

SWR2 Wissen

Süchtig nach Pornos – Wie Sex-Videos schaden und wo sie helfen

Von Lukas Meyer-Blankenburg

Sendung vom: Montag, 23. Oktober 2023, 08.30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2023

Rund eine halbe Million Menschen leiden hierzulande an Pornosucht. Die Therapie ist schwer, auch weil die meisten Warnsignale spät erkennen. Worauf muss man beim Porno-Konsum achten?

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Musik

Autor:

Über Sexualität wird in Deutschland mittlerweile viel gesprochen, ziemlich offen tauschen sich Menschen aus – in Fernsehdokus, Podcasts und in den sozialen Medien. Nur über Pornokonsum reden wir kaum. Dabei schauen neun von zehn Männern in Deutschland Pornos. Jugendliche sehen ihren ersten Porno durchschnittlich mit 12, 13 Jahren und sogar, bevor sie das erste Mal Sex haben.

O-Ton 01, Alex Freise, Konsument von Pornos:

Das hat mich einfach meine ganze Jugend begleitet, dass ich abends zum Einschlafen mir Pornos angeguckt habe.

Autor:

Bei manchen gerät der Konsum außer Kontrolle. Betroffene berichten von täglich vier bis acht Stunden Pornoschauen, die Folgen: Schlafstörungen, soziale Isolation, keine Lust auf echten Sex.

O-Ton 02, Madita Oeming:

Es fehlt an allen Ecken und Enden an Gesprächsangeboten, an Reflexionsangeboten. Das gilt für Erwachsene genauso wie für Jugendliche.

Ansage:

Süchtig nach Pornos – Wie Sex-Videos schaden und wo sie helfen. Von Lukas Meyer-Blankenburg.

Autor:

Mit elf Jahren sieht Alex Freise seinen ersten Sexfilm, „Schloss der Lüste“, ein Softporno im Privatfernsehen. In den folgenden Jahren wird Pornoschauen Alltag für ihn.

O-Ton 03, Alex Freise:

Ich kann keine genauen Zeiten nennen, aber es waren echt viele Stunden pro Tag und die Hauptnutzungszeit klar, die war natürlich morgens und abends im eigenen Zimmer, weil ich da halt auch mit meinen Genitalien beschäftigt sein konnte, ist ja klar.

Autor:

Es sei ihm nicht darum gegangen zum Orgasmus zu kommen, sagt Freise. Für das Gespräch mit SWR2 Wissen ist er in Köln ins WDR-Studio gekommen; Alex Freise ist Medienprofi, tritt regelmäßig in Fernsehen und Radio auf und hat einen eigenen Podcast. In dem spricht er auch über seine Pornosucht, über den Versuch, möglichst lange Zeit das gute Gefühl der Erregung aufrecht zu erhalten, die, wie er sagt, „Dopamin-Welle zu reiten“.

O-Ton 04, Alex Freise:

Und das Problem ist eigentlich, wenn du ejakulierst, ist dieses Glücksgefühl weg. Und dann fällst du erst mal in so ein Loch. Und dann willst du so schnell wie möglich endlich wieder anfangen, um wieder auf diese Welle zu kommen.

Autor:

Irgendwann schafft Alex Freise es nicht mehr, bis zum Abend zu warten, bis er zuhause ist. Er schaut auch unterwegs, entwickelt Strategien, um heimlich auf dem Smartphone in der Öffentlichkeit Pornos zu gucken.

O-Ton 05, Alex Freise:

Also jetzt gehe ich mal kurz auf Toilette und nebenbei zück ich das Handy aus der Tasche und schau mir Filme an. Oder ich stehe im Raum und weiß, hier ist der tote Winkel. Hier sieht niemand, was auf meinem Bildschirm passiert. Da gucke ich noch mal eben zwischendurch.

Autor:

Dass sein Konsum da längst schon aus den Fugen geraten ist, will sich Alex Freise nicht eingestehen. Auch nicht, als er auf Treffen mit Freunden verzichtet, um lieber allein zuhause Pornos zu schauen. Oder als er die Nächte durchmacht und wegen seines Schlafmangels immer schlechte Laune hat.

O-Ton 06, Alex Freise:

Ich war in so einem Loop gefangen, wo ich immer dachte: Alle sind doch geil. Alle gucken sich das an, alle leben das so hinter verschlossenen Türen – tut doch nicht so. Ich glaube, da hat sich einiges verzerrt in meinem Weltbild, in der Zeit, wo ich sehr, sehr stark konsumiert habe.

