

INTERVIEW: MARTINA SCHERF

Heike Melzer sitzt an einem heißen Sommertag in ihrer Praxis im Münchner Lehel, stellt kaltes Wasser auf den Tisch und fängt sofort an zu reden. Seit der Verlag ihr Buch angekündigt hat, kann sie sich vor Interviewanfragen kaum retten. Doch sie scheint das zu genießen, und das Thema brennt ihr auf den Nägeln. Sex und Intimität – was für die meisten Menschen zusammengehört, drifte im Zeitalter des Online-Sex, der Dating-Portale und der zunehmenden Prostitution immer weiter auseinander und verändere das Beziehungsleben der Deutschen, erklärt die Neurologin, Paar- und Sexualtherapeutin, 52, in ihrem Buch „Scharfstellung – die neue sexuelle Revolution“ (Klett-Verlag). Heute kämen schon 18-Jährige mit Erektionsstörungen in ihre Praxis, berichtet sie. Sie hätten so viele Pornos gesehen, dass sie beim Sex mit einer realen Frau nicht mehr funktionierten.

**SZ: Pornografie, Dating, Affären, Prostitution seien zu einem Massenphänomen geworden, behaupten Sie, mit einschneidenden Folgen für das Beziehungsleben. Was bringt Sie zu dieser Einschätzung?**

Heike Melzer: Allein auf den fünf großen Casual-Dating-Seiten sind zehn Millionen Deutsche aktiv, da sind die gängigen Apps wie Tinder nicht mal mitgezählt. Viele davon leben in festen Beziehungen. Deutschland generiert zwölf Prozent des weltweiten Porno-Traffics, dabei sind wir gerade mal 0,5 Prozent der Weltbevölkerung. So wie Sie rund um die Uhr online shoppen können, können Sie sich auch 24 Stunden an sieben Tagen genau den Sex bestellen, den Sie wollen: oral, anal, jung, alt, mit Fetisch oder ohne, Asiatin, Russin oder sonst was. Durch die Liberalisierung der Prostitution und die EU-Osterweiterung hat sich Deutschland zusammen mit den Niederlanden zum Bordell Europas entwickelt.

**„Das ist ein riesiger Menschenversuch ohne Ethikkommission, der gerade abläuft.“**

**Es gibt keine genauen Zahlen zur Prostitution ...**

Richtig, aber Schätzungen schwanken zwischen 400 000 und einer Million Prostituierten in Deutschland, deren Dienstleistung von 1,2 Millionen Freiern in Anspruch genommen wird, täglich wohlgermerkt. Und die Folgen von alledem? Nicht alle können mit der neuen Freiheit gut umgehen. Feste Beziehungen leiden darunter. Und die Zahl der Porno- und Sexsüchtigen nimmt zu. Sie müssen nur mal in deren Foren schauen, da finden Sie jede Menge Leidensberichte.

**Sie meinen, das Angebot generiert die Nachfrage?**

Davon bin ich überzeugt. Aber ich erlebe das auch in meiner Praxis: Die sexuellen Superreize, die im Internet ständig verfügbar sind und mit denen heute schon Jugendliche konfrontiert werden, konkurrieren immer häufiger mit dem Liebesleben in der Partnerschaft. Dabei wissen wir alle, dass Liebe Nähe braucht und Erotik Abstand.

**Welche Menschen kommen zu Ihnen?**

Früher kamen eher ältere Männer mit Potenzstörungen. Jetzt habe ich schon 18-Jährige, die stehen mit Viagra vom Urologen hier und sagen: Das kann es nicht gewesen sein. Und wenn ich dann frage: Geht es denn beim Masturbieren? Antworten sie: Ja klar, da geht es immer. Anderes Beispiel: Früher war das Problem vieler Männer der vorzeitige Samenerguss. Jetzt sagen viele, sie werden nicht mehr fertig, wenn sie Sex mit ihrer Partnerin haben – der Trigger beim Pornogucken ist einfach so viel höher. Und das dritte Phänomen: Früher waren es eher die Frauen, die keine Lust hatten. Vor allem, wenn Kinder mit an Bord waren. Jetzt sind es die Männer, die abends sagen: Schatz, ich habe so viel zu tun, ich muss noch E-Mails checken. Und dann kommen sie nicht mehr vom Computer weg.

**Etwa 40 Prozent der Elf- bis 14-Jährigen haben nach einer jüngsten Umfrage Pornos gesehen. Experten streiten sich allerdings, ob das wirklich so großen Einfluss auf deren späteres Sexualleben hat ...**



Die Neurologin, Paar- und Sexualtherapeutin Heike Melzer hat es in ihrer Münchner Praxis immer häufiger mit Sexsüchtigen und Beziehungsunfähigen zu tun.

