

Heike Melzer: Scharfstellung – Die neue sexuelle Revolution

Rezension / Zusammenfassung zum Buch:

Scharfstellung

Die neue sexuelle Revolution

*Dr. med. Heike Melzer (2018)**Erstellt von Marco Ferrari*

Einleitung:

Seit Jahren lässt sich eine Verschiebung sexueller Normen beobachten: Praktiken wie Fetischismus und BDSM, denen früher ein Krankheitswert zugeordnet wurde, sind heute in weiten Teilen der Bevölkerung verankert. Drehscheibe der Veränderung ist die Herausforderung an unsere Triebe durch die Möglichkeit, Lust völlig autonom in einer Welt sexueller Superstimuli zu erleben. Die Triebe verabschieden sich dabei immer mehr aus festen Partnerschaften und führen ein Eigenleben, das die Gefahren und Unvereinbarkeiten mit dem realen Leben weitgehend ausblendet. Einigen kosten die ständig verfügbaren Reize nicht nur den Verstand, sondern auch ihre Beziehung, ihren Job, ihr Vermögen und ihre Gesundheit. Die Autorin bietet einen fundiert recherchierten Überblick über den Stand und die Auswirkungen von Pornographie, Online-Dating, Sex mit Toys und Prostitution. Porno- und Sexsucht sind am zunehmen. Pornographie beeinflusst unser Denken und unser Wollen, aber auch unser Können. Besonders unter jungen Männern breiten sich sexuelle Funktionsstörungen wie Potenzstörungen, partnerbezogene Lustlosigkeit und Orgasmusverzögerungen mittlerweile pandemisch aus.

Die Autorin zeigt auf, wie die nie zuvor dagewesene Autonomie im Sexualleben zugleich ein enormes Mass an Selbststeuerung erfordert. Die Gewinner dieser Entwicklung schaffen eine Integration in ihr Liebesleben. Die Verlierer leben in Isolation oder bleiben in süchtig selbstzerstörerischen Prozessen und zwanghaften Verhaltensweisen stecken.

Dieses Buch will keine vorschnelle Gebrauchsanweisung bieten. Es enthält viele spannende Fragen und vertieft recherchierte Hintergründe, was beides oft spannender ist als vorschnelle Antworten.

Pornos

Geschichtliche Entwicklung und aktuelle Zahlen

Die Autorin wirft einen Blick in die historische Entwicklung der Pornographie. Bereits in der Vorantike gab es solche Darstellungen. In den letzten 50 Jahren ist jedoch sehr viel passiert: 1975 wurde die Pornographie in Deutschland legalisiert. Allmählich entstanden Sex-Videokabinen, die noch im Jahre 2003 Rekordumsätze generierten. Es entstanden auch überall Videotheken, wobei die Zahl der ausgeliehenen Pornovideos von 500'000 im Jahre 1987 auf 80 Millionen im Jahre 1999 stieg. Zum weitgehenden Verschwinden der Sex-Videokabinen und der Videotheken führte die Beschleunigung der Internetverbindung. Websites wie Youporn, Pornhub, Forhertube oder XHamster und viele mehr stellen kostenlos pornographisches Material zur Verfügung. Laut Netzsieger.de gehen 12.4 Prozent de weltweiten Pornokonsums auf Deutschland, obwohl die Deutschen gerade mal 0.1 Prozent der Weltbevölkerung ausmachen. Rund 10 Minuten betrug die durchschnittliche Verweildauer eines Besuchers auf Pornhub 2017. Die am meisten gesuchten Begriffe „Mom“, „Step Mom“ und die Top-Kategorie „Milf“ (Mother I would like to fuck) lassen auf ein Faible zu reifen Frauen schliessen, das mittlerweile selbst den sehr begehrten „Teens“ den Rang abläuft. Im Jahr 2008 schauten 99 Prozent aller User Pornos noch vor dem Monitor des Computers. Mittlerweile werden Pornos zu 67 Prozent über das Smartphone konsumiert, gefolgt von 24 Prozent über den Desktop und 9 Prozent über Laptops. Deutschland liegt mit einem Frauenanteil von 17 Prozent unterhalb des weltweiten Anteils von 24 Prozent Pornokonsumentinnen. Bei all den Zahlen kann man davon ausgehen, dass vor allem diejenigen Männer, die nie Pornos schauen, bald eine aussterbende Randgruppe darstellen, die als Kontrollgruppe für sexuelle Forschungsprojekte meist erfolglos gesucht wird.