Autor:

Erst viele Jahre später wird Alex Freise einen Schlüsselmoment haben und erkennen, dass er ein Problem hat. Wie er darauf kommt, wird er gleich erzählen. Aber erstmal: Anruf bei Heike Melzer, die Sexualtherapeutin in München hat Mittagspause. Die einzige Chance, ein paar Minuten zu reden. Heike Melzer hat Arbeit ohne Ende, zu ihr kommen viele Männer.

O-Ton 07, Heike Melzer, Sexualtherapeutin:

Es gibt Studenten, die werden mit dem Studium nicht fertig. Also wirklich auch dieses Prokrastinieren, immer wieder in Pornografie abweichen, sehr viel Zeit dort verbringen und dann auch sich gar nicht mehr richtig zu fokussieren. Auf der Arbeit habe ich manchmal Leute, die entlassen werden, weil sie immer müde zur Arbeit kommen, weil sie den Ausschalter nicht mehr finden.

Autor:

Auch Konflikte in Partnerschaften landen bei Heike Melzer, weil der Sex nur noch auf dem Computerbildschirm stattfindet und nicht mehr im gemeinsamen Bett. Und noch eine Tendenz beobachtet die Sexualtherapeutin: Mehr Fälle von Männern, die bei

ihrer Suche nach neuen, immer härteren Reizen bei Missbrauchsmaterial landen, obwohl sie gar nicht pädophil sind.

O-Ton 08, Heike Melzer:

Pornografie ist so ein super normativer Stimuli. Also ein super Belohnungsreiz, das ist so wie Traubenzucker auf unserer Zunge, wenn man vorher mal nur Äpfel gegessen hat. Ja, da strahlen die Augen. Aber wenn man sich einmal auf Traubenzucker eingestellt hat, schmecken die Äpfel halt auch nicht mehr ganz so süß.

Autor:

Dass Menschen mit zwanghaftem Pornokonsum in Kauf nehmen, Missbrauchsmaterial zu konsumieren und anderen zu schaden, hänge unter anderem mit dem berühmten „brain fog“ zusammen, erzählt Heike Melzer, einer Art Nebel im Hirn. So beschreiben Süchtige ihren Geisteszustand unter besonders hohem Suchtdruck, der sie Hemmungen und moralische Grenzen überschreiten und die Konsequenzen ihrer Taten verdrängen lässt.

Musik

Autor:

Rund ein Drittel des weltweiten Internetdatenverkehrs transportiert pornografisches Material. Die größten Porno-Plattformen gehören zu den meistgeklickten Seiten der Welt. Sie funktionieren nach dem YouTube-Prinzip. Wer auf ein Video klickt, bekommt sofort weitere Clips angeboten. So kann man leicht für Stunden im Porno-Universum abtauchen. Jeder noch so abseitige Fetisch wird bedient – von Kuschelsex und Striptease bis Auspeitschen und Anpinkeln.

Atmo 02:

Rudolf Stark öffnet Tür zum Kernspintomografen

Autor:

Welche Folgen hat der ständige und sich steigernde Pornokonsum? Wann wird aus dem alltäglichen Schauen eine Sucht? Professor Rudolf Stark, Psychologe an der Justus-Liebig-Universität in Gießen, forscht zu diesen Fragen so lange, wie kaum jemand sonst in Deutschland. Stolz zeigt er den Kernspintomografen seiner Fakultät, ein weißes, zylinderförmiges Gerät, groß wie ein Mittelklassewagen.

Atmo 03:

Kernspintomograf mit Heliumpumpe

O-Ton 09, Professor Rudolf Stark, Psychologe, Uni Gießen:

Sie müssen sich vorstellen, Mitte der 2000er-Jahre kamen die Smartphones auf, wo irgendwie klar war, dass die Verfügbarkeit von Pornografie nochmal eine ganz andere werden wird – von daher war damals schon so die Erwartung: Möglicherweise kommen wir jetzt in ein ganz neues Zeitalter und die Problematiken werden nochmal ganz anders werden, dass eben immer mehr Menschen möglicherweise auch die Kontrolle über ihren Pornografie-Konsum verlieren werden.

Autor:

Die Weltgesundheitsorganisation hat in ihrem aktuellen Katalog der Krankheiten „zwanghaftes Sexualverhalten“ als Krankheit anerkannt. Dazu gibt es die SWR2 Wissen Folge „Psychisch krank oder gesund?“. Zum zwanghaften Sexualverhalten gehören die Sexsucht und – als Unterform – die „Pornografienutzungsstörung“.