FOTO: ANNETTE HAUSSCHILD

## Getriebene der Lust

18-Jährige mit Potenzstörungen, pornosüchtige Akademiker: Heike Melzer, Therapeutin und Ärztin in München, erklärt in ihrem Buch „Scharfstellung“, wie Online-Sex und Dating-Portale sich auf Liebe und Partnerschaft auswirken

Jugendliche haben sich schon immer für Sex interessiert. Sie wollen herausfinden, was es gibt und wie es funktioniert. Aber früher haben sie Antworten in der *Bravo* oder im *Playboy* gefunden und dann irgendwann ihre eigenen Erfahrungen gemacht. Heute können sie sich Hardcore-Sex aufs Smartphone holen, wann immer sie wollen. Wir haben inzwischen eine ganze Generation, die vor dem ersten eigenen Mal weiß, was „Gang Bang“ bedeutet.

**Steigt dadurch der Erwartungsdruck?**

Ja. Die ersten Opfer habe ich ja schon in meiner Praxis sitzen. Das ist ein riesiger Menschenversuch ohne Ethikkommission, der gerade abläuft. Eltern und Schule sind an vielen Stellen überfordert. Ich möchte, dass wir darüber reden.

**Sie schreiben in Ihrem Buch auch von den Unberührten, die gar keinen Sex haben oder jedenfalls nicht in Verbindung mit Liebe.**

Die gab es natürlich auch schon immer. Aber jetzt versorgen sie sich halt im Internet und perfektionieren ihre Masturbations-techniken. Da erlebe ich die kuriossten Beispiele von Selbstinszenierungen. Doch spätestens, wenn die Leute dann das Alter erreichen, indem vielleicht doch ein Kinderwunsch aufkommt, steigt der Leidensdruck enorm. Dann klaffen Theorie und Praxis nämlich himmelweit auseinander. Was antworten sie auf die Frage nach der letzten Partnerschaft, die es in Wirklichkeit nie gab? Viele wissen dann oft nicht einmal, wie ein Zungenkuss geht, und fühlen sich hilflos.

**Sind nur Männer betroffen?**

Nein. Frauen ziehen da kräftig nach. Es gibt immer raffiniertere Sex-Spielzeuge, auch die können Superstimuli darstellen.

Und beim Dating können sich Frauen aus einem schier unendlichen Angebot bedienen. Sie können jetzt gleich rüber in den Englischen Garten gehen, sich in ein Portal einloggen, dann kriegen Sie auf Ihrem Handy im Umkreis von 500 Metern alle Männer angezeigt, die auf Ihr Profil passen und ebenfalls online sind. Wenn da einer dabei ist, fragen Sie: Treffen wir uns zu einem Prosecco am Milchhäusl? Und er antwortet vielleicht: Übrigens, das Hotel um die Ecke hätte noch ein Zimmer frei.

**„Dauernder Pornokonsum kann zu Depressionen, Aggressionen und sexuellen Störungen führen.“**

**Was ist daran schlimmer oder so viel anders, als wenn man sich in der Kneipe kennenlernt? Im besten Fall entsteht Liebe aus so einem Date ...**

All die neuen Möglichkeiten bieten auch Chancen, daran ist erst einmal überhaupt nichts schlimm. Und klar kann sich daraus echte Liebe entwickeln. Hinter all den Profilen verstecken sich reale Menschen mit Hoffnungen und Bedürfnissen. Sie müssen sich dann nur irgendwann auf diesen Menschen einlassen, mit seinen Stärken und Schwächen.

**Sie behaupten auch, wir seien eine Nation von Voyeuristen und Exhibitionisten geworden ...**

Voyeurismus, Exhibitionismus, Fetischismus, Sadomasochismus waren früher Randbereiche der Sexualität. Heute leben es Paare, an öffentlichen Orten Sex zu haben oder ihre Nacktfotos oder selbstge-

drehten Pornos online zu stellen. Auch die Anzahl pornoinduzierter Fetische steigt an, dazu finden sich jede Menge Communities im Netz. Fetische sind aber eine zwanghafte Fixierung und können, wenn sie sich in der Partnerschaft entwickeln, für allerlei Stress sorgen. Für die Betreiber solcher Plattformen ist das hingegen ein Riesengeschäft.

