

# Süchtig nach Sexclips

**Therapie** Pornofilme sind im Internetzeitalter nahezu allgegenwärtig. Doch sie können abhängig machen. Insbesondere für Kinder und Jugendliche sind die Filme gefährlich, sagen Experten: Sie wirken wie Kokain auf das Gehirn. *Von Melanie Maier*

Als eine „Vergewaltigung der eigenen Person“ beschreibt Eric 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 Eric.

Seit Beginn des Jahres besucht er eine Therapeutin; seinen Pornokonsum konnte er seither auf vier bis sechs Stunden pro Woche reduzieren. Doch an die intensivste Phase 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 Eric zum ersten Mal mit Pornografie in Berührung. Wie viele andere Jungen in seinem Alter kaufte er sich hin und wieder eines dieser Hefte, in denen nackte Mädchen abgebildet waren. Verschämt, verstoßen. Als er 17 oder 18 Jahre alt war, schaute er seinen ersten Porno. Den Film hatte er in der Videothek ausgeliehen – Internet zu Hause gab es damals nicht. Als das Internet dann da war, nahm auch die Zeit zu, die Eric 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.“

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.

Die Münchner Sexualtherapeutin Heike Melzer behandelt in ihrer Praxis vor allem sex- und pornosüchtige Männer. Ihre jüngsten Patienten sind gerade einmal Anfang 20. „Viele von ihnen schauen täglich zwei Stunden Pornos“, sagt sie. Studien aus

Frankreich und Japan zufolge haben bis zu 30 Prozent der Männer unter 30 Jahren gar 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 dem Angebot an Porno-Plattformen. Insbesondere für Kinder und Jugendliche sei der einfache Zugang zu Pornografie 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, von besonders großen Brüsten bis zum Gruppensex“, sagt Heike 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 im Laufe der Zeit immer härteren Stoff, um überhaupt noch zum Orgasmus zu gelangen“, sagt Heike Melzer. Von einem gewissen Zeitpunkt an produziere das süchtige Gehirn in gewöhnlichen erotischen Situationen nicht einmal mehr ausreichend Hormone, um eine Erektion zu bekommen. Umso verlockender wirken pornografische Inhalte, denn sie scheinen den Orgasmus zu garantieren. „Frauen, die viel Pornografie konsumieren, geht es natürlich ähnlich“, betont die Therapeutin. „Auch sie werden nicht mehr erregt von einem normalen Partner.“

Wie schnell die extreme Stimulation des Belohnungszentrums süchtig machen kann, zeigt ein Experiment der Psychologen James Olds und Peter Milner aus dem Jahr 1954. Sie setzten Ratten Implantate ins Gehirn ein. Drückten die Tiere eine bestimmte Taste in ihrem Käfig, wurde ihr

Belohnungszentrum stimuliert. Es dauerte nicht lange und die Ratten hörten auf zu fressen, zu trinken, mit anderen zu kopulieren – sie drückten den Knopf so lange, bis sie erschöpft verendeten. „Solche Fälle gibt es auch bei Menschen“, so Melzer.

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 die sozialen Kontakte verkümmern, wenn Schulden oder gar Haftstrafen drohen wegen des Konsums kostenpflichtiger oder illegaler Inhalte. Rund fünf Prozent der Deutschen sind nach Expertenschätzungen von der Sucht nach Pornografie betroffen. Eine offizielle Erhebung gibt es nicht: Als eigenständige Erkrankung ist sie bisher nicht anerkannt. Erst 2018 soll sie in das weltumspannende Klassifikationssystem für Krankheiten, die ICD-11, aufgenommen werden.

Dabei ist das Phänomen kein neues, sagt Kornelius Roth. Seit 1981 ist er als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie als Suchttherapeut tätig. „Was neu ist, ist, dass die sexuelle Sozialisierung der Digital Natives, also der mit dem Internet großgewordenen Generation, nun allein im Netz stattfindet. Mit dem Kontakt zur Pornografie scheitern diese Biografien viel eher als in meiner Generation noch.“

Tatsächlich erleben Jugendliche ihren ersten Kontakt zu pornografischen Inhalten immer früher. Mit durchschnittlich zwölf Jahren sehen schwedische Jugendliche einer Studie der Universität Uppsala zufolge ihr erstes Sexvideo an. Zehn Prozent der Jungen schauen nach eigenen Angaben täglich Sexfilme, zwei Drittel schauen sie mehrmals im Monat. „Vielen Eltern ist nicht klar, dass sie ihre Kinder nicht einfach vor den Rechner setzen dürfen“, sagt Kornelius Roth. „Jeder Reiz erfordert eine gewisse Reifung, ehe man sich ihm aussetzen kann. Diese Abfolge ist durch das Internet gefährdet.“

Kornelius Roth plädiert dafür, Kinder besser vor Pornografie abzusichern. Die Medienpädagogik in Deutschland sieht der Suchttherapeut als „rückständig“ an. In der ersten Klasse, meint er, müssten die Lehrer

eigentlich die Eltern zusammentrommeln, um sie zum Beispiel darauf hinzuweisen, welches Filtersoftware-System sich bewährt habe, um Kinder vor pornografischen und anderen unangemessenen Inhalten zu schützen.