O-Ton 10, Rudolf Stark:

Wir gehen davon aus, dass viele Prozesse sehr ähnlich ablaufen bei der Pornografienutzungsstörung, wie wir die Sexsucht oder Pornosucht heute nennen, dass die zum Teil sehr, sehr ähnliche Prozesse beinhalten, wie wir das aus den substanzbezogenen Süchten kennen. Aber tatsächlich wissen wir summa summarum noch relativ wenig.

Autor:

Warum werden Menschen süchtig? Gut möglich, dass verschiedene Faktoren, auch verschiedene Süchte zusammenkommen, sagt Rudolf Stark. Häufig steckt eine Vermeidungsstrategie dahinter. So war es auch bei Alex Freise. Erst in der Therapie wurde ihm klar, dass er Pornografie unter anderem dazu nutzte, um sich nicht mit dem frühen Tod seines Vaters auseinanderzusetzen, sondern den Schmerz nur zu betäuben. Längere Beziehungen hat er als Jugendlicher nicht, stattdessen onaniert er zu Pornos oder online in anonymen Sex Chats und verabredet sich mit Fremden zum Sex.

O-Ton 12, Alex Freise:

Aber die sozialen Kontakte in anderen Bereichen haben gelitten – Familie, Freunde. Ich habe mich da zurückgezogen und wie gesagt, gesundheitliche Beschwerden irgendwann, weil der Schlafmangel dann doch extrem wurde. Also ich habe mich einfach nicht gut gefühlt.

O-Ton 13, Rudolf Stark:

Das Zentrale bei diesen Kriterien ist eigentlich immer der erlebte Kontrollverlust.

Autor:

... sagt Psychologe Rudolf Stark.

O-Ton 14, Rudolf Stark:

Also das heißt, ich nehme mir immer wieder vor, ich will das eigentlich nicht mehr machen. Warum nehme ich mir das vor? Weil ich massive Konsequenzen verspüre. Ich habe möglicherweise Probleme in der Partnerschaft. Ich bin morgens immer völlig unausgeschlafen, weil ich eben wieder die Nacht durchgesehen habe. Das sind Gründe, wo Menschen zu der Überzeugung kommen, ich möchte jetzt meinen Konsum einschränken. Und das funktioniert nicht. Sie merken immer wieder, dass sie daran scheitern.

Autor:

Rund 90 Prozent der Männer zwischen 18 bis 30 Jahren konsumierten regelmäßig Pornos, weiß Rudolf Stark aus eigenen internetbasierten Studien. Die Prozentzahl

bliebe auch bei älteren Männern bis 60 stabil auf diesem Niveau. Etwa drei bis fünf Prozent dieser Männer entwickelten ein zwanghaftes Verhalten. Dagegen konsumieren nur etwa 60 Prozent der Frauen zwischen 18 bis 30 Jahren regelmäßig Pornos und ihre Zahl nimmt mit höherem Alter immer weiter ab. Viele Frauen geben an, Pornoschauen eher als unangenehm oder sogar als eklig zu empfinden. Rudolf Stark wollte wissen, ob sich diese Aussagen auch mit der körperlichen Reaktion der Frauen decken.

O-Ton 15, Rudolf Stark:

Und da ist die Datenlage international heute eigentlich ziemlich eindeutig: dass, wenn überhaupt, die Unterschiede zwischen den Geschlechtern marginal sind. Dass offensichtlich auch das Belohnungssystem bei Männern und Frauen genauso auf das gleiche Bildmaterial anspringt und offensichtlich es ein Auseinanderklaffen gibt zwischen den biologischen Reaktionen, eben auch den hirnpfysiologischen Reaktionen, und eben entsprechend dem verbalen Report, dem subjektiven Report derjenigen, die an solchen Studien teilnehmen.

Autor:

Die Frauen reagieren körperlich genauso auf pornografische Bilder wie die Männer, schauen aber weniger und sprechen anders darüber. Und sie werden offenbar viel seltener süchtig. Warum genau das so ist, ist nicht ganz klar. Eine der Hauptthesen zurzeit laute, ...

O-Ton 16, Rudolf Stark:

... dass es eben für Frauen eine völlig andere Herausforderung darstellt, zum Beispiel zu sagen, ich gucke ganz gerne Pornos, als für Männer, weil das eben gesellschaftlich nach wie vor offensichtlich eben deutlich noch mehr tabuisiert ist bei Frauen, als das für Männer der Fall ist.

