isolation heraus, mit anderen betroffenen Männern in Kontakt und können von ihren Erfahrungen berichten. Neben dem Austausch ist die Wissensvermittlung über Sexualität, sexuelles Lernen sehr wichtig. Es ist im Umgang mit Sexsucht zentral, sein eigenes System der gelebten Sexualität zu erkennen. Darauf basierend sind Lernschritte möglich, die zur gewünschten Veränderung führen. Die Anliegen der Männer und ihre Veränderungswünsche sind unterschiedlich. Jeder Mann setzt sich seine eigenen Ziele und entscheidet autonom, wann diese Ziele für ihn erreicht sind. Es geht ja bei der Sexsucht nicht um Abstinenz, sondern um eine gelebte Sexualität, die befriedigend und lustvoll ist.

Die Gruppe wird von einem Team geleitet. Neben der Wissensvermittlung werden die Teilnehmer vom Team motiviert, sich neugierig mit ihrer Sexualität auseinander zu setzen, und auf ihrem Weg begleitet.

Interessierte Männer können sich im mannebüro züri melden. Vor dem Einstieg in die Gruppe findet ein Einzelgespräch statt. In diesem Gespräch wird die Situation beleuchtet und überprüft, ob die Gruppe ein geeigneter Ort ist für das geäusserte Anliegen. Zudem werden die Arbeitsweise und der zeitliche und finanzielle Rahmen erklärt. Manchmal zeigt es sich, dass eine Einzeltherapie das bessere Mittel sein kann. Ein späterer Einstieg in die Gruppe ist immer noch möglich.

Werner Huwiler
Geschäftsleiter & Männerberater
Sozialarbeiter FH, Sexologe AS/ZISS

Zum Beispiel «Beat»

Seit sechs Monaten ist Beat Gruppenteilnehmer im mannebüro züri. Seine Not bezüglich Sexsucht war gross. Beat verbrachte mehrere Stunden pro Woche im Internet auf der Suche nach Bildern und Pornofilmen. Beim Betrachten der Bilder und Filme onanierte er, was ihn aber nicht wirklich befriedigte. Trotz der sexuellen Entladung (Samenerguss) fühlte er sich im Nachhinein schlecht. Die Bilder und Filme mochten ihn immer weniger zu reizen, worauf er immer extremere Bilder zur Stimulation suchte. Ab und an ging er zu Prostituierten. Als seine Frau zufälligerweise sah, auf welchen Internetseiten ihr Mann surfte, bekam sie einen Schock. Die Beziehung wurde von ihr sofort in Frage gestellt. Der zukünftige gemeinsame Kinderwunsch wurde storniert, da sie nicht «mit so einem» Kinder möchte.

Das Anliegen von Beat ist, keine käufliche Sexualität zu nutzen und nur noch selten im Internet zu verweilen. In der Gruppe ist Beat zu Beginn eher zurückhaltend mit Äusserungen. Als er merkt, dass die anderen Männer sehr offen über ihre jeweilige Situation sprechen und dass in der Gruppe ein wohlwollendes Umgangsklima herrscht, erzählt er auch immer mehr von seiner Sexualität und seiner Gedankenwelt. Beat lernt Neues über Sexualität allgemein und speziell über die eigene. Er wird sich bewusst, wie er sich erregt und welche Erregungsquellen er nutzt. Er merkt, dass es in seiner Sexualität einen grossen Unterschied zwischen der Selbstbefriedigung gegenüber der Paarsexualität gibt. Ausgehend von diesem neu erworbenen Wissen unternimmt Beat Lernschritte, die ihn seine Sexualität mehr geniessen lassen. Seinem Ziel ist er schon einiges näher gekommen. Zu Prostituierten zieht es ihn nicht mehr hin. Die Internetzeit hat sich reduziert, aber noch nicht auf sein gewünschtes Niveau. Auch machen ihm die gesuchten Szenarien noch Sorge. Beat ist aber fest entschlossen, weiter dran zu bleiben und sein Ziel zu erreichen. Der Besuch in der Gruppe unterstützt ihn dabei sehr.