

Fallbeispiel

Phil – Ausstieg aus der Pornosucht

18. Dezember 2017 | [Stories](#)



Ich war gerade mal acht oder neun Jahre alt, als ich ein Hardcore-Pornomagazin in einem Papiercontainer fand. Ich wusste bislang nichts über sexuelle Dinge oder Pornografie und was ich da sah, drehte mir den Magen um. Gleichzeitig war ich fasziniert davon, was ich da zu sehen bekam. Meine zweite Begegnung mit Pornografie hatte ich mit zwölf Jahren in Form eines Strip-Poker-Kartenspiels. Durch Fernsehen, Pornomagazine und Internet klärte ich mich dann selbst über sexuelle Dinge auf. Ich spürte, dass ich mich nach dem „Solo-Sex“ (Masturbation und Pornografie) oft noch leerer fühlte als vorher und konnte trotzdem nicht damit aufhören.

Dennoch hätte ich mich in dieser Zeit nicht als ein von Pornografie Abhängiger bezeichnet. Erst viel später gestand ich mir ein, dass ich tatsächlich pornosüchtig war und stets getrieben, den „Stoff“ so schnell wie möglich zu finden und mich zu befriedigen. Einmal stieg ich auf der Suche nach einem Pornoheft sogar in einen großen Papiercontainer – obwohl in meiner Wohnhausanlage noch zweitausend andere Mieter wohnten. Ich musste feststellen, dass kaum einer Playboy & Co. ins Altpapier gibt – und dass mir mittlerweile fast nichts mehr zu peinlich war.

Auch meine Eltern wussten nichts von meinem nächtlichen Porno-Konsum: Computer und Fernseher befanden sich im Keller und ich selbst blieb dort oft bis zwei oder drei Uhr nachts hängen. In Geschäften schlich ich mich herum wie ein Dieb, um dann zum richtigen Zeitpunkt CDs aus der Erotik-Abteilung zu ergreifen und schnell damit nach Hause zu flüchten – in der Hoffnung, bloß nicht gesehen zu werden.

Der Wendepunkt kam allerdings erst, als ich von meiner Freundin Karina erwischt wurde während ich gerade auf Porno-Internetseiten unterwegs war. Es gab natürlich noch weitere Faktoren, die zur Beendigung meiner Sucht beigetragen haben. Zum einen spürte ich, wie sehr ich Karina damit verletzte und dass ich so nicht einfach weitermachen konnte. Gleichzeitig war ich auch in einer Zeit „erwischt“ worden, in der ich bereits am Boden war und nicht mehr weitermachen wollte. Ich glaube, dass wir oft nicht an diesem Punkt sind und uns, frei nach dem Motto „Ein bisschen Porno tut ja niemanden weh“, ein Hintertürchen offen halten.

Geholfen haben mir vor allem zwei Dinge: Erstens habe ich mit meinem besten Freund und meiner Frau zwei Rechenschaftspartner, mit denen ich immer wieder

über meine Situation rede. Achtzig Prozent der Porno-Power ist gebrochen, wenn Menschen anfangen zu reden und ihre Gedanken mit anderen teilen. Außerdem habe ich mir eine eigene Schutzsoftware eingebaut, die regelmäßig meinen Rechenschaftspartnern mitteilt, welche Websites ich besuche.

Mir ist klar geworden, dass ich es alleine nicht schaffen kann, clean zu bleiben. Ich habe gelernt, keine Angst vor dem nächsten Fall zu haben und mich beim Thema Sexualität nicht zu verkrampfen. Sehe ich eine nackte Frau auf einer Plakatwerbung, breche ich also nicht gleich in Panik aus, sondern registriere, was ich gesehen habe, ohne es dabei eindringlich zu studieren und gehe weiter meines Weges. Ich habe gelernt, über meine Sexualität zu reden und nachzudenken. Wichtig war für mich, herauszufinden, wodurch ich überhaupt erst anfällig wurde. Bei mir hatte das mit Einsamkeit, Angst und Müdigkeit zu tun. Meine Frau und ich haben es uns angewöhnt, gleichzeitig schlafen zu gehen. Den Ehemann, der bis spät in die Nacht Pornos schaut, gibt es nicht mehr. Bei anderen mag der Nährboden Langeweile, nicht verarbeitete Gefühle, eine Krise, Abenteuersuche oder der Mangel an liebevollen Beziehungen sein. Pornografie ist nur eine billige Kopie dessen, was Sexualität eigentlich sein kann.

Seit mir das Thema „Auswege aus der Pornografie“ am Herz liegt, bin ich Teil eines Teams, das Menschen dabei helfen will, damit aufzuhören. Mein Ziel ist es, dass Menschen beginnen, über den Ausweg aus der Pornografie zu sprechen. Zusätzlich habe ich mit einem Team Selbsthilfegruppen ins Leben gerufen. Ich bin unglaublich froh darüber, dass ich aus diesem Mist herausgekommen bin. Dass meine Frau Karina geduldig war und ist und mir viel Liebe schenkt. Den „Klotz am Bein“ bin ich losgeworden und ich erlebe nun, wie schön die Freiheit der Sexualität ist, die für uns Menschen möglich ist.

Phil

Quelle: <https://www.safersurfing.org/phil/>