

# Lasst uns über Porno reden

Die erste Generation, die schon auf dem Pausenplatz Pornos geschaut hat, ist heute erwachsen. Neun von zehn Männern und über die Hälfte der Frauen sind Konsumenten geblieben. Für die Paarbeziehung kann das ein Segen sein. **Von Nicole Althaus und Daniel Friedli**

**S**ie sitzen in der hintersten Ecke eines Cafés, als wollten sie sich verstecken. Dabei tun Hanna (33) und Lorenzo Halter (35) das exakte Gegenteil: Das Paar, das seit sieben Jahren zusammen sowie seit zwei verheiratet ist und schon als Teenager mit Pornografie in Berührung kam, hat sich nämlich bereit erklärt, über deren Rolle in ihrem Sexleben zu sprechen. Es kostete die beiden viel Überwindung, auch wenn sie es unter falschem Namen tun. Das sagen sie gleich zu Beginn:

**Er:** Wir haben uns vor etwa einem Jahr entschlossen, eine Paartherapie zu machen, weil wir mit unserem Sexleben unzufrieden waren. Seither lernen wir, darüber zu reden.

**Sie:** Unzufrieden warst du. Für mich war's eigentlich ganz okay.

**Er:** Mein Problem war nicht der Sex an und für sich, sondern dass immer sehr viel stimmen musste, damit es überhaupt dazu kam.

**Sie:** Ich will danach duschen und die Bettwäsche wechseln. Und ich habe anders als früher nur noch Sex, wenn ich ihn wirklich will.

**Er:** Ich wollte nie etwas erzwingen. Und schon gar keinen Sex mir zuliebe. Er ist einfach mit vielen Zwängen verbunden. Aber das bessert sich.

**Sie:** Und dann hab ich dich eines Abends vor dem Computer erwischt, wie du hastig...

**Er:** Ich habe einen Porno geschaut. Das habe ich auch gleich zugegeben. Aber dann wolltest du gleich alles wissen, welche Art von Porno, wie oft ich mir Filme anschau, wie die Frauen darin aussehen...

**Sie:** Ich fühlte mich hintergangen. Ich fand es schrecklich, dass meinen Mann so etwas antörnt. Ich wäre wohl ausgetickt. Doch dann haben wir abgemacht, das Thema nicht im Bett zu besprechen, sondern in der Therapie.

**Er:** Es war meine, nein, unsere Rettung! (Er lacht, nach kurzem Zögern stimmt sie ein.)

**Sie:** Als die Therapeutin gesagt hat, dass fast alle Männer hin und wieder Pornos schauen und auch viele Frauen dazu masturbieren, bin ich aus allen Wolken gefallen. Aber es hat mich entlastet. Über Sex wurde bei mir zu Hause nicht geredet, und Pornos find ich degoutant, seit ich als Teenager unfreiwillig damit in Berührung gekommen bin.

Hanna Hallers Abscheu teilen viele. Pornografie ist für den gesellschaftlichen Sexualldiskurs, was Fast Food für den Gourmet ist: billig, geschmacklos, ungesund. Seit der Erfindung des Internets ist sie an allem schuld, was in den Betten der Menschen falsch läuft: Sie soll wahlweise sexsüchtig oder lustlos machen, verantwortlich sein für sexuelle Gewalt oder schlecht aufgeklärte Jugendliche, Männer impotent werden lassen und Frauen zu Lustobjekten degradieren. Und zu allem Überfluss tritt sie immer früher in unser Leben. Teenager erleben heute ein digitales «erstes Mal» und kommen meist noch vor dem ersten Kuss mit pornografischem Material in Kontakt: im Durchschnitt kurz nach dem zwölften Geburtstag.

Mittlerweile ist die erste Generation, die mit iPhones und Pornhub durch die Pubertät navigierte, erwachsen geworden, manche sind verheiratet oder Eltern. Umso interessanter ist die Fra-

ge: Was stimmt denn nun? Was hat die Pornografie mit ihrem Sexleben gemacht?

Die Frage ist nicht einfach zu beantworten. Die Forschung nämlich ist sich über die Wirkung von Pornografie erstaunlich uneinig. Das liegt einerseits daran, dass viele Studienergebnisse auf kleinen Stichproben beruhen und keine Aussage für die ganze Bevölkerung machen können.