Sex-Toys

Hier fällt ins Auge, dass die neuen Zielgruppen Frauen und Paare sind, und dass neue Hightech-Produkte eine Stimulation der Superlative bieten. Die Technik wird immer raffinierter: Sexspielzeuge, die über WLAN und Bluetooth miteinander kommunizieren und sich über eine Smartphone-App fernsteuern lassen, sind im Kommen. Vibratoren und Dildos sind unnatürliche, aber äusserst wirksame Superstimuli für die weibliche Lust. Die Rezeptoren der Klitoris werden durch eine schnelle Frequenz von 50 bis 200 Hetz stimuliert; eine Frequenz, die beim Sex mit Hand, Mund und Penis unmöglich zu erreichen ist. Ein Beispiel: Es gibt eine Technologie, die über einen hochfrequenten Unter- und Überdruck indirekt berührungslos die Rezeptoren der Klitoris nachhaltig in einen eruptiven Ausnahmezustand versetzt, das Frauen zu über 90 Prozent innerhalb weniger Minuten orgasmisch dahinschmelzen lässt – Orgasmusgarantie inklusive! Das Problem dabei: Wer diese Superstimuli regelmässig konsumiert, gewöhnt sich mit der Zeit an dieses hohe Reizniveau und reagiert dann weniger empfindlich auf natürliche, schwächere Reize wie Hand, Mund, Penis und Vagina des Partners.

Heike Melzer: Scharfstellung – Die neue sexuelle Revolution

Für die Männer gibt es Pulsatoren für Penis, Prostatavibratoren, Analplugs, künstliche Vagina- und Analöffnungen oder Real-Doll-Sexpuppen.

Das Ganze hat durchaus auch negativen Einfluss auf Liebesbeziehungen. Die Lust auf Knopfdruck ist eine Abkürzung im Alltag, um autonom, energie- und zeitsparend einen Orgasmus zu haben. Ein dabei anwesender Partner wirkt in der Regel eher störend als förderlich. Ein Klassiker scheint zu sein, dass sich die Frau als Erste ins Bett zurückzieht. Während der Mann dann vor dem PC in aller Ruhe seiner Lust nachgeht (bzw. offizielle Version: noch ein paar Emails checkt), gibt sich die Frau den nötigen Kick durch den Toy Boy in der Schublade (offizielle Version: noch ein bisschen lesen). Ähnliche Szenarien finden sich beim Aufstehen oder während der Duschzeit des Partners. Die Lust kann sich so über die Zeit vom Partner zunehmend abkoppeln. In den Praxen der Paar- und Sexualtherapeuten ist diese autonome Lustbefriedigung, besonders wenn es geheim vonstatten geht, vor allem dann ein zunehmendes Streitthema, wenn sie mit gleichzeitig mangelhaftem Engagement für die partnerschaftliche Sexualität einhergeht. Nicht selten bleibt der gemeinsame Sex irgendwann ganz auf der Strecke. An Lust fehlt es nicht, nur wird sie von den Reizen des Internets absorbiert und in völlig neue Kanäle gelenkt.

Man könnte keck einwerfen; Na und, wo liegt das Problem? Das, was den Sex-Toys fehlt, ist allesamt der Ausdruck und der Geschmack des Partners, die Gefühle, die eine Berührung des Partners auslösen, der Blick in die Augen, der die Erregung des andern erraten lässt. Kurz: es fehlt die Bedeutung, dem ich das, was passiert, beimesse. Ein Orgasmus aus der Konserve eines Vibrators oder mithilfe eines Pornos dient der Befriedigung des Spannungsabbaus, wobei die emotionale Bindungsseite vollständig ausser Acht gelassen wird.