Autor:

Wer Pornos schaut, auch mehrmals die Woche, ist nicht automatisch süchtig danach. Rudolf Stark empfiehlt einen kleinen Selbsttest: Schaffen Sie es, eine Woche ohne Pornos auszukommen? Wem das schwerfällt, sollte das als Warnsignal verstehen.

Atmo 04:

Schulunterricht / (Lehrerin): Ja also, wenn Jungs Pornos gucken, sind sie coole Hechte. Wenn Mädchen Pornos gucken, werden sie gleich als Schlampen bezeichnet. Könnt Ihr nachvollziehen, was damit gemeint ist?

Autor:

Schulstunde zum Thema Porno an der Realschule in Buchen, einem kleinen Städtchen in Baden-Württemberg. Die 15-Jährigen setzen sich mit Porno und Partnerschaft auseinander. Und sie diskutieren über Geschlechterklischees.

O-Ton 17, Schüler:

Ja, also bei Jungs ist es halt untereinander eher so cool, man fühlt sich untereinander, und bei Mädchen halt eher nicht so. Das ist halt unterschiedlich.

O-Ton 18, Schülerin:

...halt für das erste Mal schlechte Erfahrungen, sag ich mal, weil man denkt, man muss genau so sein und es richtig hart und stark alles machen, damit es der Frau auch gefällt oder so.

Autor:

Für Lehrerin Franziska Hahn ist wichtig, dass niemand über persönliche Porno-Erfahrungen berichten muss.

O-Ton 19, Franziska Hahn, Lehrerin:

Dass wir das Thema in die Mitte des Klassenzimmers legen und das Thema da liegen bleibt, ohne dass sich jemand outen muss, ohne dass man eigene Erfahrungen berichten muss, so dass jeder auf seinem Safe Space auch zurückbleiben kann und man verschiedene Meinungen dazu hört und sich auch über die Meinungen austauscht.

Autor:

Das Unterrichtsmaterial von Franziska Hahn kommt von klicksafe, einer EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz. Anhand von Fallbeispielen sollen die Schülerinnen und Schüler erörtern, wie wichtig beim Sex Einverständnis ist und wo es strafrechtlich heikel wird.

O-Ton 20, Schülerin:

Anne und ihre Freundin schauen sich auf ihrem Laptop gemeinsam Internetpornos an. Denke ich, dass es okay ist, weil die schauen es sich ja nur an.

Autor:

Die meisten Jugendlichen, vor allem die Jungs, sehen heute noch vor der Pubertät – gewollt oder ungewollt – ihren ersten Porno, mal stellt jemand einen Clip in die WhatsApp-Gruppe, mal surfen sie selbst aus Neugier auf eine Pornoseite. Die Fachleute in dieser SWR2 Wissen-Folge sagen: Diese Tatsache verdrängen die meisten Eltern lieber, die wenigsten sprechen mit ihren Kindern darüber. Gleichzeitig ist bei vielen Eltern die Sorge groß, Pornos könnten einen negativen Einfluss auf ihre Kinder haben, ihnen ein falsches Bild von Sexualität vermitteln, sie süchtig machen. Zu Recht?

Atmo 05:

Unterricht / (Lehrerin): Wer zu oft Pornos schaut, wird süchtig danach. Was meint ihr, ja oder nein?

Autor:

Die Jugendlichen sind sich bei der Frage uneins. Knappe Mehrheit für „Ja, Pornos machen süchtig“, aber:

O-Ton 21, Schüler:

Kommt drauf an, wie oft. Und kommt auch auf die Persönlichkeit drauf an.

O-Ton 22, Schülerin:

Manche gucken es zur Erregung, zur Belustigung und brauchen das dann auch mehr, und manche brauchen es zur Aufklärung.

O-Ton 23, Schülerin:

... auf social Media sind halt viele, die es täglich auch machen, also Porn gucken und so.

Autor:

Einer, der sich intensiv damit auseinandersetzt, welche Bedeutung Porno für junge Menschen hat, ist der Jungen- und Männlichkeitsforscher Reinhard Winter vom Sozialwissenschaftlichen Institut in Tübingen. Für eine nicht-repräsentative Studie von 2022 mit dem Titel: „Porno, Sex und Männlichkeit“ hat Reinhard Winter 32 qualitative Interviews mit jungen Männern zwischen 18 bis 25 Jahren geführt sowie eine größere quantitative Online-Befragung. Erstes, nicht so überraschendes Ergebnis: Für alle Befragten ist Porno Alltag. Aber:

O-Ton 24, Reinhard Winter, Jungen- und Männlichkeitsforscher:

