

## **Pornhub, Youporn und Co.– warum sich Pornosüchtige so sehr schämen**

Neun von zehn Männern und viele Frauen schauen Pornos. Manche kommen nicht mehr davon los. Doch der Weg zum Therapeuten ist schwierig.

Simon Hehli

### **Fast alle Männer schauen erotische Filme, für manche wird der Konsum zum Problem**

Jürgen Reichelt schafft es aus dem Teufelskreis nicht mehr heraus. Vor einigen Jahren ist der Deutsche wegen einer Frau in die Schweiz gekommen. Trotz guter Ausbildung klappt es mit der Jobsuche hier nicht, er lenkt sich mit dem Konsum von Pornos ab. Das frisst so viel Zeit, dass er kaum mehr dazu kommt, Bewerbungen zu schreiben. Das schlechte Gewissen nagt an ihm. Und dieses Gefühl vertreibt er mit noch mehr Sexfilmen.

Der 32-Jährige erfindet Gründe, um nicht mit seiner Freundin an gesellschaftliche Anlässe gehen zu müssen, wo er Kontakte knüpfen könnte für die Jobsuche. Irgendwann ertappt ihn die Freundin beim Pornoschauen. Und versteht endlich, warum seine Launen immer düsterer geworden sind. Sie motiviert ihn dazu, eine Suchttherapie zu beginnen. Langsam bekommt der Mann seinen Pornokonsum in den Griff.

Jürgen Reichelt heisst in Wahrheit anders. Und es war nicht er selbst, sondern sein Therapeut Franz Eidenbenz, der die Geschichte so geschildert hat. Dass ein Betroffener nicht einmal unter Zusicherung der Anonymität mit Journalisten sprechen mag, ist typisch für die Pornoabhängigkeit: «Kaum eine andere Suchtkrankheit ist so schambehaftet», sagt der Psychologe Eidenbenz.

### **Fast jeder macht's**

Das ist insofern bemerkenswert, als der Konsum von erotischen Videos weit verbreitet ist. Die Zürcher Sexualtherapeutin Ursina Brun del Re hat bei einer Umfrage unter gut tausend Schweizerinnen und Schweizern, die in einer Beziehung leben, festgestellt, dass 93 Prozent der Männer und 57 Prozent der Frauen mindestens einmal pro Jahr einen Porno schauen. Bei Singles dürften diese Zahlen mindestens ebenso hoch sein.

Ein Massenphänomen also. Und ein relativ junges. Dank Smartphones und Laptops, dank Breitbandinternet, dank Plattformen wie Pornhub oder Youporn sind erregende Kurzfilme für alle Geschmäcke jederzeit und überall verfügbar. Gratis und vermeintlich anonym. Auch auf ältere Semester, die früher niemals am Kiosk ein Pornoheftchen gekauft hätten, übt diese Welt eine starke Anziehung aus. «Man wird von pornografischem Material überschwemmt», sagte die Therapeutin Brun del Re in der «NZZ am Sonntag».

Die meisten haben ihren Pornokonsum im Griff. Sie nutzen Sexfilme nur ab und zu zum Genuss, zur Entspannung. Doch bei einer Minderheit entwickelt sich eine Sucht, die Schätzungen der Fachleute variieren zwischen 2 und 8 Prozent. Das wären in der Schweiz mehrere zehntausend bis hunderttausend Personen. Pornosucht ist – noch – keine anerkannte Diagnose der Psychiatrie. Und Beobachterinnen wie die Pornoforscherin Madita Oeming warnen vor allzu viel Kulturpessimismus – und einer «Moralpanik», wie sie angesichts der zunehmenden Pornonutzung in den USA herrsche, wo mehrere Gliedstaaten schon Pornografie zur Gefährdung der öffentlichen Gesundheit erklärt hätten.

Dennoch könnte der Massengebrauch von Pornos zu einem ernstem Problem für die Gesellschaft werden. Die Anzeichen verdichten sich, dass übermässiger Konsum solcher Inhalte die Gefahr von sexuellen Übergriffen auf Frauen erhöht. Durch die häufigen Gewaltdarstellungen und die Präsentation von «willigen» Sexpartnerinnen in den Filmen kann sich für gewisse Männer die Grenze verschieben, wie sie Frauen auch in der Realität begegnen.

## **Pornos gefährden die Beziehung**

Es ist aber auch ein Problem für jene Betroffenen, die in erster Linie sich selbst schaden. Laut dem Psychologen Eidenbenz wird der Pornokonsum zur Sucht, wenn er trotz offenkundig negativen Auswirkungen fortgesetzt wird. «Die Betroffenen bekommen Schwierigkeiten in der Partnerschaft und am Arbeitsplatz, sie leiden unter Schlafmangel und den finanziellen Folgen ihres Konsums, weil ihnen die Gratisfilme irgendwann nicht mehr reichen und die milliardenschwere Industrie immer verführerischere Angebote macht.»

