

Pornofilme können das Sexleben bereichern. Doch sie können auch süchtig machen. Insbesondere für Kinder und Jugendliche sind die Filme gefährlich, sagen Experten: Sie wirken wie Kokain auf das Gehirn.

VON MELANIE MAIER

STUTT GART. Als eine „Vergewaltigung der eigenen Person“ beschreibt Tom seine Sucht. 30 bis 50 Stunden pro Woche hat der Mittvierziger bis vor Kurzem noch vor dem PC verbracht, Sexclip um Sexclip angesehen, sich dabei befriedigt. So lange, bis nichts mehr ging. „Man macht weiter, obwohl man eigentlich weder Lust hat noch körperlich weiter in der Lage ist. Man zwingt sich halt dazu“, sagt Tom.

Seit Beginn des Jahres besucht er eine Therapeutin; seinen Pornokonsum konnte er seither auf vier bis sechs Stunden pro Woche reduzieren. Doch an die Blütezeit seiner Sucht erinnert er sich nur zu gut: „Wenn man in diesem Strudel drin ist, geht man abends um neun Uhr an den PC und sagt sich: ‚Um elf Uhr machst du das Licht aus, du brauchst den Schlaf.‘ Und dann ist elf Uhr durch. Und man guckt bis zwei Uhr nachts – wenn man Pech hat, auch mal bis fünf Uhr morgens. Man verliert völlig die Kontrolle darüber.“

Als Teenager kam Tom zum ersten Mal mit Pornografie in Berührung. Wie viele andere Jungen in seinem Alter kaufte er sich hin und wieder Pornomagazine. Verschämt, verstoßen. Als er 17 oder 18 Jahre alt war, schaute er seinen ersten Porno. Den Film hatte der Jugendliche in der Videothek ausgeliehen – Internet zu Hause gab es damals nicht. Als das Internet dann da war, nahm auch die Zeit zu, die Tom vor dem Bildschirm verbrachte. „Das ist wie bei jedem anderen Suchtmittel auch: Dass man nicht mehr Herr der Lage ist, merkt man erst, wenn es zu spät ist.“

„Ich habe Dinge getan, die ich eigentlich nicht tun möchte.“

Christian
Manager

Vor drei Jahren realisierte er schließlich: „Ich bin pornosüchtig.“ Er fing an, im Internet zu seiner Erkrankung zu recherchieren. Schon bald stieß er auf die amerikanische No-Fap-Bewegung. Eine Bewegung, deren Anhänger auf das Onanieren, das „Fappen“, verzichten möchten. Um stattdessen, nach einigen Wochen der Enthaltensamkeit, zu einer natürlicheren Form der Sexualität zurückzufinden. Nicht zuletzt deshalb, weil nicht wenige der betroffenen Männer – denn es sind hauptsächlich junge Männer, die der Bewegung angehören – wegen ihres Pornokonsums bereits gesundheitliche Probleme haben, eine erektile Dysfunktion etwa oder eine Orgasmushemmung.

„Bis vor ein paar Jahren war das noch gar kein Thema“, sagt die Münchner Sexualtherapeutin Heike Melzer. „Da hat man immer gesagt: Der vorzeitige Samenerguss ist die wesentliche Funktionsstörung bei Männern. Heute erreichen viele keinen Höhepunkt mehr beim partnerschaftlichen Sex.“ In ihrer Praxis behandelt Melzer vor allem sex- und pornosüchtige Männer sowie liebessüchtige Frauen. Ihre jüngsten Patienten sind gerade einmal Anfang 20. „Viele sehen täglich zwei Stunden Pornos“, sagt sie. Nach Studien aus Frankreich und Japan haben bis zu 30 Prozent der Männer unter 30 Jahren überhaupt kein Interesse mehr an Sex mit einem realen Partner, fügt sie hinzu. „Die erleben ihre Befriedigung lieber am Laptop.“

Dass dem so ist, lastet die Therapeutin in erster Linie technischen Entwicklungen an: dem Ausbau des Breitbandinternets sowie

der Entwicklung von Smartphones und Plattformen wie Youporn. Das YouTube-Äquivalent für Pornografie ging im August 2006 online. Seither sind Pornos quasi rund um die Uhr und bequem von zu Hause aus verfügbar. Die Pornoindustrie setzt im Internet jedes Jahr Milliarden um.

