

Heike Melzers Praxis für Paar- und Sexualtherapie liegt in einem idyllischen Hinterhof im Münchner Stadtteil Lehel, und zwar ausgerechnet in der Paradiesstraße. Tatsächlich 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. Immerhin gab's im Paradies noch kein iPhone.

VON BRENDA STROMMAIER

Wie sehr Technik das Sexuelle verändert, hat die Neurologin und Psychologin Heike Melzer aufgeschrieben. „Scharfstellung. Die neue sexuelle Revolution“ (erscheint Donnerstag bei Tropen, 16,95 Euro) heißt ihr Buch. Das Cover verspricht „Klartext“. Den redet die 53-Jährige auch, nachdem sie mit ihrer schwarzen Leder-couch der kurzschrittigen Interviewerin zuliebe näher herangerückt ist.

WELT AM SONNTAG: Sie verkünden in Ihrem Buch nicht weniger als eine neue sexuelle Revolution. Hat sich beim guten alten Sex seit den 60ern wirklich so viel Neues getan?

HEIKE MELZER: Wir haben heute Sexualität auf Knopfdruck, 24 Stunden am Tag. Pornografie, Casual Dates, Prostituierte, Hightech-Sextoys – all das kann ich mir über das Internet aus meiner heimischen Komfortzone heraus organisieren, genau auf meine Vorlieben zugeschnitten. Sexuell 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 fremdgegangen. Und Pornos gab's doch lange vor dem Internet!

Im Vergleich zu den heutigen sexuellen Superreizen muten die Sex-Hotlines und VHS-Kassetten der Vergangenheit eher homöopathisch an. Ich hatte hier letztes einen Patienten, der guckte 40 Stunden die Woche Pornos, ein Vollzeitjob! Er sagte, er könne das nicht ausschalten, er verne-gelt sich immer wieder vor seinem Laptop. Das gab es damals nicht.

Ist das denn ein typischer Fall?

Porno- und Sexsucht sind in meiner Praxis definitiv ein ernstzunehmendes 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 anschauen, will ich das auch mal in echt haben.“ Die einen leben sich dann beim Casual Dating aus, die anderen suchen nach käuflichen sexuellen Dienstleistungen. Mit der Zeit entstehen Doppelleben.

Ab wann ist jemand süchtig?

Wie bei Substanzsuchten kreisen die Gedanken um das Suchtmittel. Wir sehen Toleranzentwicklung, Dosissteigerung und am Ende Kontrollverlust mit heftigen negativen Auswirkungen für die Betroffenen und deren Angehörige. Verhaltensänderungen 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 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, da sie während der Arbeit Pornos konsumiert haben. Früher saßen Paare hier, weil die Frauen 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 Erektionsstörungen, die versuchen, mit Viagra ihre Probleme in den Griff zu bekommen.

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. Sexüchtigkeit sind oft die schlechtesten Liebhaber. Außerdem sind die Masturbations-techniken irgendwann nicht mehr kompatibel zu realen Partnern. Einer meiner Klienten masturbiert jahrelang am Screen mit Analog im Favor Pornos und war im Kontakt mit einer echten 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 bestimmte Reize erregt.

Betrifft das Problem auch Frauen?

Auf neun Männer mit Sexsucht kommt in der Regel eine Frau. Frauen verstricken sich häufiger in mehreren amorösen Verhältnissen gleichzeitig und sind abhängig vom Gefühl des Liebteins. 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 Geschichte?

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? Oftmals wachsen sie erst dann auf, wenn um sie herum ge-



Die Sexualtherapeutin Heike Melzer ist täglich mit den Folgen von Internet-Pornos, Casual Dating, neuen Sextoys 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 zuverlässig wie ein Hartsch kommen, und dann abends lustlos neben ihrem Partner liegen, ist 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.

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.

Also 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 Familie sich über die Abwesenheit beschwert.

Sind die Menschen heute untreuer als früher?

Kommt darauf an, wie man das definiert. Heute

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 Chance?

Das müssen Leute sein, die gut kommunizieren können, die Ich-stabil 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 herausfinden. Das perfekte Modell, um glücklich zu werden, ist vermutlich noch nicht erfunden worden. Auch die Monogamie und das romantische Liebesideal haben so ihre Schwierigkeiten.

Laut Statistik ist der größte Untreuetag Montag, 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 ihren Restriktionen „überstanden“, und der Spaß kann wieder anfangen. Liebe sucht Nähe, Erotik Distanz. Zu viel Alltag kann die sexuelle Lust töten, wenn man nicht immer wieder bereit ist, in sie zu investieren.

Was halten Sie von der No-Fap-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 bizarr?

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 Analphabeten haben sie zwar viele theoretische Kenntnisse, 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 sexuellen 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 anzupassen, das hört normalerweise nach der Menopause auf. Auch wird durch Pornos die Messlatte für sexuelle Performance und optimale Körperproportionen 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 kaufmännisch innerhalb von zehn Minuten ein Profil als 23-jährige Psychologiestudentin zugelegt. 30 Minuten später lag mir das erste Angebot vor: für 250 Euro pro Stunde für ein heißes Auto-Date. Ich kann verstehen, dass die eine oder andere Studentin den 8,50-Euro-Job in der Gastronomie für dieses schnelle Geld an den Haken hängt.

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 Bestlagern oder auf sauberen Webseiten wie Amorelle verkauft. Ein Hersteller hat den Orgasmus sogar zum Menschenrecht ausgerufen. Frauen gehen tatsächlich selbstbe-

können Sie Ihrem Partner treu sein und mit anderen schlafen, wenn Sie es zuvor vereinbart haben. 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, einer Tantra-Massage, einem geheimen E-Mail-Account, Pornografie, beim One-Night-Stand oder wenn das Herz dabei ist?

Im Internet sind Hunderttausende Paare – Sie schreiben gar von über einer Million – unterwegs, die andere Paare suchen. Ist das eine zukunftsrichtige Idee?

Es ist eine Möglichkeit, dem Widerspruch der Liebe und der Triebe unter einen Hut zu bekommen. Paartausch kann dabei jedoch schnell die Quadratur des Kreises werden, denn hier sind vier verschiedene Personen mit teilweise verstreuten Agenden am Start. Manche wollen nur zeigen und sehen, manche im Viererknudl vögeln. 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 wie 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. Hinzu wird ein 28-Tage-Programm kommen, das Anleitungen zum Verzicht gibt – und dazu, wie man die ganze Zeit sinnvoll ausfüllt, die man plötzlich hat.

Was raten Sie Eltern in Sachen Pornos? Eltern sollten sich über die Gefahren informieren und ihr eigenes Verhalten reflektieren. Kinder 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.

GETTY IMAGES/CHRISTOPHE BEFFI/UNIPA, ANNETTE HAUSSCHILD