Es kommt zum Kontrollverlust, der Konsum ist nicht mehr lustvoll, sondern zwanghaft. Und manche müssen die Dosis immer weiter steigern – wie Alkoholiker, die irgendwann vom Bier auf Wein und dann auf Schnaps umsteigen. «Der Attraktionscode wird enger. Am Anfang ist alles erregend. Aber je länger man es macht, umso schwieriger wird es: Es muss genau eine blonde Frau mit roten Lackschuhen sein», sagt Till Siegrist. Er arbeitet mit Eidenbenz zusammen im Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte Radix in Zürich.

Eine Form der Steigerung sind Filme mit Gewaltszenen, mit Tieren, mit Fäkalien – oder mit Minderjährigen. Ein Abdriften zu pädophilem Material sei keineswegs eine zwingende Entwicklung im Suchtverhalten, betonen die Therapeuten. «Wer so weit geht, hatte meist schon eine entsprechende Tendenz. Vielleicht ohne dass ihm das bewusst war», sagt Franz Eidenbenz. Eine Erhöhung der Dosis kann aber auch bedeuten, dass der Süchtige immer öfter am Tag einschlägige Filme anschaut oder stundenlang hängenbleibt. So wie es Jürgen Reichelt passiert ist.

## **Tabuisierte Sexualität**

Doch woher kommt die Scham, die er und andere Pornosüchtige so ausgeprägt empfinden? Ein Grund ist, dass Sex zwar allgegenwärtig ist in der Werbung, in der Pop-Kultur, in zotigen Witzen. «Aber gleichzeitig ist die Sexualität so tabuisiert, dass man mit der Partnerin oder mit Freunden nicht wirklich über seine Bedürfnisse spricht, mit Fremden sowieso nicht», erklärt der Psychotherapeut Siegrist. Sex habe etwas Unkontrollierbares, Unheimliches, sagt sein Kollege Eidenbenz. «Fast niemand kann behaupten, er habe noch nie ein sexuelles Problem gehabt im Leben.»

Beim übermässigen Pornokonsum kommen noch einige spezifische Probleme hinzu. Es geht um den intimsten Bereich eines Menschen. Anders als beim Alkohol, beim Tabak oder selbst beim Cannabis ist zudem unklar, wo die Schwelle zum Übertreiben liegt. Ein Vollrausch an der Fasnacht ist sozial einigermaßen akzeptiert, ein Bier im Tram am Dienstagmorgen eher nicht. Beim Pornokonsum herrscht gesellschaftlich weniger Einmütigkeit, was noch tolerierbar ist – und was nicht mehr. Zur Scham trägt auch bei, dass manche Pornosüchtige das Gefühl haben, die Partnerin zu betrügen. Ein schlechtes Gewissen wegen der Arbeitsbedingungen der Pornodarstellerinnen ist laut den Fachleuten hingegen eher selten ein Thema.

Die Tabuisierung der Pornosucht erschwert die Therapie. Die Betroffenen zögern, Hilfe zu holen. «Und wenn sie sich doch dazu überwinden, machen sie oft frustrierende Erfahrungen, weil sie über religiös motivierte Websites bei moralisierenden Therapeuten landen», sagt Franz Eidenbenz. Weil es sich um ein relativ junges Phänomen handle,

wüssten selbst viele Psychiater und Psychologen nicht, wie sie damit umgehen sollten. «Das ist auch kein Wunder, wenn man sieht, dass die verschiedenen Aspekte der Sexualität im Medizinstudium in wenigen Stunden abgehandelt werden.»

## **Bildung schützt nicht vor Sucht**

Auslöser für eine Therapie ist oft, dass Angehörige die Süchtigen beim Konsum erwischen, pornografisches Material oder entsprechende Links auf dem Computer entdecken. In die Praxis von Franz Eidenbenz und Till Siegrist kommen Leute aus allen sozialen Schichten, vom Arbeiter bis zum Unternehmer. «Das Spezielle an der Pornosucht ist, dass Bildung offenbar kein Schutzfaktor ist», sagt Eidenbenz. Ein Grund für ein erhöhtes Risiko könne zu viel Zeit sein: nach der Pensionierung oder bei Arbeitslosigkeit. Auch die Pandemie könnte zu einem Schub geführt haben, weil viel mehr Menschen stundenlang daheim vor ihren Computern saßen und reale Sexkontakte, etwa über Tinder, schwieriger wurden.