Prostitution

Die Autorin wirft, ohne zu werten, einen nüchternen, gut recherchierten Blick auf die Entwicklung in der Prostitution. Sie zeigt verschiedene Perspektiven auf und diskutiert ausführlich die Motive und Hintergründe der Prostituierten und der Freier. Diesen Teil lasse ich in der Zusammenfassung weg, er lohnt sich auf jeden Fall zum Nachlesen im Buch.

Hervorheben möchte ich die Ausführungen der Autorin zum Fremdgehen von Männern mit Prostituierten. In der Regel haben nämlich die Frauen der Freier in all den Diskussionen keine Stimme. Im Gegenteil: Sie sind meist vollkommen ahnungslos involviert. Mögen wir auch in einer noch so liberalen Zeit mit allen vorstellbaren Beziehungsformen leben, so ist der Anteil der Menschen, die ihren Partnern grünes Licht für käuflichen Sex geben, doch eher verschwindend gering. Das Thema käuflicher Sex wird systematisch von der Beziehung abgespalten, verdrängt und verleugnet. Kommt dann doch einmal unfreiwillig etwas heraus, machen sich bei den betroffenen Frauen Gefühle von absoluter Fassungslosigkeit bis Ekel breit. Wie soll das Bild des viel arbeitenden Partners, der erledigt und erst spät nach Hause kommt und sich dann liebevoll an einen kuschelt, nur mit einem Bordellgänger in Einklang gebracht werden? Wie ist es zu erklären, wenn ein eher sparsamer Partner mit Existenzängsten, der bei Hotels in gemeinsamen Ferien spart wo er kann, bereit ist, 150 Euro oder mehr für den Bordellbesuch hinzublättern? Mit wem darüber sprechen, ohne in Scham zu versinken und den Partner öffentlich zu demontieren? Die meisten so betrogenen

Heike Melzer: Scharfstellung – Die neue sexuelle Revolution

Partnerinnen leben oftmals über Jahre hinweg völlig ahnungslos in der Meinung nach monogamer Beziehung, während deren Mann den Treuebegriff für sich sukzessive individuell erweitert. Falls dann doch einmal etwas auskommt, wird in der Regel nicht freiwillig die ganze Wahrheit auf den Tisch gelegt, sondern die Thematik als einmaliger Ausrutscher banalisiert.

Aber was stört Partner eigentlich so sehr an sexuellen Dienstleistungen? Könnte man käuflichen Sex nicht entspannt als weitere Form der Selbstbefriedigung mit gekauftem Partner sehen, die keine Gefahr für die Beziehung darstellt, oder gar als eine persönliche Wellness, ähnlich dem Wellness-Weekend mit Massagen der Partnerin? Ganz so einfach ist es nicht. Gerade wenn die Treue eine körperliche Exklusivität beinhaltet, wird der Partner, der heimlich Sex kauft, massiv vertragsbrüchig. Hinzu kommt eine sehr berechtigte Angst vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Wer sich in entsprechenden Foren von Freiern informiert, sieht rasch, dass heute sogenannter „Girlfriend-Sex“ praktisch zum Standardangebot jedes Bordells gehört: Schmusen, Zungenküssen, Französisch ohne Kondom (teilweise bis zum Schluss). Einzelne Prostituierte bieten sogar den Geschlechtsverkehr ohne Kondom an. Hinzu kommt, dass viele Infektionen, die bei Männern unmerklich verlaufen, bei Frauen Infektionen hervorrufen können. Viele stellen sich dann die Frage: Woher habe ich eigentlich die Feigwarzen, Chlamydien, Tripper, Harnröhrentzündungen oder erhöhten Leberwerte? Spätestens bei HIV oder humanen Papillomviren, die Krebs hervorrufen können, hört der Spass absolut auf.

