



der Konsumenten selbst, sie prägt auch, was in den Betten von Schweizer Paaren passiert oder nicht passiert. «Es löst etwas aus, wenn man erfährt, dass der Mensch, mit dem man das Bett teilt, gerne Pornos schaut», sagt die Sexologin Ursina Donatsch. Und meistens geht es dabei um die Frage, die sie auch mit den Hallers behandelte: Darf er das?

Es ist immer noch das häufigste Problem, das sich in Donatschs Therapien zeigt: Der Mann schaut Pornos, heimlich, um möglichst keine Diskussionen auszulösen. Und wenn die Frau ihn dann doch einmal erwischt, fühlt sie sich betrogen, konkurrenziert und in ihrer sexuellen Selbstsicherheit herausgefordert. Sie will wissen, wie oft er das macht, was er genau schaut, ob er das dann auch beim gemeinsamen Sex machen will und ob ihm dieser genügt. «Oft sagen mir Frauen, ich solle ihren Männern den Konsum von Pornos ausreden und ihn abstellen», sagt Donatsch.

Doch das tut die Therapeutin nicht. Ihr geht es darum, dass die Paare einen sinnvollen Umgang mit der Pornografie finden. Und einen solchen, sagt sie, könne es durchaus geben. Der Weg dazu führt über das Akzeptieren, dass es für beide Partner neben der gemeinsamen Sexualität eine Solosexualität gibt – und dass sich diese beiden nicht konkurrenzieren. Die Solosexualität erfüllt laut Donatsch einen etwas anderen Zweck, sie diene häufig der reinen Lust und zur Entspannung, während bei der Paarsexualität Zweisamkeit und Intimität im Vordergrund stünden.

Und nur weil man ab und zu einen Hamburger isst, verzichtet man ja nicht aufs Filet. Donatsch glaubt nicht, dass der Pornokonsum die Lust am gemeinsamen Sex erdrücke – die Gründe dafür

lägen oft anderswo, etwa beim mangelnden Austausch. Und sie hält auch die Ängste für unbegründet, dass jemand alles, was er in Pornos sieht und erregend findet, in die Beziehung übertragen will.

Pornos fördern weibliche Selbstsicherheit

Vielmehr, sagt die Sexologin, könnten Pornos sogar eine positive Wirkung haben: In der Solosexualität, indem sie helfe zu entdecken, was man wolle, was einen antörne und wo die eigenen Grenzen seien. Die Forschung zeigt, dass der Konsum vorab bei jungen Frauen die sexuelle Selbstsicherheit fördert. Eine Schweizer Studie ging sogar so weit, bei den Folgen der Pornografie eine überraschende Machtumkehr zu orten: Die männlich geprägte Industrie stärke ironischerweise die sexuelle Kompetenz der jungen Frauen, während sie die sexuelle Selbstsicherheit der jungen Männer eher schwäche.

In der Paarsexualität kann Pornografie derweil den Austausch über das gemeinsame Sexleben anstossen – vorausgesetzt, sie wird nicht verheimlicht. Denn was Donatschs Studie auch zeigt: Heimlicher Konsum korreliert mit tieferen Werten bei der Zufriedenheit der Paarsexualität.

Ein Schreckgespenst ist Pornografie also vorab, wenn sie tabuisiert wird. Und das will der Sexualtherapeut Baluu Lehmann mit niederschwelliger Aufklärung ändern. Der 29-Jährige berät in seiner Praxis auch viele junge Erwachsene. Er gehört selber zur «Generation Porno», der das Nachrichtenmagazin «Der Spiegel» noch 2010 ein sexuell verwahrlostes Leben ohne echte Lie-

be prophezeit hatte. Und er weiss, was die Omnipräsenz von Porno auslösen kann, wie verunsichert vorab Männer wegen ihres Konsums oft sind. Schon während des Studiums war Lehmann als Berater auf lilli.ch tätig, einer Plattform für Fragen rund um die sexuelle Gesundheit. Seit Mai 2023 organisiert er in Bars und Cafés in verschiedenen Schweizer Städten einmal im Monat ein sogenanntes «Sexpubquiz» mit dem Ziel, in geselligem Rahmen mit jungen und älteren Menschen über Sexualität und Intimität zu rätseln, zu reden, aufzuklären, zu lachen. «Sex ist erlernt und ein Leben lang gestaltbar», so das Motto von Lehmanns Arbeit.

Patrick Berger hat das am eigenen Leib erfahren. Sein Ausstieg aus der Welt der Pornos begann mit einer Körpertherapie. Darin lernte er, die sexuelle Energie nicht allein im Kopf zu konzentrieren, sondern sie im ganzen Körper zu spüren, und machte dabei ihm bislang völlig unbekannt Erfahrungen. Wenn er heute Sex hat, dann dient ihm der nicht zur blossen Lustbefriedigung, «es ist vielmehr eine Forschungsreise». Pornos hätten in diesem Sexleben keinen Platz mehr, schreibt er, sie hätten ihm nichts zu bieten.

Hanna und Lorenzo Haller hat die Therapie derweil geholfen, einen Umgang mit Porno zu finden und die eigenen Grenzen und die des Partners kennenzulernen und zu respektieren.

Er: Dass du mich erwischst hast, hat uns gezwungen, die eigenen Bedürfnisse zu formulieren.

Sie: Das stimmt. Ständig habe ich mich gefragt, ob ich dir noch genüge. Ich muss lernen, dass dein Pornokonsum nichts über mich aussagt. Das ist nicht einfach.

Er: Ich schaue mir nicht oft, aber gern Pornos an. Darüber will ich mir kein Gewissen machen. Es tangiert uns nicht.

Sie: Meine Grenzen sind wohl ganz woanders. Und dafür will auch ich mich nicht schämen müssen. Seit ich 14 war, habe ich nie wieder einen Porno angeschaut. Vielleicht tue ich es irgendwann mit dir.

Er: Musst du nicht. Allein, dass wir darüber reden, hat den Sex entspannter gemacht.

INDUSTRIE MIT DUBIOSEM RUF

Darf man Pornos schauen? Die Frage stellt sich nicht nur in Bezug auf die eigene Beziehung, sondern auch mit Blick auf die Produktion. Die Pornografie ist eine Industrie mit vielen Seiten, auch schändlichen. Es gibt schlicht und einfach alles, vom Hochglanz-Porno über Pornos für Frauen bis zu herabwürdigenden Produktionen und illegaler Gewalt. Auch die Arbeitsbedingungen der Darstellerinnen und Darsteller reichen von fairen Konditionen für Stars bis zur Ausbeutung. Im Moment geht der Trend dahin, dass Amateur- und Profidarsteller ihre Inhalte selber produzieren und auf Plattformen wie Onlyfans feilbieten. Und mit KI kommt das nächste Problem: Deepfake-Pornos, die mit Bildern von unbeteiligten Personen arbeiten. Von Belang ist also nicht nur, ob man schaut, sondern auch, was. (dli.)

«Die meisten jungen Menschen wissen sehr wohl, dass Pornos Actionfilme sind und keine Dokus», sagt die Therapeutin.