

Pornos in der Partnerschaft – ein Fluch oder ein Segen?

Das Konsumieren von Pornos ist weitverbreitet, seine gesellschaftliche Akzeptanz nicht. Das zeigt sich auch in Paarbeziehungen. Ursina Brun del Re arbeitet als Sexual- und Paartherapeutin und erhält dadurch Einblick in die Nöte unterschiedlichster Paare.

Aus meiner Erfahrung aber besteht die grösste Gefahr bei übermässigem Pornokonsum darin, das Gefühl für den eigenen Körper zu verlieren, weil sich das Bewusstsein nur noch innerhalb der Pornowelt bewegt. Wenn ich meine Patienten frage, was sie eigentlich mit ihrem Körper machen, während sie einen Porno schauen, wissen sie oft gar keine Antwort.

URSINA BRUN DEL RE

Als Sexual- und Paartherapeutin habe ich in meiner Praxis täglich mit dem Thema Pornografie zu tun. Darüber hinaus erforsche ich im Rahmen meiner Doktorarbeit den Einfluss von Pornos auf die Sexualität von Paaren. Den Anstoss dazu gab die Arbeit in meiner Praxis, wo ich gemerkt habe, dass Pornos für Paare ein riesiges Thema sind. Oft höre ich von Frauen: «Ich habe meinen Partner beim Pornoschauen erwischt, ich fühle mich betrogen.» Das Thema ist für viele Paare ein Tabu, und sie wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen. In der Fachliteratur gibt es zu fast jedem Thema Empfehlungen, insbesondere der Einfluss von Pornos auf Jugendliche ist gut erforscht. Aber zu Erwachsenen und speziell zu Paaren gibt es kaum Forschung. Dabei ist Pornografie heute für die meisten eine Realität: Mehr als neunzig Prozent der Männer und achtzig Prozent der Frauen schauen Pornos. Ähnlich hoch sind die Zahlen auch bei Paaren. Statt den Pornokonsum zu verteufeln, müssen wir uns überlegen, wie wir damit umgehen wollen.

Darüber sprechen

Der erste wichtige Schritt dabei ist, darüber zu reden. Das scheint für viele sehr schwierig, weil wir es immer noch nicht gewohnt sind, über Sexualität zu reden. Die Solosexualität, zu der Pornokonsum meistens gehört, ist eine zusätzliche Hürde. Gerade in einer Partnerschaft gehören Masturbation und Porno für viele in eine Welt, die sie für sich allein haben möchten und die oft mit Schuldgefühlen verbunden ist. Wenn das Paar jedoch nicht darüber redet, geschieht oft ein Teufelskreis: Je mehr der Mann zum Beispiel seinen Konsum versteckt und sich zurückzieht, desto mehr Ängste und

Vermutungen weckt dies bei der Partnerin, die befürchtet, dass der Sex mit ihr nicht reicht, dass sie nicht genügt. Der Mann spürt das und hat ein noch schlechteres Gewissen.

In solchen Fällen hole ich immer beide Partner zu mir in die Praxis. Er erklärt ihr dann zum Beispiel, dass er sie gar nicht mit den Darstellerinnen vergleicht oder dass er gar nicht alles machen will, was er sich in Pornos anschaut.

Eine weitere gute Möglichkeit, um einen Einstieg in das Thema zu finden, ist, einmal gemeinsam einen Porno anzuschauen. Was ich aufgrund der Arbeit in meiner Praxis vermutet hatte, zeigte sich auch in meiner Studie: Paare, die auch mal gemeinsam Pornos schauen, pflegen eine intensivere sexuelle Kommunikation. Das heisst, sie reden eher über sexuelle Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen. Nur schon bei der Auswahl eines ersten gemeinsamen Pornos fängt das Gespräch nämlich an. Ähnlich wie wenn ein Paar einen Spielfilm zusammen auswählt. So kann das Paar zum Beispiel auch gegenseitig erfahren, aus welchen Gründen man Pornos schaut: Dienen sie nur als Mittel zur Erregungssteigerung, um schneller zum Orgasmus zu kommen? Findet das alles nur im Kopf statt, oder werden im Porno auch Ideen gesammelt oder gar Wünsche befriedigt, die im gemeinsamen Sex keinen Platz haben? Durch dieses Gespräch kriegen beide Partner die Chance, voneinander über die eigene Sexualität zu erfahren.

Dabei ist es wichtig zu unterscheiden, was eine sexuelle Fantasie ist, was konkrete sexuelle Wünsche sind und was man im Porno zur Erregungssteigerung schaut. Ich empfehle nie völlige Abstinenz von Pornos, aber ich motiviere dazu, bei der Selbstbefriedigung unbe-

dingt auch immer mal wieder lediglich die eigene Fantasie zu gebrauchen. Nur schon aufgrund der Gefahr, dass die oft frauenfeindlichen Bilder im Mainstream-Porno unreflektiert die eigenen Vorstellungen und Rollenbilder verfärbeln können. Grundsätzlich gilt jedoch, dass Erwachsene in der Regel gut zwischen Porno und Realität unterscheiden können. Wenn jemand einen Actionfilm schaut, geht man auch nicht davon aus, dass diese Person auf die Strasse läuft und jemanden erschiesst.