Bei Männern, die einmal mit dem Konsum von käuflichem Sex begonnen haben, kann sich schnell eine starke Gewohnheit bis hin zur Sucht einstellen. Die Clubs warten mit einer gigantischen Sauna- und Lounge-Landschaft im 1001-Nacht-Ambiente auf. Im Club ist jeder gleich: Der Anzug wird in der Garderobe gegen einen unifarbenen Bademantel und Schlappen umgetauscht. Bis zu 80 attraktive Prostituierte mit schönen Körpern warten dort auf Kundschaft. Beim Durchschreiten des Eingangs bleiben in den in gedämpftem Licht gehaltenen langen Gängen und Räumen Gewissensbisse und Sorgen des Alltags hängen. Jetzt hat die logisch denkende Grosshirnrinde nicht mehr viel zu melden, denn das Kommando wird ab jetzt von der älteren Hirnstruktur des limbischen Systems übernommen. Er beginnt in diesem Zustand eine Party zu feiern, die sich anfühlt, als wären Ostern, Weihnachten und Geburtstag zusammen. Jede der Frauen lächelt ihm zu, streichelt ihn, stellt ihn in den Mittelpunkt, schmust, küsst und kuschelt als wäre sie in ihn verliebt und als begehrte sie ihn ungehemmt. Ja nach Finanzlage und Kondition endet die Party nach dem ersten, zweiten oder dritten Orgasmus. Eine letzte Dusche mit warmem Wasser und unparfümierter Seife leitet das Reinigungsritual ein. Ein letzter Blick in den Spiegel, einmal kurz das Handy gecheckt, ob die Unerreichbarkeit nicht doch schon aufgefallen ist, und schon kann die Heimreise beginnen. Ab diesem Zeitpunkt schaltet sich auch langsam das rationale Denken wieder ein, und eine gewisse Nachdenklichkeit und ungute Stimmung beginnt sich breitzumachen: Ist mein Alibi wirklich wasserdicht? War der Anteil an osteuropäischen Schönheiten nicht doch ein wenig hoch? Haben nicht einige doch etwas gequält und traurig geschaut, wenn sie unbeobachtet waren? Wären die Investitionen nicht besser in ein Geschenk für die Kinder oder die Ehefrau investiert gewesen? War der ungeschützte Blowjob nicht doch etwas zu riskant? Bin ich gesehen worden?

Die Verletzung der betrogenen Partnerin hat vor allem psychische Komponenten: Viele Frauen haben mit der Prostitution generell ein Problem und verachten ihren Partner, wenn er mit seinen Besuchen im Rotlicht einen möglichen Beitrag in der Maschinerie des Menschenhandels und der Zwangsprostitution leistet. Es wird als illoyal empfunden, wenn er in Eigenregie finanzielle Ressourcen der Familie verbrät. Das Gleiche gilt für die zeitlichen Ressourcen. Und es bleibt der

Heike Melzer: Scharfstellung – Die neue sexuelle Revolution

körperliche Betrug, die Frage, ob die Partnerin nicht gut genug für ihn ist. Die Verletzung geht auch direkt an den Selbstwert, wenn der eigene Körper nicht mehr als attraktiv genug empfunden wird, und der Mann sich Sex junge mit jungen, attraktiven Frauen kauft.

Casual Dating

Die Autorin beschreibt die Suche nach dem Zustand von Glückseligkeit mit Casual Dating als eine Sehnsucht nach dem Lumerland. Es ist eine Welt flüchtiger Lust und Leidenschaft, der man sich das ganze Jahr widmen kann. Es geht um kleine Inseln sexueller Treffen, die irgendwo auf einer breiten Skala zwischen One-Night-Stand und romantischer Liebesbeziehung anzusiedeln sind. Worum geht es bei diesen Treffen? Im Angebot stehen flirten, verführen, sinnlicher Genuss, abenteuerliche Erotik und Leidenschaft, Abwechslung gepaart mit ganz viel Lust zum Ausleben intimster Fantasien. Natürlich sollte auch Sympathie mitschwingen, ein bisschen Verliebtheit mischt sich gerne mal dazu. Klingt verführerisch, umso mehr, als allen Beteiligten klar ist, dass hier nicht der Partner fürs Leben gesucht wird. Alltag aus, Spass an! Heutzutage hat Casual Dating einen Platz im Leben vieler Menschen gefunden und es gibt jede Menge Gründe, hier aktiv zu werden: vor der Familiengründung, um sich die Hörner abzustossen; in einer Beziehung, in der das Feuer der Leidenschaft nicht mehr lodert; nach einer Trennung, um die zurückgewonnene Freiheit zu zelebrieren und sich vom Trennungsschmerz abzulenken; im Alter, um zu schauen, was noch geht; oder einfach, weil es dem Ego einfach richtig guttut, sich umworben zu fühlen.

