

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 7 |
| 1 „Sexuelle Sucht“ – Was ist das? | 9 |
| 1.1 Erscheinungsformen von Sexueller Sucht | 9 |
| 1.1.1 Pornografiesucht | 11 |
| 1.1.2 Exzessives Dating-Verhalten | 14 |
| 1.2 Sexuelle Sucht als diagnostizierbare Krankheit | 15 |
| 1.2.1 Diagnostische Kriterien der Sexuellen Sucht | 16 |
| 1.2.2 Häufigkeit der Sexuellen Sucht bei Männern und Frauen | 17 |
| 1.3 Bin ich sexsüchtig? | 18 |
| 2 Wie entsteht Sexuelle Sucht und warum geht sie nicht von allein weg? – Das I-PACE-Modell | 20 |
| 2.1 Personeneigenschaften | 21 |
| 2.2 Kognitive und emotionale Reaktionen | 22 |
| 2.3 Pornografiekonsum | 25 |
| 2.4 Gratifikation und Kompensation | 25 |
| 2.5 Der Suchtzyklus | 26 |
| 3 Was kann man gegen Sexuelle Sucht tun? | 28 |
| 3.1 Stufe I – Entstehung eines Problembewusstseins und Veränderungswunsches | 29 |
| 3.1.1 Bestandsaufnahme | 30 |
| 3.1.2 Zeit der Entscheidung | 34 |
| 3.1.3 Reduzieren oder stoppen des sexsüchtigen Verhaltens? | 36 |
| 3.2 Stufe II – Beendigung des sexsüchtigen Verhaltens | 38 |
| 3.2.1 Planung des zukünftigen Umgangs mit Auslösern | 38 |
| 3.2.2 Das sexsüchtige Verhalten verhindern | 40 |
| 3.2.3 Einstellung zum Verhalten ändern | 42 |
| 3.2.4 Der Motivationssatz – ein Mantra zum Durchhalten | 43 |
| 3.2.5 Der Einstieg in ein suchtfreies Leben | 44 |
| 3.2.6 Umgang mit dem Suchtdruck | 45 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 3.3 | Stufe III – Dauerhafte Stabilisierung eines suchtfreien Lebens | 48 |
| 3.3.1 | Umgang mit innerer Leere | 50 |
| 3.3.2 | Emotionsregulation | 51 |
| 3.3.3 | Partnerschaften und Sexualität | 52 |
| 3.4 | Umgang mit Rückschlägen | 55 |
| 4 | Häufig gestellte Fragen | 57 |
| 4.1 | Ist am Anfang der Behandlung der Sexuellen Sucht eine sexuelle Enthaltbarkeit sinnvoll? | 57 |
| 4.2 | Soll die Partnerin oder der Partner eingeweiht werden? | 58 |
| 4.3 | Gibt es Medikamente, die gegen die Sexuelle Sucht eingesetzt werden können? | 58 |
| 4.4 | Ist eine professionelle Psychotherapie für die Überwindung der Sexuellen Sucht nötig? | 59 |
| 4.5 | Wie sollen Partnerinnen und Partner mit der Sexuellen Sucht umgehen? | 61 |
| | Anhang | 64 |
| | Zitierte Literatur | 64 |
| | Hilfreiche Internet-Links | 64 |
| | Anlaufstelle für eine Beratung zur Sexuellen Sucht | 64 |
| | Arbeitsblätter | 65 |