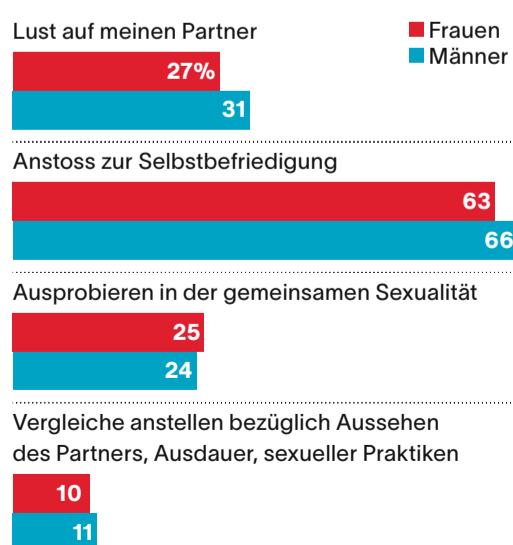
## Der Einfluss der Sexualmoral

Andererseits weiss man heute, dass die herrschende Sexualmoral eines Milieus die Ergebnisse beeinflusst. So zeigten die beiden Forscher Kirk Doran und Joseph Price in ihrer bisher umfassendsten Analyse repräsentativer Studientaten der USA schon vor zehn Jahren, dass der negative Zusammenhang zwischen Pornokonsum und sexueller Zufriedenheit bei regelmässigen Kirchgängern sehr viel grösser ist als bei nicht religiösen Menschen. Und so verwundert es nicht, dass die negative Wirkungsmacht der Pornografie laut den jüngsten Studien aus europäischen Ländern, die der Sexualität gegenüber liberaler eingestellt sind, viel geringer ist als bisher angenommen. Oder gar nicht vorhanden.

Einig ist man sich in der Forschung immerhin in drei Punkten: Pornografie ist erstens omnipräsent, zweitens nicht mehr zu verdrängen, und sie muss drittens gerade deshalb zum Thema gemacht werden. Ursina Donatsch tut genau das. Die promovierte Sexualwissenschaftlerin beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema Pornografie in Beziehungen, mittlerweile auch als Sexual- und Paartherapeutin. In ihrer Zürcher Praxis stehen Paare Schlange, die aus Langeweile, Lust- oder Ratlosigkeit mit ihrem Sexleben hadern. Und meist, das zeigt sich in der Therapie jeweils schnell, spielt dabei auch Pornografie eine Rolle. Weil die Forschung darüber aber wenig brauchbar war, hat Donatsch sich in einer Doktorarbeit die Grundlagen für ihre Arbeit in der Praxis selbst erarbeitet.

Aus dieser Forschung resultierten schliesslich das Buch «Pornos und Partnerschaft – Lust oder Last?» sowie die Erkenntnis, dass auch in Beziehungen (fast) alle Pornos schauen. 93 Prozent der liierten Männer tun es und 79 Prozent der Frauen. Ungefähr die Hälfte der Männer schaut regelmässig Filme, das heisst mehrmals wöchentlich bis täglich. Bei den Frauen ist der Konsum nicht nur weniger verbreitet, sondern auch viel seltener. Allerdings holen gerade die jüngeren Frauen

## Wie sich Pornokonsum auf den Sex in der Partnerschaft auswirkt



Quelle: Ursina Donatsch, 2021

auf: Fast jede zweite Frau unter 25 nämlich ist der Meinung, Pornos seien ein gutes Mittel, um die eigenen Vorlieben zu erkunden.

Pornografie dient also der Aufklärung, wird aber gleichzeitig immer noch tabuisiert. Es ist diese Kombination, die für Karoline Bischof das grösste Problem darstellt. Die Doyenne der Schweizer Sexualtherapie und Ausbilderin angehender Therapeuten führt in ihr Büro im Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie, wo sie eben eine Supervision abgehalten hat. Noch stehen sechs Stühle im Kreis, die Luft ist zum Schneiden. «Wir unterschätzen die Kompetenz junger Menschen. Die meisten wissen sehr wohl, dass Pornos Actionfilme sind und keine Dokus», sagt sie und öffnet das Fenster, «sie kopieren nicht einfach das, was sie gesehen haben.»

Das hat auch die erste Befragung von Digital Natives gezeigt, die das Hamburger Zentrum für Sexualforschung kürzlich durchführte. Die erste Generation, die mit Smartphones und Internetpornografie sozialisiert worden sei, könne ihren Konsum durchaus steuern und reflektieren, so die Schlussfolgerung der Forscher. Die meisten jungen Männer und Frauen guckten Pornos beim Solosex und holten sich in den Filmen Inspiration, was für das Intimleben durchaus ein Gewinn sein könne. «Voraussetzung dafür aber ist, dass man über die eigenen Bedürfnisse und Grenzen, ja überhaupt über Lust, Frust und deren Auslöser reden kann. Und das haben viele Menschen nicht gelernt.»