Während sich Männer besonders auf sex-lastigen Portalen eher die Finger wund schreiben, werden Frauen von der Vielzahl der Zuschriften regelmässig überrollt und müssen die Spreu vom Weizen trennen. Selbst Frauen, die sich im realen Leben schwertun, Männer kennenzulernen, können sich heutzutage nach einer kurzen Orientierungsphase täglich einen neuen Lover bestellen. Wer einmal die Erfahrung gemacht hat, wie schnell und unkompliziert man sich in die Bereiche Erotik und Sexualität online vorarbeiten kann, der wird sich gut überlegen, ob er sich dem Wagnis eines Flirts im realen Leben mit der Gefahr eines Korbs überhaupt noch aussetzt.

Natürlich werden solche Portale und Möglichkeiten auch von untreuen Partnern benutzt. Partner, die misstrauisch werden, sei es über ein verändertes Verhalten am Smartphone, Spuren auf dem Laptop oder Server, widersprüchlichen Aussagen oder verdächtiger Alibis, rüsten heutzutage besonders technisch kräftig auf, um ihrem Partner auf die Spur zu kommen. Mit modernster Technik wird dann übergriffig, aber meist erfolgreich kontrolliert. Die Monogamie steht auf einem schweren Prüfstand. Traut man den Zahlen der Apps und Portale, so hat sich das Thema Affären zu einer breiten Massenbewegung entwickelt. Die Altersgruppe 25 bis 45 scheint besonders stark vertreten und der Traffic sei montags und in den späten Abendstunden unter der Woche am höchsten, mit Einbrüchen zu klassischen Familienzeiten und am Wochenende.

Auch bisexuelle Männer, die eigentlich in heterosexuellen Beziehungen leben, nutzen die Portale und Apps, um heimlich ihre andere Seite der Sexualität auszuleben. Die Autorin schreibt, dass sich in ihrer Praxis eine weitere Gruppe von Männern findet, die sich im Rahmen der Entwicklung einer Sexsucht am Ende ebenfalls in homosexuellen Cruisingzonen wiederfinden, da hier schnell und unproblematisch Sex zu bekommen ist. Generell erleben diese Männer ihre homosexuellen

Heike Melzer: Scharfstellung – Die neue sexuelle Revolution

Aktivitäten als unstimmig, nutzen jedoch die starken und schnellen Reize im Rahmen einer Toleranzentwicklung und Dosissteigerung ihrer Sucht.

Beobachtungen aus der Praxis – Sexualität im Wandel

Die Autorin schreibt, die Themen, mit denen die Paare und Einzelkunden in der Paar- und Sexualtherapie kommen würden, hätten sich in den letzten fünfzehn Jahren signifikant verändert. Viele Menschen können den verlockenden sexuellen Angeboten aus dem Internet nicht widerstehen. Aber auch der Sog, der das Smartphone auslöst, hat massive Auswirkungen. Fühlt sich der instinktive Griff an das Smartphone in jeder Pause nicht ähnlich an wie die süchtige Getriebenheit des Rauchers? Viele von uns füttern ihr Gehirn rund um die Uhr mit kleinen Newshäppchen auf Facebook oder via Push-Apps. Sie setzen Likes zu Beiträgen von „Freunden“ auf Facebook, die sie schon seit Urzeiten nicht mehr persönlich gesprochen und erst recht nicht persönlich getroffen haben. Am ständigen Online-Tropf hängend wird der Offline-Bereich verschwindend klein. Anstatt sich mit dem eigenen Willen und den eigenen Grenzen (in der Sexualität, aber auch sonst im Leben) zu beschäftigen, suchen viele ihr Heil in Optimierung ihres Äusseren, den Klatschgeschichten der Medien oder beim Serienschauen auf Netflix. Paare experimentieren auf der Suche nach unkonventionellen Lösungen im Spagat zwischen Lust und Liebe mit der Öffnung der Beziehungsgrenzen und neuen Definitionen von Treue. Angesichts von natürlich aufkommender Eifersucht und dem damit einhergehenden Gefühl von Kontrollverlust zeigt sich leider rasch, dass diese Konzepte in der Theorie weit besser funktionieren als in der Praxis (Siehe dazu die Buchempfehlung mit Zusammenfassung auf paarpraxis.ch zu Hans Jellouschek: Der Schlüssel zur Treue). So enden solche Experimente nicht selten mit zerstörerischen Schuldzuweisungen und schmerzhaften Verletzungen. In dem Moment, wenn sich die Tür im geschützten therapeutischen Raum schliesst, beginnt die Zeit, ehrlich und unverblümt zu besprechen was geht und was nicht.