Ein Punkt, der uns aufgefallen ist, der ganz deutlich spürbar ist, ist, dass die Jungs ihre Pornowelt klar abgrenzen, auch ihr Pornoerleben und ihre Pornosehnsüchte klar abgrenzen von der partnerschaftlichen Sexualität – außer in schwulen Beziehungen. Da ist es ein bisschen anders, weil da klar ist, dass beide Partner praktisch in der gleichen Welt unterwegs sind oder zumindest waren. Und dann lässt sich das auch leichter kommunizieren. In heterosexuellen Beziehungen ist es deutlich schwieriger, und dadurch wirkt es sich auch auf die partnerschaftliche Sexualität aus, weil einfach ein bestimmter Bereich, der für die Jungs ja wichtig ist, nicht mehr kommunizierbar ist.

Autor:

Viele Jungs idealisierten ihre Partnerinnen und die partnerschaftliche Sexualität, sagt Reinhard Winter. Da der dreckige Porno, hier meine reine Freundin. Allgemein allerdings, meint der Jungenforscher, würden die allermeisten klar zwischen Realität und Porno unterscheiden. Schräge Rollenvorstellungen vom starken, immer geilten Mann und von der passiven Frau vermittelten Pornos vielen trotzdem. Reinhard Winter betont, es sei nicht gut, dass so viele Jungs so viel Zeit mit Pornos verbrächten und sich darüber oft auch meinten, sexuell aufklären zu können. Sie dafür aber zu kritisieren, sei falsch.

O-Ton 25, Reinhard Winter:

Ich glaube, dass die Skandalisierung von Pornografie mehr, ja, eine Ablenkung ist von eigentlichen Themen. Also ich hau praktisch auf den Schluss drauf, da, wo eben Pornos genutzt werden, ohne zu respektieren, dass davor eigentlich was schief läuft, also der gesellschaftliche Umgang mit Sexualität insgesamt ist bei uns relativ dürftig, würde ich mal sagen.

Autor:

Für seine Studie hat Reinhard Winter auch mit jungen Frauen gesprochen. Und die beschwerten sich wiederum, dass Jungs in Pornos kein gutes Verständnis von Sexualität vermittelt bekämen.

O-Ton 26, Reinhard Winter:

Die Jungs, die lernen da das total Falsche. Das war immer so: Total falsch, was die da lernen in den Pornos. Ja gut, das kann schon sein, dass die Jungs vor allem als Jugendliche dann etwas falsche Vorstellung von Sexualität bekommen. Aber die Hauptfrage wäre doch dann: Wo lernen sie denn das total Richtige? Also wo wird ihnen vermittelt, wie Sexualität gut geht, wie sie zu Lust, zu Entspannung, zu orgiastischen Gefühlen wie auch immer kommen? Und das wird eben nicht vermittelt bei uns.

Atmo 06:

Schulunterricht

Autor:

In der Schulklasse von Franziska Hahn überwiegen die negativen Aussagen über Porno. Aufklärung über Sexvideos aus dem Netz finden hier die meisten eher problematisch.

O-Ton 27, Schüler:

...weil es Kinder psychisch oder so einschränken könnte.

O-Ton 28, Schülerin:

Also, es ist natürlich schon was Realistisches dran, weil Sex ist ja auch realistisch, man macht es ja, aber es gibt schon auch unrealistische Elemente, wie Positionen oder so, die nicht wirklich so gehen.

Autor:

Wie groß ist die Gefahr, dass Jungs, die mit neun, zehn oder elf Jahren ihren ersten Porno schauen, süchtig nach den sexuellen Belohnungsreizen aus dem Netz werden? Psychologe Rudolf Stark aus Gießen würde dazu gerne mehr forschen – das sei aber in der Regel nicht möglich, bedauert er. Denn als Erwachsener dürfe er nicht mit Kindern über deren Pornokonsum sprechen.

O-Ton 29, Rudolf Stark:

Also das heißt eben entsprechend: Auf der einen Seite tun wir unsere Jugendlichen beliebig mit dem Material auseinandersetzen, aber mal nachgucken, was das eigentlich für Auswirkungen hat, nein, das geht natürlich nicht, weil man, wenn man Jugendliche fragt, guckt Ihr zum Beispiel Pornos, könnte man ja allein durch diese Frage sie auf die Idee bringen, Pornos zu gucken. Und deswegen kann ich auf gar keinen Fall eben in Schulen solche Fragen stellen. Und da muss, glaube ich, so ein Aufwachen passieren. Wir dürfen uns da, glaube ich, nicht blind stellen.

