

# „Im extremsten Fall führt Pornosucht zur Impotenz“

**Montagsgespräch:** Benjamin Zeller warnt vor Verharmlosung sexueller Gewalt und sinkenden Hemmschwellen

Pornografie im Internet ist stets verfügbar und allgegenwärtig. Nicht jeder kann damit umgehen. Der Stuttgarter Diplompsychologe und Psychotherapeut, Dr. Benjamin Zeller, behandelt Menschen, die vom Pornokonsum abhängig geworden sind.

VON CHRISTOPH MEYER

## Herr Zeller, macht Pornografie krank?

Gegenfrage: Wann ist Pornografiekonsum gesund? Das ist eine verarmte Form der Sexualität. Das Gegenüber wird dabei zum Objekt reduziert. Krank macht die Pornografie spätestens dann, wenn der Konsum suchtartig wird. Wenn meine Hemmschwelle gegenüber gewalttätigen oder ekelerregenden Pornos sinkt oder wenn ich mehrfach wöchentlich Pornos konsumiere, muss ich mir Gedanken machen.

## Welche Auswirkungen hat eine solche Sucht auf den Alltag?

Es gibt Patienten, die mir berichten, dass sie ihren Job verloren, weil sie bei der Arbeit im Internet Pornos angeschaut haben. Bei Schwerstabhängigen wird in der Fantasie das ganze Leben zu einem großen Porno. Sie bilden sich zum Beispiel ein, dass die Bedienung im Café unbedingt mit ihnen ins Bett will. Durch ihre Fantasien stimulieren sich Süchtige ständig selbst, und das erhöht das Bedürfnis, so schnell wie möglich wieder Pornos zu schauen.

## Welche Auswirkungen hat das auf eine Beziehung?

Als Süchtiger bin ich mehr und mehr unzufrieden mit mir und meinem Sexualpartner. Der eigene Sex entspricht nicht dem, was ich aus den Filmen kenne. Der Pornoabhängige wird zunehmend selbstsüchtig und will seine Wünsche erfüllt haben, auch wenn sie für den Partner unangenehm sind. Im extremsten Fall führt Pornosucht zur Impotenz, weil

Erregung nur noch vor dem Bildschirm zustande kommt, aber nicht mehr mit dem Partner.

## Es sind also nicht nur alleinstehende Männer betroffen?

Unerfüllte sexuelle Wünsche oder Angst vor sexuellem Kontakt mit einer erwachsenen Frau können Pornokonsum fördern. Die meisten Patienten, die ich behandelt habe, sind aber sexuell gut versorgt. Der Abhängige sucht nach einem schnellen Wohlgefühl. Das kann er über die Pornografie erreichen, denn im Gegensatz zum Sex mit dem Partner muss er nicht befürchten, zurückgewiesen zu werden. Er muss auch seine Schwächen nicht zeigen, sich keine Mühe mit dem Gegenüber geben und seine sexuellen Wünsche nicht offenbaren. Alles geschieht im Geheimen.

## Was muss geschehen, damit jemand zu Ihnen kommt?

Menschen kommen erst dann zur Therapie, wenn der Leidensdruck sehr hoch ist. Entweder weil die partnerschaftliche Sexualität zum

## Offt dient der Pornokonsum am Bildschirm auch als Frustventil

Erliegen gekommen ist oder weil zunehmend bedenkliche Wünsche entstehen. Das können Vergewaltigungswünsche, Gewaltwünsche, Pädophilie und Ähnliches sein. Meistens kommen die Patienten, weil der Partner Druck macht. Sie werden erwischt, und der Partner setzt ihnen die Pistole auf die Brust.

## Ist der Pornosüchtige ein potenzieller Sexualstraftäter?

Das kann man so nicht sagen. Aber Studien belegen, dass Sexualstraftaten ein exzessiver Pornokonsum vorausgeht. Pornosucht macht noch keinen Straftäter. Aber häufiger Pornokonsum fördert nachweislich die Tendenz, rücksichtslose Einstellungen zu vertreten. Das gilt vor allem für die kleinen sexuellen Nötigungen im Alltag. Die Vorstellung, dass Frauen „Ja“ meinen, wenn sie „Nein“ sagen. Auch die Pflege des Vergewaltigungsmythos gehört dazu. Nach dem Motto: „Die wollen es ja nicht anders.“ So wird sexuelle Gewalt zunehmend verharmlost.