Potenzstörungen waren früher ein Thema von Männern ab 50 Jahren aufwärts. Nun kommen vermehrt ratsuchende Männer im jüngeren und mittleren Alter damit in die Praxis. Lagen die Werte für erektile Dysfunktion 1940 noch bei 1 Prozent für Männer im Alter zwischen 30 und 45 Jahren, so liegen die Werte heute bei bis zu 30 Prozent! Bei näherer Befragung handelt es sich meist um eine rein partnerbezogene Störung. Die meisten bestätigen eine perfekte Erektion bei der Masturbation zu Pornos. Nur beim Verkehr im realen Leben verlässt sie die Stehkraft. Aus Scham und Angst vor Versagen wird partnerschaftlicher Sex mit der Zeit gemieden oder mittels Potenzmittel (Viagra & Co.) oftmals heimlich nachgeholfen. Viele Männer sind heutzutage dermassen auf die starken Reize von Pornographie konditioniert, dass sie nur noch abgestumpft und mit Verunsicherung auf partnerschaftlichen Sex reagieren. Viele junge Männer befinden sich auf geradem Weg in eine Sex- und Pornosucht, die sie zu miserablen Liebhabern und zu guten Kunden der Pharmaindustrie macht.

Ein verzögerter oder gar ausbleibender Orgasmus ist ein weiteres ernstzunehmendes Thema, das sowohl Männer als auch Frauen betrifft. In der Vergangenheit war dieses Symptom bei Männern kaum der Rede wert. Mittlerweile tritt der verzögerte und ausbleibende Orgasmus beim Geschlechtsverkehr in Konkurrenz zum vorzeitigen Samenerguss; er ist nur noch von Hand möglich, bei starkem Druck, so dass Männer dann gerne die Ausrede benutzen, sie würden beim Abschluss der Partnerin lieber ins Gesicht oder auf den Körper spritzen als in der Vagina zu kommen. Dass sie es

Heike Melzer: Scharfstellung – Die neue sexuelle Revolution

gerne machen, mag stimmen, aber viele können gar nicht mehr anders! Für die Frauen wird der nicht mehr enden wollende Geschlechtsverkehr zu einer mechanischen Geduldsprobe. Frauen suchen dabei gerne die Ursachen für die männlichen Probleme bei sich selbst. Häufig sind die Sorgen zwar unbegründet, aber über die wahren Ursachen lässt sich nicht so einfach sprechen.