Für Christian waren Pornofilme so etwas wie eine Einstiegsdroge. „Internetpornografie begleitet mich jetzt wahrscheinlich schon seit 20 Jahren“, sagt der 54-jährige Manager aus Stuttgart. „Wenn Sie es mit einem Alkoholiker vergleichen, war das mein Feierabendbier. An sich nicht schädlich und ohne

große Auswirkungen – aber der Ausgangspunkt für eine regelrechte Abwärtsspirale.“ Denn bald schon zog es Christian raus aus der virtuellen Welt, rein ins reale Erleben. Vier Jahre lang überschritt er Grenzen, stieß in Sphären vor, in denen er niemals sein wollte. Er ging in Pornokinos, er besuchte Swinger-Clubs, er hielt am Straßenstrich, er hatte ungeschützten Sex. Mit Frauen, mit Männern. „Ich habe Dinge getan, die ich eigentlich nicht tun möchte“, sagt Christian. Seine Frau ahnt nichts von den heimlichen Exkursionen, von seiner Sucht. „Das hätte das Ende der Beziehung bedeutet.“

Wenn der Porno zur Droge wird

Foto: iStock/Adobe Stock

Die Angst vor HIV und vor Geschlechtskrankheiten bewog ihn im Sommer 2016 schließlich dazu, eine Therapie anzufangen. Da hatte er schon selbst einige Versuche unternommen, sein Verhalten zu ändern. „Ich kann es gar nicht so genau sagen, wann der Punkt kam, an dem ich gesagt habe: Mensch, aus eigener Kraft schaffst du es nicht.“ Bereits nach sechs Monaten brachte eine Hypnosesitzung den Durchbruch. „Es war unglaublich: Das, was ich mir vorher, in der Gesprächstherapie, als Ziel gesetzt hatte, war nach der Hypnose plötzlich in meinem Unterbewusstsein verankert“, sagt Christian. Sexuelle Eskapaden außerhalb seiner Ehe hat er seither nicht mehr erlebt, Pornofilme hat er nicht mehr gesehen. „Es wäre wahrscheinlich nicht schädlich, wenn ich Pornos anschauen würde. Aber ich habe die Sorge, dass es halt nicht dabei bleibt“, sagt er. Die Angst vor dem Rückfall ist groß.

Der einfache Zugang zu Pornografie ist insbesondere für Kinder und Jugendliche nicht ungefährlich, sagt Heike Melzer. „Je früher und öfter das Gehirn mit Pornofilmen in Kontakt kommt, desto nachhaltiger wird es verändert.“ Die Filme, erklärt sie, wirken wie Kokain auf das Belohnungszentrum des

Gehirns: Beim Anschauen wird ein Cocktail aus Dopamin, Serotonin und Endorphinen ausgeschüttet. Für den Konsumenten fühlt sich das am Anfang super an: Er kommt schneller zum Orgasmus. Doch der Effekt verpufft bereits nach kurzer Zeit.

„Die Pornoindustrie bietet Superstimuli und besondere Schlüsselreize an – da findet man alles, bis hin zu extremen Vorlieben an der Grenze der Legalität“, sagt Melzer. „Das Angebot ist übertrieben.“ Und es führt dazu, dass alltägliche Reize – etwa der Körper der Ehefrau oder der Freundin – irgendwann nicht mehr zu der gewünschten körperlichen Reaktion führen. „Wie der Junkie braucht auch der Pornosüchtige mit der Zeit immer härteren Stoff, um noch zum Orgasmus zu gelangen“, sagt Melzer. Frauen, die viel Pornografie konsumieren, ergehe es ähnlich: „Auch sie beklagen mangelnde Erregung beim Sex mit dem vertrauten Partner.“