Autor:

Er habe Betroffene in seiner Ambulanz erlebt, die nach jahrelangem Porno-Konsum ihre erste richtige Freundin vergewaltigten, weil sie denken, dass das so sein müsse. Trotzdem findet Stark, genau wie Jungenforscher Reinhard Winter, dass Pornografie gesamtgesellschaftlich weniger skandalisiert werden sollte, um besser ins Gespräch darüber zu kommen. – Aber wer macht Erwachsene fit, um über Pornos zu reden?

O-Ton 30, Madita Oeming, Kulturwissenschaftlerin:

Also ich kann wirklich keinen Vortrag über Porno halten, ganz egal, worum es geht, ohne dass jemand hinterher sagt: aber was ist mit Pornosucht?

Autor:

Madita Oeming ist Deutschlands bekannteste Porno-Forscherin. Seit sie 2019 ein kulturwissenschaftliches Porno-Seminar an der Freien Universität Berlin angeboten hat, ist sie für die einen die Porno-Aufklärerin der Nation, für die anderen, vor allem konservative und rechte AfD-Kreise, ein personifizierter Skandal. Im Sommer 2023 hat Madita Oeming ein Buch veröffentlicht, Titel: „Porno. Eine unverschämte Analyse“. Gerade ist sie wieder besonders viel auf Tour – Lesungen, Podiumsauftritte, Interviews.

O-Ton 31, Madita Oeming:

Das ist dermaßen präsent in den Köpfen. Ich kriege so viele Nachrichten von Menschen, die sagen: Ich gucke jeden Tag Pornos. Bin ich süchtig? Und das halte ich für problematisch und absolut kontraproduktiv, weil das keine kritische Reflexion ist, die ich uns allen wünsche für all unseren Medienkonsum, sondern das ist Angst.

Autor:

Die Angst würde durch reißerische Medienberichte befeuert, sagt Madita Oeming. Aber auch durch pseudo-wissenschaftliche Studien, die angebliche Beweise für gesundheitliche Schäden durch Porno-Konsum vorlegten. Dahinter steckten oft religiöse und sehr konservative, maskulinistische Gruppierungen aus den USA – etwa die „No Fap Bewegung“, auf Deutsch: Hör auf, dir einen runterzuholen. Oder das von Evangelikalen unterstützte „National Institute on Sexual Exploitation“, das zum Beispiel aktiv gegen Porno-Plattformen vorgeht. Madita Oeming warnt vor diesen Gruppen, sie stellen das Extrem dar eines ohnehin sehr zugespitzten öffentlichen Porno-Diskurses mit jahrhundertealten Wurzeln.

O-Ton 32, Madita Oeming:

Also für mich ist mit der Aufklärung, mit dieser enormen Idealisierung des Geistes und der Vernunft, so eine Körperfeindlichkeit und Lustfeindlichkeit in die Gesellschaft gekommen. Es ist ja nicht ohne Grund die Zeit, in der das Konzept und der Begriff der Pornografie, wie wir ihn heute kennen, entstanden ist.

Autor:

Dass es Betroffene gibt, die unter ihrem Pornokonsum leiden, daran zweifelt auch Madita Oeming nicht. Oft realisieren die meisten erst nach Jahren, dass sie ein ernstes Problem haben. So wie Alex Freise. Für ihn kommt der Schlüsselmoment

während seines Musik-Studiums. Die Musik sei für ihn immer das Wichtigste im Leben gewesen, erzählt er, aber eines Tages habe er in seinem Zimmer gehockt...

O-Ton 33, Alex Freise:

...und ich habe auf einmal nichts mehr gefühlt. Und das hat mich so erwischt in dem Moment. Weil wenn du Musik studierst, dann legst du alles in diese Wagschale, das ist für dich Sekt oder Selters. Und da auf einmal nichts mehr zu fühlen, hat mir auf einmal Angst gemacht und war eine unglaubliche Traurigkeit zugleich, habe ich angefangen zu heulen und habe da, glaube ich, so richtig realisiert: Ich habe hier ein Problem.

Autor:

Alex Freise sucht professionelle Hilfe auf. Ein Schritt, den er Betroffenen unbedingt empfiehlt. In der Therapie beginnt er zu verstehen, dass hinter seinem zwanghaften Drang Pornos zu schauen, andere Probleme liegen. Er lernt, mit dem Suchtdruck umzugehen, besser auf sich zu achten. Ganz ohne Porno, das geht auch rund zwanzig Jahre nach seinem ersten Sexfilm nicht.