Wann ist zu viel zu viel?

Bei Männern, die übermässig, dranghaft oder suchtartig Pornos konsumieren, kommt es oft vor, dass sie gar keine eigenen Bilder haben und dass sie ihre Fantasien erst wieder aufbauen müssen. Bei Frauen besteht diese Gefahr eigentlich nicht. Bei Männern ist das Visuelle die wichtigste Erregungsquelle, pornografische Bilder passen da wunderbar. Frauen hingegen reagieren in der Regel auf vielfältigere Quellen, hören vielleicht gern erotische Geschichten oder werden stärker durch Geschmäcker oder Gerüche erregt. Interessanterweise hatte ich noch nie ein gleichgeschlechtliches Paar in meiner Praxis, das in Bezug aufs Thema Pornografie Hilfe brauchte. Vermutlich hat das genau damit zu tun, dass Frauen und Männer ihre Selbstbefriedigung und ihren Pornokonsum tendenziell sehr unterschiedlich gestalten und deshalb nur bei gegengeschlechtlichen Paaren Ängste und Unverständnis auftauchen.

Natürlich besteht die Gefahr, im Porno immer extremere Dingen suchen zu wollen. Da finde ich die Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen enorm wichtig: Was finde ich noch spannend, was finde ich abstoßend?

Doch es gibt auch die Gefahr der Abstumpfung, dass man immer stärkere Reize braucht, um noch zum Orgasmus zu kommen. Das gilt aber nicht nur im Zusammenhang mit Pornos: Nach vielen Jahren in der gleichen Partnerschaft ist der Sex vielleicht auch nicht mehr so aufregend, man möchte einmal aussergewöhnlichere Dinge ausprobieren. Aus meiner Erfahrung aber besteht die grösste Gefahr bei übermässigem Pornokonsum darin, das Gefühl für den eigenen Körper zu verlieren, weil sich das Bewusstsein nur noch innerhalb der Pornowelt bewegt. Wenn ich meine Patienten frage, was sie eigentlich mit ihrem Körper

machen, während sie einen Porno schauen, wissen sie oft gar keine Antwort. Irgendwann wirkt sich das auch negativ auf den Genuss aus: Beim standardisierten Ablauf, der mir oft beschrieben wird, hat der Orgasmus ja nicht mehr dieselbe Qualität, wie wenn man sich Zeit dafür lässt. Langjähriger Konsum kann auch zu Erektionsproblemen oder vorzeitigem Samenerguss führen, weil eben das Gefühl für den eigenen Körper abnimmt. Beruhigend zu wissen ist, dass sich das in der Sexualtherapie gut wieder umlernen lässt.

Akzeptanz statt Verbot

Ob der Pornokonsum zu einem drang- oder suchtartigen Verhalten ausufert, hängt stark damit zusammen, was seine Funktion ist. Wenn der Porno zum Beispiel die einzige Strategie zum Stressabbau ist, kann der Konsum zu einer Flucht werden, vor Beziehungsproblemen zum Beispiel – die Pornowelt ist dafür sehr ergiebig. Bei Frauen sind mir keine Fälle bekannt, bei denen der Porno zu einem Verhalten wird, das nicht mehr gesteuert werden kann – einerseits weil Frauen weniger Pornos schauen, andererseits weil sie es anders tun. Sie gehen tendenziell sinnlicher an die Sache heran, freuen sich darauf, machen es sich gemütlich, wählen bewusst einen Film aus, der ihnen gefällt. Männer gehen auch anders mit den Filmen um, sie öffnen unzählige Fenster gleichzeitig, wechseln ständig zwischen verschiedenen Filmen und suchen gezielt nach einzelnen Szenen. Das hat zur Folge, dass Männer anfälliger dafür sind, von Pornos vereinnahmt zu werden. Wenn dies geschieht und sich ein Mann oder ein Paar Hilfe sucht, wird leider oftmals die absolute Abstinenz von Pornos oder sogar von der Ejakulation empfohlen. Doch der Druck, den solche Verbote ausüben, macht natürlich alles noch schlimmer. Wir sollten gerade in die andere Richtung gehen: Pornokonsum als Normalität akzeptieren, darüber reden, Ängste abbauen und einen gesunden Umgang damit finden – auch innerhalb der Partnerschaft.



© Ursina Brun del Re

Ursina Brun del Re

Ursina Brun del Re (40) hat Psychologie studiert und ist als Sexual- und Paartherapeutin in eigener Praxis in Zürich tätig. An der Universität Zürich schreibt sie eine Doktorarbeit zum Einfluss von Pornografiekonsum auf die Paarsexualität. Daneben unterrichtet sie und hält Vorträge zum Thema Sexualität und Pornografie.

www.ausbalanciert.ch