Haben sie einen Betroffenen vor sich, wollen die Therapeuten zuerst herausfinden, wo die Gründe für den Überkonsum liegen und welche Rolle die Pornos im Alltag spielen. Dann geht es darum, eine bessere Selbstkontrolle zu erlernen. «Wie bei allgemeiner Internetsucht müssen unsere Klienten von gewissen spezifischen Inhalten die Finger lassen», sagt der Therapeut Eidenbenz. Manche entscheiden sich dazu, keine Sexbilder mehr zu sehen, andere, dies weniger exzessiv zu tun. «Rückfälle gehören meist zur Therapie. Es ist nicht das Ziel, keine Rückfälle zu haben, sondern daraus zu lernen, wie man aus einem Rückfall wieder auf einen gesunden Kurs kommt. Das bringt den nachhaltigsten Therapieerfolg.»

Die Therapeuten wenden verschiedene psychotherapeutische Ansätze an. Einer davon richtet sich auf die Körperkompetenz. Die Betroffenen würden ihren eigenen Körper oft vernachlässigen, erklärt Till Siegrist. «Pornografie reduziert das sexuelle Erleben auf eine visuelle und auditive Ebene. Eine Abspaltung von Körper und Erregung findet statt, wenn man bei der Selbstbefriedigung nicht einmal mehr den eigenen Penis anschaut.»

Ebenso zentral ist es für die Behandlung, eine Beziehungskompetenz aufzubauen. Die Unfähigkeit, eine Beziehung zu führen und befriedigende Sinnlichkeit zu erleben, ist oft eine der Ursachen einer Pornosucht. «Gerade bei jungen Männern stellen wir fest, dass es ihnen vielfach schwerfällt, reale Frauen zu treffen, und dass gleichzeitig die Ansprüche an den Körper der Sexpartnerin gestiegen sind: Es soll alles so aussehen wie in den Filmen», sagt Till Siegrist. Wenn es allerdings die Partnerin ist, die auf eine Therapie gedrängt hat, ist es laut Franz Eidenbenz zielführend, dass sie zumindest bei einem Teil der Gespräche dabei ist. «Es kann für die Beziehung sehr fruchtbar sein, wenn sich die Partner offen darüber unterhalten, was für sie beide befriedigender Sex ist, was sie erregt und was sie sich wünschen.»

## **Wo sind die Frauen?**

Dass sich Frauen wegen eines eigenen Pornoproblems bei den Therapeuten melden, kommt kaum je vor. Das ist weniger selbstverständlich, als man meinen könnte. Das Phänomen ist noch wenig erforscht, aber Wissenschaftler gehen davon aus, dass ähnlich viele Frauen von Pornosucht betroffen sein könnten wie Männer. Es wäre dann ähnlich wie bei der Computerspiel- und der Social-Media-Sucht, derentwegen auch vorwiegend Männer therapeutische Hilfe suchen. Neue Studien deuten darauf hin, dass sich pornosüchtige Frauen eher wegen Begleiterkrankungen wie Schlafstörungen oder Depressionen beim Hausarzt melden – und dementsprechend nicht suchtspezifisch behandelt werden.

Die beiden Radix-Psychologen betonen, dass die Erfolgsaussichten einer Therapie bei Pornosucht gut sind. Noch besser wäre es, gar nicht erst eine Abhängigkeit zu entwickeln.

Deshalb möchten Suchtfachleute wie Christian Ingold die Prävention verbessern. Er hat zu diesem Zweck einen Online-Selbsttest mit 13 Fragen rund um den Pornokonsum entwickelt. Es geht laut Ingold darum, eine Konsumkompetenz zu erlangen, sich mit der eigenen Selbstkontrolle und Genussfähigkeit auseinanderzusetzen. «So wie ein Trinker, der sich fragt, ob er wirklich jeden Tag schon vor dem Mittag Alkohol zu sich nehmen wolle – oder massvolleres Trinken zum Beispiel nur am Abend oder am Wochenende ein sinnvolles Ziel wäre.»

Wer im Selbsttest ein problematisches Verhalten offenbart, erhält Tipps, wie sie auch Franz Eidenbenz in seinem Ratgeber «Digital-Life-Balance» aufführt: sich selber Limiten setzen, etwa mit einer Begrenzung der Bildschirmzeit für gewisse Apps oder mit einer Kindersicherung; konsumfreie Tage oder Wochen planen; mit einer Vertrauensperson über den Vielkonsum sprechen. Oder, wenn es die Situation verlangt, professionelle Hilfe holen.

Online Selbsttest Suchtprävention Kanton Zürich <https://suchtpraevention-zh.ch/selbsttests-freundetests/selbsttests>