Atmo 07:

Rudolf Stark Therapiezentrum, Schritte, Schlüsselklappern

Autor:

In Gießen führt Rudolf Stark durch die Labor- und Besprechungsräume seiner Ambulanz. Mehr als hundert Therapeutinnen und Therapeuten arbeiten hier auf mehreren Etagen – auch mit Menschen, die unter ihrer Pornonutzungsstörung leiden. Dass sie in Gießen Hilfe finden, ist nicht selbstverständlich.

O-Ton 35, Rudolf Stark:

Also viele Männer waren auch schon in Therapien, wo sie ja häufig eben dort auf weibliche Psychotherapeutinnen treffen, die eben wenig Verständnis für das Störungsbild entgegengebracht haben. Reaktionen waren zum Teil: Sie sollen sich nicht so anstellen, das würden doch alle Männer machen.

Autor:

Ziel der meisten Suchttherapien sei die Abstinenz, sagt Rudolf Stark. Oft scheiterten Betroffene aber an diesem Anspruch, daher gehe man – wie bei der Therapie Alkoholsüchtiger – dazu über, den Konsum zu kontrollieren und gezielt da in den Griff zu bekommen, wo er besonders schadet. Weil er etwa von der Arbeit abhält oder das soziale Leben zerrüttet. Das Gute sei, im Gegensatz zu Alkohol oder Nikotin ist Porno keine toxische Substanz.

O-Ton 36, Rudolf Stark:

Es gibt immer wieder auch Behauptungen, dass eben entsprechend zum Beispiel das Ansehen von Pornos auf Dauer das Gehirn nachhaltig schädigt. Dafür sehe ich keine empirische Evidenz, sondern natürlich ändert sich das Gehirn, auch wenn man eben entsprechend sehr stark Pornos guckt. Man reagiert auf Hinweisreize anders. Das sind aber alles reversible Prozesse.

Autor:

Also umkehrbar. In Kooperation mit sieben weiteren Unis in Hessen, im Saarland und in Rheinland-Pfalz betreibt Rudolf Stark eine groß angelegte, international einzigartige Therapiestudie mit dem Namen „pornlos“ – das I.o.s. steht für „Leben ohne Suchtdruck“. Im Rahmen der Studie sollen Behandlungsmöglichkeiten für Menschen mit Pornonutzungsstörung untersucht und Psychotherapeutinnen und -therapeuten geschult werden. Betroffene können sich aktuell noch über die Website pornlos.de anmelden. Sollte „pornlos“ erfolgreich sein, könnte das die Behandlungssituation für Betroffene bundesweit grundlegend verbessern. Die Therapie würde dann in die Regelversorgung übergehen und von den Krankenkassen bezahlt werden. – Im Pornoschauen liegen aber nicht nur Gefahren. Für Sexualtherapeutin Heike Melzer gibt es abseits des problematischen Konsums auch einen gesunden, lustbringenden Umgang mit Pornografie.

O-Ton 37, Heike Melzer:

Genuss in Maßen, da ist überhaupt nichts gegen einzuwenden. Genuss auch mit Partnerschaften, also ohne, dass man das alles verheimlicht, das heißt, Pornografie konsumiere ich ganz bewusst, worüber ich vielleicht dann auch mit meinem Partner, meiner Partnerin darüber spreche.

Autor:

In den vergangenen Jahren sind viele kleine, unabhängige Porno-Produktionsfirmen entstanden, die feministisch und ethisch faire Pornos zeigen wollen. Pornos, die mit Spaß gemacht und mit Spaß geschaut werden.

Atmo 08:

Filmscreening

Autor:

Filmscreening im „The Code“, einem kleinen Szeneladen in Berlin. Die Stimmung unter den rund hundert Gästen ist aufgekratzt, es gibt Sekt, viele kennen sich. Gleich zeigt Porno-Produzentin und -Darstellerin Paulita Pappel ihren Film „2bang Paulita“.

Autor:

In dem Film wird der Sex nicht neu erfunden. Was aber auffällt: Die drei Darsteller lachen viel und sagen auch mal „Danke“ zueinander. Einverständnis wird gezeigt und das bemerkt auch das Publikum.

O-Ton 38, Umfrage Film:

(Frau) Mir hats auch gut gefallen; für mich war es das erste Mal, dass ich einen Porno so öffentlich geguckt habe, aber ich fands interessant.

(Frau) Ja, ich glaube, das ist für mich etwas, wo ich noch länger drüber nachdenke – so dieses in der Theorie sagen: ich finde das alles voll in Ordnung und dann eben auch in der Praxis irgendwie hingehen oder sich einen Porno eben gemeinsam anschauen mit einer Partnerin oder einem Partner und merken, das kann voll Spaß machen.

