



Rudolf Stark

Ratgeber Sexuelle Sucht

Informationen für Betroffene
und Angehörige

Ratgeber Sexuelle Sucht

**Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie
Band 44**

Ratgeber Sexuelle Sucht

Prof. Dr. Rudolf Stark

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf,
Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Rudolf Stark

Ratgeber Sexuelle Sucht

Informationen für Betroffene
und Angehörige



Prof. Dr. Rudolf Stark, geb. 1961. 1980–1987 Studium der Psychologie in Gießen. 1988–1994 wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Abteilung Klinische und Physiologische Psychologie der Justus-Liebig-Universität Gießen. 1994 Dissertation. 1994–2012 Akademischer Rat, Oberrat bzw. Direktor an der Abteilung Klinische und Physiologische Psychologie und seit 2007 Leiter des Weiterbildungsstudiengangs „Psychologische Psychotherapie“ an der Universität Gießen. 2004 Habilitation. Seit 2012 Professor für Psychotherapie und Systemneurowissenschaften an der Universität Gießen, dort Direktor des Bender Institute of Neuroimaging (BION).

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
verlag@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images/hocus-focus

Satz: Sina-Franziska Mollenhauer, Hogrefe Verlag, Göttingen

Format: PDF

1. Auflage 2020

© 2020 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2978-6; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2978-7)

ISBN 978-3-8017-2978-3

<https://doi.org/10.1026/02978-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

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 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