

/news/newsnetz/abonnement/" title="">Aboservice · **Marktplatz** · **Züritipp** · **Wetter:** 

Sex-Sucht: «Nachfrage nach Therapien steigt»

Von Tina Fassbind. Aktualisiert vor 38 Minuten

Weil mehr Männer unter Sexsucht leiden, baut das Zürcher Mannebüro sein Therapieangebot aus. Unter Anleitung eines Sexologen lernen Männer umfassenden Genuss statt schnelle Befriedigung kennen.

Werner Huwiler

Werner Huwiler ist Sexologe und Sozialarbeiter. Er leitet die Selbsthilfegruppe für Sexsüchtige im Zürcher Mannebüro. Am Donnerstag, 15. Januar 2009 startet die Gruppentherapie «Sexverzweifelt/Sexsucht». Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.mannebuero.ch.

Herr Huwiler, Sie wollen ihr Therapieangebot für Sexsüchtige ausbauen. Warum gerade jetzt?

Das Phänomen Sexsucht ist nicht neu, das stimmt. Wir haben schon vor acht Jahren eine Selbsthilfegruppe für Sexsüchtige aufgebaut. Über die Jahre ist die Nachfrage gesunken. Wir haben die Gruppe aufgehoben und nur noch Einzeltherapien angeboten. Nun sind die Anfragen für Therapiemöglichkeiten für Sexsüchtige aber wieder gestiegen – warum das so ist, kann ich allerdings nicht sagen.

Wie muss man sich eine solche Gruppentherapie für

Sexsüchtige vorstellen?

Zwischen den Männern findet ein Austausch statt. Sie reden über ihre Erfahrungen mit der Sexsucht und merken, dass sie damit nicht alleine sind. Das kann für sie sehr entlastend sein. In der Gruppe leiten wir Lernschritte ein, mit denen sie ihr Suchtverhalten eindämmen können. Mit Körperarbeit machen sie neue Erfahrungen und unterstützen sich dabei gegenseitig.

Körperarbeit in der Männergruppe?

Da sind Methoden gemeint, die es den Betroffenen ermöglichen sollen, ihre Sexualität mehr zu geniessen. Hierzu gehören Übungen im Bereich der Atemtechnik sowie Bewegungs- und Entspannungstechniken. In der Gruppe bekommen sie die Anleitungen. Zu Hause können die Männer das dann im Selbststudium üben.

Also eine Art Selbstbefriedigung unter Anleitung?

Ja, es ist eine Art Weiterbildung, bei der die Methoden der Selbstbefriedigung erweitert werden. Der Mann soll nicht nur vor dem Computer sitzen und onanieren, sondern seine Sexualität ganzheitlich geniessen. Sexsüchtige sind oft nur auf pornografische Bilder fokussiert. Es geht darum, die körperlichen Empfindungen auch zuzulassen und alles wahrzunehmen. Sobald man mehr geniessen kann, werden die Bilder weniger wichtig.

Warum ist diese Therapie nur auf Männer ausgerichtet?

Sexsucht betrifft mehrheitlich Männer. Es hat damit zu tun, dass sie im Sexualisierungsprozess einen

anderen Weg gehen als Frauen. Sexualität ist bei Männern unübersehbar – eine Erektion ist sichtbar, ob man will oder nicht. Es gibt auch biologische Ursachen: Sie müssen den Orgasmus nicht lernen, das findet einfach statt. Deswegen werden Männer von Anfang an ganz anders mit der Sexualität konfrontiert.

Und ab wann kann man überhaupt von Sexsucht sprechen?

Eine Sucht ist es dann, wenn man nicht mehr davon wekommt. Wenn man mehrere Stunden pro Tag in realen Sex – zum Beispiel mit häufigen Besuchen von Bordellen oder Swingerclubs – oder in sexuelle Phantasien investiert und schon bei Arbeitsbeginn auf einschlägigen Webseiten verkehrt. Wer nicht auf Sex verzichten kann, ist süchtig. (Tagesanzeiger.ch/Newsnetz)

Erstellt: 29.12.2008, 14:11 Uhr

Weiterbildung



Die Weiterbildungsagenda auf tagesanzeiger.ch

Kooperationen

Ifolor Fotoservice

Swissguide.ch

Gewinnspiele

Help.ch

Weinwelt-Angebot der Woche



Prosecco Conegliano Valdobbiadene DOC Extra Dry Azienda Agricola Setten CHF 14,90 statt CHF 16,80 75 cl Flasche

© Tamedia AG

Tagesanzeiger

ZÜRICH