## Alle schauen, niemand spricht darüber

Patrick Berger ist einer dieser vielen, und er musste bitter erfahren, was Pornografie in diesem Fall auslösen kann. Zwischen 16 und 26 litt der heute 34-Jährige unter Pornosucht. Darüber sprechen möchte er nicht, schriftlich aber schildert er unter anderem Namen sein Leiden an diesem «perfekten Selbstzerstörungsprogramm»:

«Ich schaute Pornos täglich, oft auch mehrmals am Tag. Ich schaute bei der Arbeit, oder dann war es das Erste, was ich tat, sobald ich zu Hause war. Es gab schlichtweg kein Leben ohne Pornografie. In Pornos konnte ich mich zurückziehen, es war eine Blase, in der ich einfach ich sein konnte. In der ich an erster Stelle kam.»

Den ersten Porno schaute Patrick mit 14, aus Neugier und wegen des Reizes des Verbotenen. Später verschaffte er sich auf dem Pausenplatz Anerkennung, indem er Filme mitbrachte, die man damals noch stundenlang downloaden musste. Das erste Smartphone verschaffte ihm dann den Zugang überall und unlimitiert, und bald schon verlor er die Kontrolle.

«Pornografie war mein Medikament gegen alles. Es vermochte innert Sekunden positive Emotionen zu erzeugen, und von dieser Eigenschaft machte ich rege Gebrauch. War ich wütend, hatte ich Ängste oder war ich traurig, griff ich zu Pornos. Diese Konditionierung ging so weit, dass ich sexuelle Lust verspürte, sobald ich traurig war. Offenbar hat da eine kognitive Vernetzung in meinem Hirn stattgefunden: Trauer = Orgasmus.»

Erst spät bemerkte Patrick, dass dieses Medikament in Tat und Wahrheit zur Krankheit wurde. Er bezahlte die kurzzeitige Euphorie mit einer langsamen Abstumpfung, die bald den ganzen Alltag lähmte. Er verlor die Lust am Job, hatte kaum Freunde, keine Hobbys und fiel in eine Depression.

«An Tagen nachdem ich stundenlang auf meiner Dopaminwelle geritten war, Dutzende Frauen in die Ekstase gevögelt hatte und sie mir alle gesagt hatten, was für ein geiler Hengst ich sei, fühlte ich mich total ängstlich und depressiv. (...) Mein reales Sexleben war dann auch eher enttäuschend. So wie ich emotional abgestumpft war, war ich es auch körperlich. In meinen Pornosessions lag mein Fokus auf den Frauen im Film, während meine Hand meinen Penis wachste. Da gab es keine Connection zu meinem Körper, keine Emotionen, geschweige denn eine Verbindung zu meiner Sexualpartnerin. (...) Nicht selten habe ich mir nach dem Sex noch einen Porno angeschaut. Ich schämte mich, ich spürte, dass sie spürte, dass ich nicht präsent war.»

Was Patrick als Pornosucht beschreibt, nennt sich in der Fachsprache «zwanghafte Sexualstörung». Sie definiert sich weder durch die Häufigkeit noch die Art und Weise des Konsums, sondern allein dadurch, ob dieser als Belastung empfunden wird, die Beziehung beeinträchtigt oder die Konzentration auf die Arbeit. Betroffen davon sind laut Fachleuten lediglich vier bis höchstens zehn Prozent der Männer. Selten nur sind es Frauen. Einen Grund für den Geschlechterunterschied fanden klinische Psychologen der Justus-Liebig-Universität in Giessen 2018 in Aufzeichnungen von Gehirnschans: Das männliche Gehirn reagiert auf sexuelle Reize pornografischen Materials stärker als das weibliche und aktiviert das Belohnungssystem.

«Pornografie überlässt nichts der Phantasie», erklärt Karoline Bischof. «Anders als früher beim Betrachten eines «Playboy»-Heftes muss das Kopfkino nicht aktiviert werden.» Männer, die sich lange und fast ausschliesslich mit diesem einseitigen visuellen Stimulus befriedigten, hätten oft Probleme, mit einer Partnerin in Erregung zu kommen. Sie klagten dann über Erektionsstörungen und müssten sich an andere sensorische Lustquellen erst gewöhnen. «Kommt dazu, dass Pornokonsum in unserer Gesellschaft immer noch mit Scham verbunden ist», sagt Bischof. «Also zieht man sich den Film im Bürostuhl vor dem Computer rein, möglichst so, dass es niemand mitbekommt. Das ist alles andere als eine lustvolle Ganzkörper-Erfahrung.» Pornografie beeinflusst nicht nur das Erleben und die Sexualität