Denn 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. Eric leidet unter Schlafstörungen, Angstzuständen, Herzrhythmusstörungen und einer erektilen Dysfunktion. Seine Sozialkontakte beschränken sich auf sporadische Whatsapp-Nachrichten, seinen Arbeitsplatz waren Pornofilme so etwas wie eine Einstiegsdroge. „Internetpornografie begleitet mich jetzt wahrscheinlich schon seit 20 Jahren“, sagt der Manager aus Stuttgart. Doch bald zog es Markus aus der virtuellen Welt 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. Seine Frau ahnte nichts von den heimlichen Exkursionen, von seiner Sucht. „Das hätte das Ende der Beziehung bedeutet.“

Die Angst vor ansteckenden Krankheiten, vor HIV und vor Geschlechtskrankheiten, bewog ihn im Sommer 2016 schließlich dazu, eine Therapie anzufangen. Bereits nach sechs Monaten brachte eine Hypnose-sitzung den Durchbruch. „Es war unglaublich: Das, was ich mir vorher, in der Gesprächstherapie, als Ziel gesetzt hatte, war nach der Hypnose-sitzung in meinem Unterbewusstsein verankert“, sagt Markus. Sexuelle Eskapaden außerhalb seiner Ehe hat er seither nicht mehr erlebt. Pornofilme hat er nicht mehr gesehen. „Es wäre jetzt wahrscheinlich nicht schädlich, wenn ich diese Filme anschauen würde. Aber ich habe die Sorge, dass es halt nicht dabei bleibt“, sagt er. Die Angst vor dem Rückfall ist zu groß.

„Die Pornoindustrie bietet Superstimuli und besondere Schlüsselreize an.“  
Heike Melzer, Psychotherapeutin

## Der Ton macht die Musik

**Wahlkampf** Inhaltlich lässt sich Schulz' Vorwurf verstehen, das Wort „Anschlag“ war ungeschickt. *Von Christopher Ziedler*

Angela Merkel ist nie die Erste, die sich festlegt. Es gehört zum Erfolgsrezept der Kanzlerin, sich alle Meinungen anzuhören, ehe sie eine Entscheidung trifft. Die beiden Male, als sie spontan Entschlüsse fasste – in der Flüchtlingskrise und nach Fukushima –, trugen ihr prompt großen Ärger ein. Die Juniorpartner ihrer Koalitionen jedenfalls haben stets Mühe gehabt, Merkel zu stellen. Aus Sicht des SPD-Kanzlerkandidaten Martin Schulz ist es also durchaus verständlich, wenn er nun nicht einen einzelnen inhaltlichen Punkt, sondern diesen Regierungsstil selbst zu attackieren versucht. Dass Merkel keine Angriffsflächen bieten will und die direkte Konfrontation meidet, ist schwerlich zu bestreiten – ebenso wenig, dass der demokratische Wettstreit in den vergangenen Jahren darunter gelitten hat.

Es ist aber auch der Ton, der die Musik macht. Um das Thema zu setzen, hat Schulz von einem „Anschlag“ auf die Demokratie gesprochen. In Zeiten allgegenwärtiger Terrorgefahr war das mindestens ungeschickt, wenn nicht sogar geschmacklos. Hätte er beispielsweise nur von einem „Problem“ für die Demokratie gesprochen, wenn sich eine Regierungschefin vorzugsweise erst am Ende einer Debatte positioniert, hätte über die Sache selbst debattiert werden können. Mit dem „Anschlag“ ist das schwieriger geworden.

## Symbol-Sieg

**Justiz** Der vom Supreme Court teils genehmigte Einreisebann hilft keinem US-Bürger – außer Trump. *Von Karl Doemens*

In der Politik hat jede Entscheidung zwei Seiten – eine stimmungsmäßige und eine sachliche. Wenn man die Außenwirkung betrachtet, die das Urteil des obersten US-Gerichts zum heiß umstrittenen Einreiseverbot für Bürger aus sechs muslimischen Staaten entfaltet, dann hat Donald Trump am Montag einen wichtigen Sieg errungen. Wochenlang war der Präsident von kleineren Gerichten wie ein Schuljunge vorgeführt worden.

Nun hat das Oberste Gericht Trump grundsätzlich das Recht zugesprochen, zur Abwehr von Terrorgefahren die Reisefreiheit einzuschränken. Zwar gibt es eine Reihe wichtiger Ausnahmen. Aber für Trump ist entscheidend: Sein Erlass kann in Kraft treten. Das wird er weidlich feiern und zu polemischen Seitenhieben gegen linke Medien und die Justiz nutzen.