Sex- und Pornosucht

Junge Männer klagen wie gerade ausgeführt über Potenzstörungen, partnerschaftliche Lustlosigkeit und Schwierigkeiten, überhaupt noch zum Orgasmus mit einer Partnerin zu kommen. Frauen stehen entsetzt vor einem gefühlten Trümmerhaufen der Beziehung, wenn sie durch Zufall erfahren, was ein Blick hinter die Kulissen über die sexuellen Gewohnheiten ihres Partners offenbart. Betroffene Männer, bei denen der Kick nach Sex sich in eine Sexsucht wandelt, berichten meist, dass ein anfänglich intensives, schönes Gefühl von Reiz, Macht und Freiheit, sich nach dem Orgasmus schlagartig in ein Gefühl der Enge, Leere und Schwere verwandelt. Statt den Selbstwert zu erhöhen, ist das Selbstwertgefühl der Betroffenen mit der Zeit im Keller. Dauernd neue Frauen zu erobern kann eine Kompensation sein für die früh in der Kindheit aus dem Mangel geborene Sehnsucht nach Wertschätzung, Anerkennung und Geliebtsein. Mit chronischem Fortschreiten der Problematik verklärt sich für Betroffene der Blick auf die eigene Situation. Mittlerweile erlebt die Autorin geradezu einen Ansturm von Sex- und Pornosüchtigen und deren Partnern. Allen Schilderungen gemein ist ein gewisses sexuelles Doppelleben mit auf Dauer selbst- und fremdschädigenden Zügen.

Mit der Zeit verblassen über Gewöhnung die einst starken Reize und fordern immer stärkere Stimuli und immer mehr zeitliche, emotionale und eventuell auch finanzielle Ressourcen. Beziehung, Freunde, Hobbys, Kinder und berufliche Ziele werden zunehmend vernachlässigt. Das „besser fühlen“ des lustvollen Beginns wird mehr und mehr ersetzt durch ein „weniger fühlen“ und nach der Suchthandlung ein „sich schlecht fühlen“. Betroffene klagen über depressive Verstimmungen, Antriebslosigkeit, vermehrte Gereiztheit und Aggressivität bei Ausbleiben der Droge Sex. Der Kick dient immer mehr dazu, Gefühle der Schuld, Scham und Selbstvorwürfe zu vertreiben. Aus Angst und Scham streiten sie die Probleme ab oder werden aggressiv, frei nach dem Motto „Angriff ist die beste Verteidigung.“ Psychologische Hilfe wird erst angenommen, wenn Partner mit Trennung drohen, das Geld ausgeht oder massive Schwierigkeiten bei der Arbeit auftreten.

Aufhören ist nicht ganz einfach. Sex ist der mit Abstand stärkste natürliche Aktivator des männlichen Lustzentrums im Gehirn und wird nur noch von Drogen wie Kokain und Heroin getoppt. Die therapeutische Hilfe ist ähnlich aufgebaut wie bei anderen Verhaltenssuchten: Informationsvermittlung, Zusammenhänge verstehbar machen, Elemente wie Abschottung vom Suchtmittel, Analyse der persönlichen Trigger, Herausarbeiten der wesentlichen Motive, die zu Zufriedenheit führen. Die Süchtigen denken am Anfang zu oft in Problemkategorien: „Bitte helfen Sie mir dabei, dass ich es schaffe, keine Pornos mehr zu schauen.“ Dieses Ziel ist völlig ungeeignet, denn das Unbewusste versteht keine Verneinung. Gute Ziele richten sich nach dem anzustrebenden Zustand. Es geht darum, mit dem Klienten herauszuarbeiten, wo er hin möchte, wie er sich dann fühlen würde, was er gewinnt, wenn er etwas anderes macht. Hilfreich ist, wenn der Klient über einen definierten Zeitraum einmal komplett auf Pornos verzichten würde. Auch keine Sex-Toys, kein Ausschauhhalten auf Tinder und Co. nach geeigneten Partnern, beim Sex mit dem Partner in

Heike Melzer: Scharfstellung – Die neue sexuelle Revolution

Gedanken nicht in Pornos ableiten. Manchmal reichen schon eine bis zwei Wochen, um den Dopaminhaushalt im Gehirn wieder in Ordnung zu bringen. Sexualität einmal ganz auszusetzen, kann eine sehr spannende und heilvolle Erfahrung werden. Es schärft unsere Sinne für die feinen Reize des Lebens. Und dazu gehört auch, anstatt beim Sex krampfhaft in eine Fantasie zu flüchten, damit es „funktioniert“, einmal einfach im Hier und Jetzt zu sein und zu spüren, was ist.

Im November 2018 Marco Ferrari