**Wo liegt die Grenze zwischen zu viel Konsum und Sucht?**

Da muss sich jeder selbst prüfen, in wie weit sein Alltag bereits davon dominiert wird. Die Weltgesundheitsorganisation hat vor Kurzem nicht nur die Computerspielsucht, sondern auch „zwanghaftes Sexualverhalten“ in ihren Katalog der Erkrankungen aufgenommen. Es gibt Studien, die belegen, dass Sex und Pornografie ähnliche Suchtwirkung haben können wie Alkohol oder Kokain. Bilder, die sich ins Bewusstsein eingepägt haben, lassen sich nicht so leicht wieder löschen. Sie setzen die Messlatte im Belohnungssystem des Gehirns für zukünftiges Erleben jedes Mal ein Stück höher. Und weil das Smartphone ständiger Begleiter ist, ist auch der Trigger ständig wirksam. Da blinken ja täglich die kleinen sexy Werbebildchen auf, genauso wie für Klamotten oder Schuhe. Natürlich ist nicht alles Schwarz und Weiß, es gibt viele Graustufen zwischen regelmäßigem Konsum und Sucht – aber genau diese „Grauen“ sollten sich fragen: Wo stehe ich? Bin ich schon ein Getriebener?

**Sucht setzt nach klassischer Auffassung der Psychologie eine gewisse Neigung oder Prägung voraus. Nicht jeder wird Alkoholiker, der regelmäßig seinen Wein am Abend trinkt.**

Richtig. Aber mit dem Sex ist es wie mit der Ernährung. Dass es in den Wohlstandsna-

onen heute so viele Typ-II-Diabetiker gibt, hängt natürlich mit dem Angebot zusammen. Es ist ein Genuss, wenn ich mir ab und zu meine Lieblingspralinen gönne. Aber wenn Schokolade zum Seelenröster wird und sich die Gedanken nur noch ums Essen drehen, wird es bedenklich. Genauso ist es mit dem Pornogucken. Wenn es als Ersatz für Bindung dient, wird es gefährlich. Ein Kennzeichen für Sucht ist ja auch: Sie wird geheim ausgelebt. Und neuere Studien belegen: Dauernder Pornokonsum kann zu Depressionen, Aggressionen, Konzentrationsstörungen und sexuellen Störungen führen.

**„In die Entwicklung von Virtual-Reality-Pornos fließen derzeit gigantische Summen an Geld.“**

**Pornografie und Prostitution gab es schon im alten Rom. Was ist jetzt im Internet anders?**

Natürlich gab es das schon immer. Und Menschen sollen sich ja auch ausprobieren, zusammen einen guten Porno zu gucken oder gemeinsam zu experimentieren, kann wieder Leben in eine Beziehung bringen. Aber durch die neuen Medien ist der Sog mächtig und allgegenwärtig. Und das Ende der Fahnenstange ist ja noch längst nicht erreicht. In die Entwicklung von Virtual-Reality-Pornos, in denen Sie sich Ihren Avatar designen und grenzenlosen Hardcore-Sex in 3D haben können, fließen derzeit gigantische Summen an Geld. Der Markt wächst ständig.

**Wann landen Betroffene in Ihrer Praxis?**

Wenn der Leidensdruck zu groß geworden ist. Weil sie aufgefliegen sind und die Beziehung in die Brüche zu gehen droht. Denn auch die Enthüllungsmethoden werden ja immer besser: Da knackt die Ehefrau den Account ihres Mannes, durchsucht den Server, wundert sich über die Kreditkartenabrechnung oder ortet sein Handy per GPS. Oder es gibt Probleme am Arbeitsplatz – ein Akademiker berichtete mir neulich, er schaue 40 Stunden die Woche Pornos, der war völlig fertig. Manche haben sich finanziell ruiniert. Wieder andere leiden an den beschriebenen Funktionsstörungen oder an sexuell übertragbaren Krankheiten, die durch die neue Promiskuität massiv zunehmen. Und dann gibt es noch jene, die im Laufe der Zeit ihre „Genres“ wechseln und in kriminelle Bereiche abgleiten, Kinderpornografie, Sex mit Minderjährigen oder anderes. Ein paar kommen auch aus eigener Einsicht und sagen: Ich will das nicht mehr. In den USA gewinnt die NoFap-Bewegung derzeit an Zulauf.