Den Notschalter legen nicht wenige erst dann um, wenn sich die Sucht in einem Maße auf ihr Leben auswirkt, das sie nicht mehr ignorieren können: wenn ihre Beziehung zu Bruch geht, wenn sie ihren Job verlieren, wenn sich die sozialen Kontakte einstellen, wenn Schulden oder gar Haftstrafen drohen wegen des Konsums kostenpflichtiger oder illegaler Inhalte. Denn aufgrund des gesellschaftlichen Tabus ist die Pornosucht noch weit aus schambehafteter als eine Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit. Rund fünf Prozent der Deutschen sind nach Expertenschätzungen von ihr betroffen. Eine offizielle Erhebung dazu gibt es nicht: Als eigenständige Erkrankung ist die Sucht nach Pornografie bislang nicht anerkannt. Erst im Jahr 2018 soll sie in das weltumspannende Klassifikationssystem für Krankheiten, die ICD-11, aufgenommen werden.

Sind Schäden da, dauert es, sich davon zu erholen

Sind die Schäden erst da, dauert es lange, sich von ihnen zu erholen. Etwa drei Monate braucht es, bis sich das Belohnungszentrum eines Süchtigen normalisiert hat; einige Lernprozesse sind nicht mehr umkehrbar. „Man ist alleine mit den ganzen Folgen – und wenn man das vorher gewusst hätte, hätte man sich vielleicht anders mit dem Thema auseinandergesetzt“, sagt auch Tom. Er leidet unter Schlafstörungen, Angstzuständen, Herzrhythmusstörungen sowie einer erektilen Dysfunktion. Seine Sozialkontakte beschränken sich auf sporadische Meldungen im Kurznachrichtendienst WhatsApp, seinen Arbeitsplatz hat er aufgrund der eingeschränkten Leistungsfähigkeit verloren. „Das war für mich der ausschlaggebende Punkt zu sagen: Ich such‘ mir professionelle Hilfe.“

Selbstverständlich habe er das Ziel, von der Internetpornografie wegzukommen, „das ist keine Frage“. Aber nach Jahrzehnten des regelmäßigen Konsums sei das gar nicht so einfach. „Für mich ist das auch eine Methode, um Stress abzubauen“, sagt Tom. Die Pornografie habe einen großen Teil in seinem Leben eingenommen. „Ich suche im Moment noch nach dem richtigen Anlass, um ganz aufzuhören – und die Zeit vor dem Rechner besser zu nutzen.“

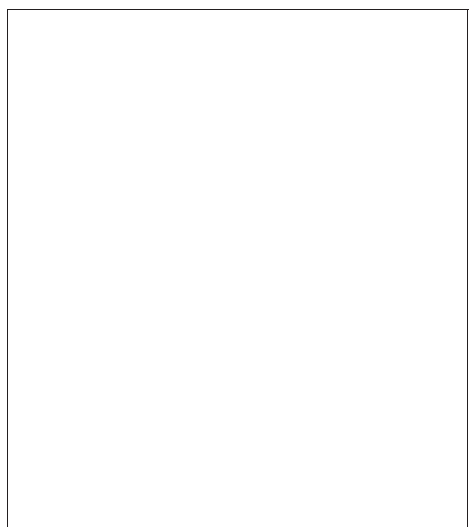
Hund beißt Seniorin zu Tode

Ein Kangal fällt in Stetten am kalten Markt eine Passantin an und tötet sie – Umstände der Tierhaltung müssen noch geklärt werden

VON CHRISTINE KECK

STETTEN AM KALTEN MARKT. Eine Tragödie hat sich am Dienstagabend in Stetten am kalten Markt (Kreis Sigmaringen) ereignet: Eine 72-jährige Passantin ist von einem Hund angefallen worden, sie starb wenig später an den Folgen der Bisswunden. Die Seniorin befand sich auf einem Fußweg zwischen zwei Gebäuden. Plötzlich sprang der recht große Hund der Rasse Kangal über den Zaun des Grundstückes, auf dem er gehalten wurde. Wie die Polizei mitteilte, habe eine Zeugin sofort den Rettungsdienst gerufen. Allerdings hätten sich die Helfer der am Boden liegenden Frau nicht nähern können, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Als der Hund von der Passantin abließ, sei es bereits zu spät gewesen. Trotz der Bemühungen des Notarztes erlag die Frau ihren schweren Verletzungen an Hals und Kopf.

