**62** STII

WELT AM SONNTAG | NR. 34 | 26, AUGUST 2018

eike Melzers Praxis für Paareike Melzers Praxis für Paar-und Sexualtherapie liegt in einem idyllischen Hinterhof im Münchner Stadtteil Lehel, und zwar ausgerechnet in der Paradiesstraße. Tatsischlie zeigen die Probleme der Menschen, die hier Hilfe suchen, dass die Sache mit der Liebe und der Sünde seit Adam und Eva eher noch komplizierter geworden ist. Immer-hin gab's im Paradies noch kein iPhone.

Wie sehr Technik das Sexualleben verändert, hat die Neurologin und Psychologin Heike Mel-zer aufgeschrieben. "Scharfstellung. Die neue se-xuelle Revolution" (erscheint Donnerstag bei Tropen, 16,95 Euro) heißt ihr Buch. Das Cover verspricht, Kärtest". Den redet die 3-Jährige auch, nachdem sie mit ihrer schwarzen Leder-couch der kurzsichtigen Interviewerin zuliebe näher herangerückt ist.

WELT AM SONNTAG: Sie verkünden in Ihrem WELT AM SONITAGE Sie verkunden in Inrem Buch nicht weniger als eine neue sexuelle Re-volution. Hat sich beim guten alten Sex seit den 68ern wirklich so viel Neues getan? HEIKE MELZER: Wir haben heute Sexualität auf Knopfdruck, 24 Stunden am Tag, Pornografie, Casual Dates, Prosituierte, Highrech-Sextoys –

all das kann ich mir über das Internet aus meine heimischen Komfortzone heraus organisierer genau auf meine Vorlieben zugeschnitten. Sexu-ell bin ich weitestgehend autark. Alles nach dem Motto: "Make sex, not love".

Aber der Mensch hat doch schon immer Sex jenseits fester Beziehungen praktiziert, hat masturbiert, ist fremdges gen. Und Pornos gab's doch lan-ge vor dem Internet! Im Vergleich zu den heutigen se-

xuellen Superreizen muten die Sex-Hotlines und VHS-Kassetten der Vergangenheit eher homöo pathisch an. Ich hatte hier letz tens einen Patienten, der guckte 40 Stunden die Woche Pornos ein Vollzeitjob! Er sagte, er kön ne das nicht ausschalten, er ver gewaltige sich immer wieder vo-seinem Laptop. Das gab es da

Ist das denn ein typischer Fall? Porno- und Sexsucht sind in mei Porno- und Sexsucht sind in mei-ner Praxis definitiv ein erstzu-nehmendes Thema. Pornografie ist bei fast jedem Problem mit von der Partie. Oft folgt auf das Gucken irgendwann der Gedanke: "Wenn ich mir die Domina oder den Dreier schon anschaue, will ich das auch mal in echt erleben. ten das auen mai in eent erreben.'
Die einen leben sich dann beim
Casual Dating aus, die anderen
suchen nach käuflichen sexuellen
Dienstleitungen. Mit der Zeit entstehen Doppelleben.

stehen Doppelleben.

Ab wann ist jemand süchtig?
Wie bei Substanzsüchten kreisen
die Gedanken um das Suchtmittel. Wir sehen Toleranzentwicklung, Dosissteigerung und am Ende Kontrollverlust mit heftigen
negativen Auswirkungen für die
Betroffenen und deren Angehörige. Verhaltenssüchte sind stark
im Kommen. Die WHO hat kürzlich zwanghaftes Sexualverhalten
in den Katalog für psychische
Krankheiten mit aufgenommen.
Dabei sehen wir bislang nur die
Spitze des Eisbergs. Süchte laufen
in der Regel über Jahre hinweg
für das Umfeld unsichtbar, selbst
Betroffene sind vor Sucht blind.