Autor:

Paulita Pappel ist eine der bekanntesten Vertreterinnen des sogenannten feministischen, also von Frauen produzierten Pornos in Deutschland. 2022 drehte sie für Jan Böhmermanns ZDF Magazin Royal einen öffentlich-rechtlichen Porno. Seit 2005 lebt die gebürtige Spanierin in Berlin, sie wollte dem konservativ-katholischen Milieu ihrer Heimat entkommen. Ihr erster Pornodreh, sagt sie, sei der schönste Tag in ihrem Leben gewesen.

O-Ton 39, Paulita Pappel, Porno-Produzentin:

Ich habe mich so darauf gefreut. Ich war natürlich total aufgeregt. Ich stand da und wurde zum allerersten Mal gefragt: Worauf stehst du? Was möchtest du machen? Was magst du nicht machen? Und ich wusste erst einmal keine Antwort, weil mich das noch niemand davor gefragt hatte; ich habe so viel gelernt an dem Tag.

Autor:

Ihr würdet Pornos dabei helfen, sich als sexueller und selbstbestimmter Mensch zu entfalten, sagt Paulita Pappel. Und Porno sei politisch. Viele störten sich an den Sexvideos, weil sie nicht damit klarkämen, dass Frauen ihre Lust offen auslebten, sagt die Regisseurin und Darstellerin. Sie hat im Sommer 2023 ihr Buch „Pornopositiv“ veröffentlicht und wünscht sich, dass die Menschen anfangen, dieses Potenzial im Porno zu sehen und dass sie die Filme bewusster zu konsumieren.

O-Ton 40, Paulita Pappel:

Wir gucken, was für Essen wir essen, ob es jetzt bio ist oder was auch immer. Wir gucken, dass wir ins Gym gehen. Es gibt so viel Wellness. Und und bei Pornografie, was ja eben ein Teil der Sexualität ist, und Sexualität wiederum großer Teil des Lebens und der Identität und des Wohlbefindens, da gucken wir einfach nicht so richtig drauf, sondern machen es irgendwie ganz schnell. Und dann fühlen wir uns schlecht danach oder verdrängen das. Mein erster größter Rat ist, macht das bewusst.

Autor:

Es fällt schwer, bei der Masse an schlecht gemachten, kostenlosen Online-Pornos an bewusstes Schauen zu denken. Aber vielleicht hat Paulita Pappel Recht, wenn sie sagt: Für gute Pornos muss man eben zahlen. Auch Alex Freise will Pornos nicht verdammen; feministische Pornos zeigten Sex verbunden mit Gefühl, das gefällt ihm. Solche Pornos könnten etwa Paaren nach vielen Jahren Beziehung dabei helfen, neue Seiten ihrer Sexualität zu entdecken und gemeinsam etwas anderes auszuprobieren. Die Entscheidung, mit Klarnamen öffentlich über sein Porno-Problem zu reden, hat Alex Freise getroffen, um denjenigen zu helfen, für die der Pornokonsum zum Zwang geworden ist.

O-Ton 41, Alex Freise:

Ich hätte damals, als ich im Loch war, da hätte ich jemand gebrauchen können, wie mich jetzt, der mich durch das Teilen seiner Erfahrung abholt, mir das Gefühl gibt, dass ich nicht alleine bin.

Abspann:

SWR2 Wissen (über Musikbett)

Autor:

Süchtig nach Pornos – Wie Sex-Videos schaden und wo sie helfen. Autor und Sprecher: Lukas Meyer-Blankenburg. Redaktion: Sonja Striegl.

Abbinde

Shownotes:**Links:**

Therapieprojekt „pornlos“: <https://www.pornlos.de/>

EU-Initiative „klicksafe“: <https://www.klicksafe.de/>

Madita Oeming: <https://www.maditaoeming.de/>

Heike Melzer: <https://dr-med-heike-melzer.de/>

Podcast Alex Freise „Bewusst leben“: [Bewusst leben.\(bewusstlebenpodcast\) - Official - Linktree](#)

Bücher:

Madita Oeming: Porno. Eine unverschämte Analyse, Rowohlt 2023

Paulita Pappel: Pornopositiv. Was Pornografie mit Feminismus, Selbstbestimmung und gutem Sex zu tun hat, Ullstein 2023.

Reinhard Winter: Porno, Sex und Männlichkeit. Wie junge Männer ihre Sexualität schaffen, Beltz 2022.