**Und dann setzen Sie diese Leute auf Entzug?**

Ein paar Maßnahmen sind wichtig: Löschen der Bilder auf der Festplatte und der Accounts, den Computer ins Wohnzimmer stellen, Sex-Filter auf dem Smartphone, so was. Aber viel wichtiger für ein erfolgreiches Reboot ist es, ans Unterbewusstsein heranzukommen. Jemand, der unter Kontrollverlust leidet, schafft es aus eigener Kraft kaum, den Stecker zu ziehen. Vielen der Betroffenen fehlt es an Selbstachtung. Deshalb arbeite ich sehr viel mit einer dialogischen Hypnose, inneren Bildern und selbstwirksamen Sätzen. Sie sollten sich nicht sagen: Ich muss mich befreien – das geht von einem negativen Selbstbild aus. Sondern: Ich will frei sein. Das macht einen großen Unterschied.

PHILIPP CRONE

## Ich flieg dann mal weg

Elmar Wepper nimmt die Huldigungen für seine Gärtner-Rolle bei der Kino-Premiere von „Grüner wird's nicht“ stoisch entgegen, neben ihm brilliert eine schauspielerische Entdeckung

**München** – Alle reden sie von „Feel good“, so einen Movie, also Film, hat Oscar-Preisträger Florian Gallenberger offenbar gedreht. Einen „Feel-good-movie“. Aber was ist das denn überhaupt? Der Montagabend kann die Frage beantworten, denn da wird der Wohlfühlfilm „Grüner wird's nicht“ im Filmtheater am Sendlinger Tor vorgestellt. Und klar ist schnell: Wohlfühlen müsste sich vor Filmbeginn vor allem Hauptdarsteller Elmar Wepper, falls er es genießt, ein Bad in Lobeshymnen zu nehmen.

Die Premierengäste defilieren an den Kameras vorbei, sie sollen etwas zu Wepper sagen. Der spielt einen grantigen Gärtner, der am finanziellen und persönlichen Abgrund steht, und in dem Moment einfach abhaut. Er nimmt seinen gerade gepfändeten Doppeldecker und fliegt los. Das fühlt sich in dem Moment schon mal gut an. Schauspieler Michael Roll sagt, dass Wepper „immer geradlinig“ sei, dass zeichne ihn aus. „Das zeichnet auch sein Spiel aus.“ Während neben ihm Sternekoche Hans Haas vom Tantris die unver-

meidliche Frage beantworten muss, ob er selbst auch schon einmal einfach abhauen wollte (Nein, wenn es ihm mal zu viel wird, „radele ich ne Runde“), steht Produzent Luca Verhoeven, Sohn von Senta Berger und Michael Verhoeven, neben dem Teppichtrübel. Vater Verhoeven, Regisseur und Produzent, bekam vom Sohn das Buch zum Lesen, er fand es gut und genau so erging es

### SZENARIO

auch Elmar Wepper, erzählt Luca Verhoeven. „Ich habe ihm das in den Urlaub mitgegeben, und als er zurückkam, sagte er, dass er es macht.“ Elmar Wepper in der Hauptrolle klar gemacht, ein Wohlfühlmoment für jeden Produzenten.

Regisseur Florian Gallenberger steht ebenfalls etwas abseits, als Wepper mit Emma Bading auf den Teppich tritt. Bading spielt eine leicht durchgedrehte Adelstochter, die vom fliegenden Gärtner aus dem



„Ich möchte ein Foto mit ihm“, sagt Regisseur Florian Gallenberger (linkes Bild, rechts) vor der Premiere. Der Regisseur hatte offenbar sehr viel Freude mit seinem Hauptdarsteller Elmar Wepper (l.) und der jungen Emma Bading (rechts). FOTOS: ROBERT HAAS

Schloss und den Fängen des Vaters befreit wird. Beide zeigen sich gegenseitig, wie es im Leben weitergehen könnte. Bading ist die Entdeckung, ob im Häschenkostüm oder als blinder Passagier, sie muss nur lächeln, und alle verzeihen ihr. Die 20-Jährige schwärmt ebenfalls vom 74-jährigen Wepper und spricht von der Magie, die er habe entstehen lassen am Set. Und Wepper? „Lob ist nie selbstverständlich“, sagt er, „denn jede Arbeit ist ein Experiment.“ Er sei noch immer aufgeregt bei jedem Film und hoffe bei jeder Premiere, dass den Zuschauern der Film gefällt.

Das Hoffen hilft, die Premierengäste sind angetan, wahrscheinlich fühlen sie sich auch gut anschließend. Gallenberger erklärt dann noch: „Feel good heißt, dass man sich nach dem Film besser fühlt als davor.“ In diesem Fall lernt der Zuschauer, dass es manchmal hilft, „einfach loszugehen, loszufliegen“, auch wenn man noch nicht weiß, wohin. Und wenn man gerade kein Flugzeug zur Hand hat, reicht auch ein Fahrrad.

PHILIPP CRONE

msche  
SZ20180829S550101