Wann ist der Leidensdruck so

Wann ist der Leidensdruck so groß, dass man hier landet? Heute kann ich meinen Partner über GPS-Ortung ausspionieren, Lügen kommen so schnell ans Licht. Anderen geht das Geld aus, weil sie hohe Summen für Prostitution ausgeben, oder sie bekommen eine Abmahnung vom Arbeitgeber, das ie während der Arbeit Pornos konsumiert haben. Prüher saßen Paare hier, weil die Prauen keine Lust hatten oder die Männer einen frühzeitigen Samenerguss. Heute klagen die Frauen, dass die Männer nicht fertig werden. Oder überhaupt nicht mehr wollen oder können. Häufig sehe ich bereits junge Männer mit Frektionsstörungen, die versuchen, mit Viagra ihre Probleme in den Griff zu bekommen.

Und das liegt auch an Pornos

Und das liegt auch an Pornos?

Die Pornoindustrie arbeitet der Pharmaindustrie direkt in die Tasche. Pornos sind sexuelle Superreize, die einen über die Zeit abstumpfen lassen, Sexsüchtige sind oft die schlechtesten Liebhaber. Außerdem sind die Masturbationsrealen Partnern. Einer meiner Klienten mastur-bierte jahrelang im Stehen mit Analplug im Po vor Pornos und war im Kontakt mit einer echter Partnerin im Liegen total überfordert.

Aber warum kann dann einer nur noch auf diese Art und Weise und nicht mehr mit einem realen Gegenüber?

Gewohnheiten, die über Jahre bestehen, lassen sich schwerlich durchbrechen. Masturbation kann zwanghaft werden. Im Hirn bilden sich Lernstraßen, wie wenn man sich eine Sprache aneignet oder Klavierspielen übt. Irgendwann haben sie da eine Masturbations- oder Pornostraße, und dann werden sie nur noch durch bestimmt Reize erregt.

stimmt Reize erregt.

Betrifft das Problem auch Frauen?
Auf neun Männer mit Sexsucht kommt in der Regel eine Frau. Frauen verstricken sich häufiger in mehreren amourösen Verhältnissen gleichzeitig und sind abhängig vom Gefühl des Verliebtseins. Manche leben sich auch als Prostituierte aus. Zu mir kommen dann zum Beispiel Highclass-Escorts, die ihre Sexualität derart von Gefühlen abgespalten haben, dass sie im Privatleben später keine Lust mehr empfinden. Ich habe hier aber auch Klientinnen, die so auf die Kombination aus Pornos und Sextoys geeicht sind, dass sie keinen Orgasmus mehr mit dem Partner bekommen. Sie sind einfach nicht mehr sensibel genug für die Stimulation mit Hand, Penis oder Zunge. Übrigens 30 Prozent des Porno-Traffics geht mittlerweile auf die Kappe von Frauen, Tendenz steigend.

Sie berichten von einer zunehmenden Zahl von Patienten, die noch nie Sex mit einem echten Menschen hatten. Was ist deren Ge-

schichte?
Es gibt vor allem viele junge Menschen, die sich über das Internet mit starken sexuellen Reizen bestens und völlig autark versorgen. Wozu eine Abfuhr einkassieren oder sich mit einer komplizierten Partnerschaft belasten, wenn Sex in Eigenregie so einfach zu erleben ist? Oftmaß wachen sie erst dann auf, wenn um sie herum ge-



Die Sexualtherapeutin Heike Melzer ist täglich mit den Folgen von Internet-Pornos, Casual Dating, neuen Sextovs konfrontiert Hier ihr Beipackzettel für das Liebesleben in modernen Zeiten

wusster mit Sex um. So manche Frau schnappt sich lieber ein Hightech-Sextoy, als sich mit dem ungeliebten Blowjob zu plagen, so wie es Männer gibt, die lieber Pornos schauen, als sich mal wieder um die eigene Frau zu bemühen. All die Entwicklungen sind weder gut noch schlecht. Es kommt drauf an, was man draus macht. Wenn Frauen sich nur noch ein Sextoy auf die Klitoris halten, nach zwei Minuten zuwerlässig wie ein Hatschi kommen, und dann abends lustlos nehe ihrem Partner liegen, sit das natürlich nicht beziehungsfördernd. Ein Gläschen Wein, einen tollen Porno, ein wenig Spielzeug, das kann man genießen – man muss nur aufpassen, dass nichts davon eine Allzweckwaffe gegen Ärger, Langweile, Trauer wird und Gewöhnung einkehrt. Das kann dann schnell sehr einsam werden. wusster mit Sex um. So manche Frau schnappt