Der Hund lief schließlich auf das Grundstück seiner 43 Jahre alten Besitzerin zu-



Der Kangal ist ein Herdenschutzhund, der ausreichend beschäftigt werden muss. Foto: Mauritius

rück, wo Polizisten das Tier erschossen. Zwei weitere Hunde auf dem Anwesen wurden von Jägern getötet, die man um Hilfe gebeten hatte. Erst dann konnten die Polizisten das Haus gefahrlos betreten. Im Inneren fanden sie mehr als 20 Katzen – die Besitzerin kam erst am späten Abend zurück. Sie gab an, den Tag über nicht zu Hause gewesen zu sein. Gegen sie und ihren getrennt lebenden Ehemann wird wegen fahrlässiger Tötung ermittelt. Die Kriminalpolizei hat das Haus noch in der Nacht versiegelt.

In Deutschland starben 2015 fünf Menschen durch Bisswunden, 2014 waren es vier und 2013 verzeichnete das Statistische Bundesamt drei Fälle. Im Schnitt schwanken die Zahlen in den vergangenen zwei Jahrzehnten zwischen null und maximal acht Toten pro Jahr im ganzen Bundesgebiet. Solche Unfälle seien glücklicherweise äußerst selten, sagt auch Martin Pechmann, ein Hundesachverständiger des Stuttgarter Tierchutzvereins, und sie könnten bei allen

Rassen vorkommen – vom Dackel bis zur Deutschen Dogge. „Hunde sind Beutegreifer“, sagt Pechmann, ein türkischer Herdenschutzhund wie der Kangal sei ein anspruchsvolles Tier. „So ein Hund soll in seiner Heimat Bären und Wölfe auf Distanz zur Herde halten“, er verteidige seinen Bereich gegen Außenstehende. Wer solch einen Hund halte, müsse ihn erziehen und ihm Aufgaben geben. „Unterforderte Tiere können durchaus zu einem Problem werden.“

1235 Fälle von Hundebissen wurden im Land 2016 gemeldet

Den Kangal generell als gefährlich einzustufen, wie es zwei andere Bundesländer gemacht haben, hält der Experte für die falsche Methode. Die Gefährlichkeit eines Tieres stehe und falle nicht ausschließlich mit der Rasse, ganz zentrale Aspekte seien die Sozialisierung, die Erziehung oder die

Gruppendynamik in einer bestimmten Situation. „Man muss den Halter qualifizieren, das ist das A und O, um Beißvorfälle zu vermeiden“, sagt Pechmann.

Die Umstände der Tierhaltung im Fall der 43-Jährigen in Stetten am kalten Markt müssen noch überprüft werden. Im Laufe des Mittwochs haben sich Kriminaltechniker und Vertreter des Veterinäramts vor Ort umgesehen. Die Katzen werden laut der Polizei vermutlich in ein Tierheim gebracht.

Wie oft es in Baden-Württemberg zu Hundetattacken kommt, ist schwierig zu ermitteln. Bisse seien nicht meldepflichtig, sagt ein Sprecher des Innenministeriums. Genaue Statistiken würden nicht geführt. Allerdings gebe es Daten im Zusammenhang mit fahrlässiger Körperverletzung mit dem „Tatmittel Hund“ – also in Zusammenhang etwa mit einem Biss. Demnach gab es 1235 solcher Fälle im Jahr 2016 und 1179 im Jahr 2015. Einzelne Rassen würden bei den Taten aber nicht unterschieden.