## Sind auch Frauen von Pornosucht betroffen?

Ja, aber weitaus seltener als Männer. Bei Frauen löst Pornografiesucht oft schwere Selbstzweifel aus. Die wenigsten können mit den Luxuskörpern der Darstellerinnen mithalten. Viele der Stellungen in den Filmen sind für die weiblichen Darsteller schmerzhaft. Trotzdem wird der Eindruck vermittelt, die Frauen im Film fänden das toll. Besonders jugendliche Mädchen gewinnen den Eindruck, sie seien nicht normal, wenn sie keine Lust bei diesen Praktiken empfinden.

## Wie kommt man weg von der Pornosucht?

Die reine Vermeidung reicht nicht aus. Wenn ich den ganzen Tag denke: Ich darf keine Pornos schauen – woran denke ich dann den ganzen Tag? Wenn ich dauerhaft ohne Pornos auskommen will, muss ich die Ursachen für mein Verhalten ergründen und sehen, was ich tun kann, dass sich mein Leben insgesamt



Am Computerbildschirm muss der Pornosüchtige keine Zurückweisung fürchten Foto: Piechowski

verändert. Wichtig ist hier die Frage: Wie kann ich ein gesundes Leben führen, in dem meine sexuellen Wünsche besser befriedigt werden? Oft dient der Pornokonsum auch als Frustventil. Ich muss mich also fragen: Wie kann ich den Frust in meinem Leben verringern? Ein Süchtiger wird das ohne therapeutische Hilfe aber kaum schaffen können.

## Was kann ich tun, wenn ich eine Pornosucht bei meinem Partner bemerke?

Viele Partner fühlen sich zuerst einmal verantwortlich. Sie haben den Eindruck: „Ich kann ihn nicht zufriedenstellen.“ Als Partner bin ich aber nicht für die Sucht des anderen verantwortlich. Natürlich kann ein Partner durch sexuelle Verweigerung dazu beitragen, aber letztlich trägt der Süchtige die Hauptverantwortung für seine Sucht. Als Partner sollte ich den Betroffenen offen mit seinem Suchtverhalten konfrontieren und ihm klarmachen, dass es so nicht weitergeht. Heilen kann ich meinen Partner nicht, ich kann ihn nur unterstützen, professionelle Hilfe zu finden.

## Übernimmt die Krankenkasse die Kosten für eine Behandlung?

Wenn es sich um eine krankhafte Tendenz handelt, wird eine Psychotherapie von der Kasse bezahlt. Auch in minder schweren Fällen begründet der subjektive Leidensdruck des Betroffenen in der Regel bereits eine Kostenübernahme durch die Kassen. Der andere Weg führt über Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen. Da gibt es zum Beispiel die Gruppe Anonyme Sexaholiker oder die Organisation Weißes Kreuz. Auch im Internet gibt es viele gute Webseiten zum Thema.

## Wird das Thema Pornosucht Ihrer Meinung nach unterschätzt?

Definitiv, es kommt in der psychotherapeutischen Ausbildung überhaupt nicht vor. Für viele Jugendliche gehört der Pornokonsum aber inzwischen zum Alltag. Gerade sie sind gefährdet, in eine Abhängigkeit zu geraten, weil sie gar keine andere Art der Sexualität mehr kennenlernen, bevor sie mit der Pornografie im Internet in Kontakt kommen.

## Zur Person

### Benjamin Zeller

- 1975 wurde Benjamin Zeller in Münster geboren.
- Nach dem Abitur studierte er Psychologie und begleitend Medizin und Rehabilitationswissenschaften an der Universität Bonn, der Humboldt-Universität Berlin und der Universität Tübingen, an welcher er auch promovierte.
- Während seiner Zusatzausbildung zum Psychotherapeuten arbeitete Zeller am Klinikum Calw-Hirsau und an der psychotherapeutischen Hochschulambulanz der Universität Tübingen.
- Seit 2006 betreibt Zeller eine eigene Praxis in Stuttgart. Er ist verheiratet und Familienvater. Derzeit befindet er sich in Elternzeit. (cmy)



Foto: privat