Gibt's so etwas wie Trost-Sex mit sich selbst? Frauen shoppen prinzipiell eher und werden kaufsüchtig. Aber bei Männern ist es durchaus gängig, sich in der Pause einen runterzuholen, etwa wenn sie Stress haben mit Kollegen. Ich bin sicher, dass die Menschen heute deutlich mehr Zeit auf der Toilette verbringen als früher, und dies liegt nicht daran, dass die Magen-Darm-Erkrankungen zugenommen haben

Auso haben wir auch das Klo digitalisiert?
Die Toilette ist ein beliebter Rückzugsort, um
Mails des Affärenpartners zu checken oder sich
Lust zu verschaffen. Ich hab Patienten, die verbringen da schon mal zweieinhalb Stunden,
schauen Pornos rauf und runter – und reagieren
gereizt, wenn die Pamilie sich über die Abwesenheit beschwert.

Sind die Menschen heute untreuer als früher?

nach programmiert. Das ist nichts für Anfänger, und ich kenne mittlerweile viele Paare, die dabei ins Straucheln kommen. Aber warum nicht mal etwas Neues ausprobieren

Hat Polyamorie eine Cha

Hat Polyamorie eine Chance?
Das müssen Leute sein, die gut kommunizieren können, die ich-stabli sind, die nicht gleich eifersüchtig werden. Aber das sind leider nur wenige. Das System hat eine hohe Störanfälligkeit, gerade wenn Kinder dazukommen. Aber das müssen die Menschen für sich heruasindnen. Das perfekte Modell, um glücklich zu werden, ist vermutlich noch nicht erfunden worden. Auch die Mongamie und das romantische Liebesideal haben so ihre Schwierigkeiten.

Laut Statistik ist der größte Untreuetag Mon-tag, dann gehen die meisten Männer in den Puff, die Pornoabrufe schnellen in die Höhe. Führt halb Deutschland ein Doppelleben? Am Montag hat man die Familienzeit mit all ih-ren Restriktionen, "überstanden", und der Spaß kann wieder anfangen. Liebe sucht Nähe, Erotik Distanz. Zu viel Alltag kann die sexuelle Lust tö-ten, wenn man nicht immer wieder bereit ist, in sie zu investieren.

Was halten Sie von der No-Pap-Bewegung, die in den USA bereits ein großes Ding ist und propagiert, mal eine Zeit lang nicht zu masturbieren, um sein Testosteron in die Höhe zu treiben? Ist das nicht auch bizar?
Überhaupt nicht. Es gibt ja etliche Gegenbewegungen zum Knopfdruck-Sex, wie Karezza. Dabei geht es darum, auf den Orgasmus komplett zu verzichten, um die Sinnlichkeit zu steigern. In Zeiten der sexuellen Überstimulation ist es gut, einmal eine Pause einzulegen, sein Beloh-

## Sex ist Abgewöhnungssache

Garantiert willig: Szene aus Frankreichs erstem Puppenbordell, das Anfang des Jahres eröffnete

heiratet wird und sie sich Kinder wünschen. Dann fehlt plötzlich etwas. Als sexuelle Analpha-beten haben sie zwar viele theoretische Kennt-nisse, scheitern aber schon beim Flirten und den ersten Annäherungsversuchen

Haben die Menschen heute anders Sex?

Selbst wenn man weiß, dass Pornografie eine Fiktion ist, ändert sie trotzdem unsere sexueller Skripte. Sie beeinflusst unser Können und Wollen. Analsex zum Beispiel war früher exotisch. Heute ist es eine durchaus gängige sexuelle Praktik und von Männern viel gewünscht. Für manche Frauen ist das nicht tschakka, sondern fühlt sich an, als müssten sie auf Toilette. Doch je jünger die Frauen sind, desto mehr neigen sie dazu, sich den Wünschen der Männer anzupasdazu, sich den Wünschen der Männer anzupas-sen, das hört normalerweise nach der Menopause auf. Auch wird durch Pornos die Messlatte für sexuelle Performance und optimale Körperpro-portionen sehr hoch gehängt. Wenn man dann das eigene sexuelle Verhalten daran misst, kann das sehr ernüchternd sein. Sie haben sich für Ihre Recherche im Internet

als Prostituierte ausgegeben. Warum?