Für die Sicherheit der US-Bürger ist durch die pauschale Diskriminierung der Muslime indes gar nichts gewonnen: Keiner der Terror-Anschläge, die seit dem 11. September 2001 in Amerika verübt worden sind, wäre durch das Einreiseverbot verhindert worden. Die meisten Täter waren US-Bürger, die Übrigen hatten eine gültige Arbeitserlaubnis. Doch das ist Trump egal. Er hat nach heftigen Kämpfen ein Symbol seiner nationalistischen Politik durchgesetzt. Und viel mehr kann ein Populist sich nicht wünschen.

## Unten Rechts

## Videobeweis

Der Fußball-Confed-Cup befeuert die Debatte über den sogenannten Videobeweis, der allerdings im Normalleben längst Realität ist. Da die Kameras immer kleiner werden und von einem schmutzigen Fingernagel nicht mehr zu unterscheiden sind, können sie überall eingesetzt werden: Eltern überprüfen, ob ihr Sohn frische Unterwäsche anzieht, Ehemänner sehen nach, ob ihre Frau nach dem Tête-à-Tête mit dem Geliebten noch eine Zigarette raucht, Gäste im Sterne-Restaurant dokumentieren den infektiösen Hustenanfall des Kochs und drücken damit die Rechnung.

Schon jetzt trägt der Normalbürger Hunderte Videokameras bei sich, um gegen falsche Tatsachenentscheidungen gewappnet zu sein. Weitere Kameras befinden sich in den Fußgängerzonen, in der U-Bahn, im heimischen Kühlschrank, dem Handschuhfach des Autos, im Büro und im Badezimmer. Allerdings merken Kritiker an, der Fluss des Lebens werde durch die ständigen Unterbrechungen gehemmt. Ausschweifungen, Exaltationen, Regelverstöße und modische Verirrungen würden umgehend dokumentiert, einer kritischen Jury vorgelegt und abgestraft. Das öffentliche Leben bekäme etwas Zeitlupenhafte-Retardierendes. Man könnte auch sagen, es wird stinklangweilig. *Martin Gerstner*

# Mit dem Helikopter auf der Suche nach Radioaktivität

**Schweiz** Vier Länder schicken für eine Atomkatastrophenschutzübung Hubschrauberstaffeln in den Kanton Zürich. *Von Christoph Link*

Ja, volles Verständnis habe er für die Menschenkette gegen die belgischen Atomkraftwerke: Christopher Strobel, Teamleiter beim Bundesamt für Strahlenschutz (BfS), steht auf dem Militärflugplatz in Dübendorf (Kanton Zürich) und nimmt kein Blatt vor den Mund: „Der Schutz der Bevölkerung vor radioaktiver Strahlung ist unsere Aufgabe.“ Wenn die Öffentlichkeit einen Finger in die Wunde lege, dann sei das okay, wegen ihres Drucks in den letzten 30 Jahren hätten die Atomkonzerne ja die Sicherheit ständig erhöht.

Das Geknatter von sechs startenden Hubschraubern schneidet Strobel dann die Worte ab. In Dübendorf hat am Montag eine fünftägige Atomschutzübung mit Helikoptern aus der Schweiz, Deutschland, Tschechien und Frankreich begonnen – und auch das BfS ist dabei. Die Nationale Alarmzentrale (NAZ) der Schweiz hat zu einem internationalen Messflug eingeladen, um einen gemeinsamen Einsatz zu

üben und die natürliche Strahlung des Bodens zu dokumentieren, über Granit oder Marmor ist sie besonders hoch. Im Ernstfall muss rasch aus der Luft eine Kartierung der strahlenden Gebiete erfolgen, um die Bevölkerung zu warnen. In Fukushima etwa war das Verseuchungsgebiet 50 Kilometer breit und 60 Kilometer lang.

Von Dübendorf aus fliegen die Piloten in nur 90 Meter Höhe und bei Tempo 100 ein Gebiet von 2560 Quadratkilometern ab, das entspricht einem Sechstel der Schweiz. Geflogen wird in parallelen Linien, um jeden Winkel zu erfassen. „So ein riesiges Gebiet schaffen wir nicht allein. Und wir brauchen die internationale Zusammenarbeit im Ernstfall“, sagt Gerald Scharding, der Leiter der Aeroradiometrie der NAZ. Binnen sechs Stunden nach einem „Ereignis mit erhöhter Radioaktivität“ sollen die Helikopter in der Luft sein, eine grenzüberschreitende Zusammenarbeit ist sinnvoll. Viele Atommeiler liegen in Grenznähe –



Auch deutsche Piloten nehmen an der Übung in der Schweiz teil. *Foto: Link*

das französische Fessenheim etwa, Leibstadt in der Schweiz oder Temelin in Tschechien (60 Kilometer nach Bayern), das übrigens noch eine Laufzeit bis 2043 hat. Das letzte deutsche AKW geht 2022 vom Netz.

Die Messtechnik in den Helikoptern ist gleich: Im Laderaum steht ein Detektor, der Kobalt, Cäsium oder natürliche radioaktive Strahlung erfasst, im Passagiererraum steht ein Kasten zur Auswertung der Daten. Die Flugbesatzungen werden je nach Nation