Ich wollte zeigen, wie niedrig die Hemmschwelle bei dem Thema geworden ist, sowohl für die Frauen als auch für Freier. Ich habe mir bei kaufmich.de innerhalb von zehn Minuten ein Profil als 22-iährige Psychologiestudentin zugelegt. 30 Minuten später lag mir das erste Angebot vor: für 250 Euro pro Stunde für ein heißes Auto-Date. Ich kann vertehen, dass die eine oder andere Studentin den 50-Euro-Job in der Gastronomie für dieses schnelle Geld an den Haken hängt.

Der eigentliche Vorteil der neuen Sexrevolte Der eigentliche Vorteil der neuen Sexrevolte scheint mir aus Frauensicht, dass die Industrie uns als Zielgruppe entdeckt hat – und der weibliche Orgasmus nun ein Riesenthema ist. Da hat sich viel getan, früher gab's Sextoys bei Beate Uhse am Bahnhof, heute werden sie in gut designten Läden in Bestlagen oder auf sauberen Webseiten wie Amorelie verkauft. Ein Hersteller hat den Orgasmus sogar zum Menschenrecht ausgerufen. Frauen gehen tatsächlich selbstbekönnen Sie Ihrem Partner treu sein und mit anschlafen, wenn Sie es zu deren schaften, wenn Sie es zuvor vereinbart ha-ben. Wenn Sie in einer Langzeitbeziehung leben, so sollten Sie schauen, ob die Treuedefinition von vor zehn oder zwanzig Jahren noch taugt. Wo fängt die Untreue an? Beim Onlinechat, eiwo langt the Ontreue air Belin Onlinectiat, ei-ner Tantra-Massage, einem geheimen E-Mail-Ac-count, Pornografie, beim One-Night-Stand oder wenn das Herz dabei ist?

Im Internet sind Hunderttausende Paare - Sie im internet sind Hundertrausende Paare – Sie schreiben gar von über einer Million – unter-wegs, die andere Paare suchen. Ist das eine zu-kunftsträchtige Idee? Es ist eine Möglichkeit, den Widerspruch der Liebe und der Triebe unter einen Hut zu bekom-

men. Paartausch kann dabei jedoch schnell die Quadratur des Kreises werden, denn hier sind Quadratur des Kreises werden, denn mer sind vier verschiedene Personen mit teilweise ver-steckten Agenden am Start. Manche wollen nur zeigen und sehen, manche im Viererknäuel vö-geln. Im Vorfeld werden meist nicht alle Wenn und Aber diskutiert, die Probleme sind dann da-

nungssystem zu regenerieren, um wieder für normale Reize sensibler zu werden. Das müssen sie eine Art Sexfasten verstehen, einfach mal auf Masturbation, Pornos, Sextoys und käufliche oder unverbindliche Abenteuer verzichten. Ich baue gerade ein Portal namens "Reboot-me" auf, quasi die deutsche Antwort auf die amerikanische No-Fap-Bewegung. Im Forum können sich Betroffene und deren Partner austauschen. Himzu wird ein 28-Tage-Programm kommen, das An-leitungen zum Verzicht gibt – und dazu, wie man die ganze Zeit sinnvoll ausfüllt, die man plötzdie ganz lich hat.

Was raten Sie Eltern in Sachen Pornos?

Eltern sollten sich über die Gefahren informie ren und ihr eigenes Verhalten reflektieren. Kin-der kommen heute in der Regel mit elf Jahren das erste Mal mit Pornos in Kontakt, das hat Risiken, über die Eltern ihre Kinder ähnlich wie beim Alkohol oder Nikotin aufklären sollten. Der beste Zeitpunkt dazu ist vor der Pubertät, denn später hören die Kinder nicht mehr richtig zu.

Chef vom Dienst

Artdirector Textchef

Chefredaktion \_\_\_\_

??/WAMS/WSBE-VP1 26.08.18/1/Stil4 RZULAUF