# Leben

**Feurig, feuriger, Chili**
Auch Mitteleuropäer mögen's heiss. Chili ist das Gewürz der Stunde. Hier ein paar Rezepte. 23

# Was Pornografie mit uns macht

***Gesellschaft*** Sexualtherapeutin Heike Melzer ist täglich mit den Folgen von Internet-Pornos, One-Night-Stands oder Hightech-Sextoys konfrontiert. Dazu ihr Beipackzettel für das «moderne Liebesleben», über welches sie nächsten Samstag auch in Luzern referiert.

Interview: Brenda Strohmaier

Heike Melzers Praxis für Paar- und Sexualtherapie liegt in einem idyllischen Hinterhof im Münchner Stadtteil Lehel. 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. Wie sehr Technik das Sexualleben verändert, hat die Neurologin und Psychologin Heike Melzer (Bild) aufgeschrieben: «Scharfstellung. Die neue sexuelle Revolution» heisst ihr im August 2018 im Verlag Klett-Cotta erschienenes Buch. Das Cover verspricht «Klartext». Den redet die 53-Jährige auch, nachdem sie mit ihrer schwarzen Ledercouch der kurzsichtigen Interviewerin zuliebe näher herangerückt ist.

**Sie verkünden nicht weniger als eine neue sexuelle Revolution. Hat sich denn seit den 68ern wirklich so viel Neues getan?**
Wir haben heute Sexualität auf Knopfdruck, 24 Stunden am Tag, Pornografie, Casual Dates («Gelegenheitssex»), 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 letztens einen Patienten, der guckt 40 Stunden die Woche Pornos. Ein Vollzeitjob! Er sagte, er könne das nicht ausschalten, er vergewaltige 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 anschaue, will ich das auch mal in echt erleben.» 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 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. 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 jetzt zu Viagra greifen wollen.

**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 Masturbationstechniken irgendwann nicht mehr kompatibel zu realen Partnern. Einer meiner Klienten masturbierte jahrelang im Stehen mit Analplug im Po vor Pornos und war im Kontakt mit einer echten Partnerin im Liegen total überfordert.

**Aber warum kann 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 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.

Fortsetzung auf Seite 22

Selbst wenn man weiss, dass Pornografie Fiktion ist, beeinflusst sie unser Können und Wollen. Bild: Getty

## Referenten präsentieren ihre Forschung

**«aha»-Festival** «aha» ist ein neues Festival, das erstmals am **25. und 26. Januar** im Luzerner Südpol stattfindet. Bei «aha» geht es aber weder um Musik noch um Theater auf den Bühnen des Kulturzentrums, sondern um Forschung und Wissen: 20 renommierte Referentinnen und Referenten präsentieren ihre Forschung zu aktuellen und brisanten Zeitfragen. Eine dieser Referentinnen ist Heike Melzer, die sich wie in unserem Interview der Frage widmet, was Pornografie mit uns anstellt.

Das Aha-Festival thematisiert aber auch ganz andere Bereiche. Beispiele:

— Wie sieht die **Schule** in 30 Jahren aus?

— Wie viel Macht haben **Fake News?**

— Wie schlimm ist das **Insektensterben?**

— Wie entscheiden eigentlich **Dating-Plattformen**, wen ich date?

— Warum wollen wir (fast) alle in einer bürgerlichen **Kleinfamilie** leben?

— Was wissen **Experten?** (Lesen Sie dazu auch ein Interview im morgen Montag erscheinenden «Apéro».)

Bei «aha» gibt es also kein übergeordnetes Thema, und «aha» ist auch kein Kongress. Die Antworten der Experten in ihren je 50-minütigen Referaten richten sich denn auch nicht an ein ausgesuchtes Fachpublikum, sondern an normale, neugierige Menschen, die über den aktuellen Stand des Wissens informieren möchten.

Das Publikum zirkuliert anhand des Zeitplans durch die Säle und hört sich die gewünschten Vorträge an (zu einem kleinen Teil wird in englischer Sprache referiert). Das Festival schafft auf diese Weise für die Vermittlung von Wissen einen neuen, sozialen, niederschwelligen und auch unterhaltsamen Raum.

Unterstützt wird «aha» von der Albert-Koechlin-Stiftung im Rahmen des Förderschwerpunkts «Bildung und Soziales», und die Festivalidee gewann einen Förderpreis 2018 des Migros-Kulturprozents Zentralschweiz. «aha» soll künftig jedes Jahr am letzten Januarwochenende stattfinden.

Hinter «aha» steht ein gleichnamiger Verein und die Projektleitung mit der Basler Filmwissenschafterin und Journalistin Ana Matijasevic und dem Luzerner Journalisten und Autor Christoph Fellmann. Sie führen das Festival in Co-Produktion mit dem Südpol, in Zusammenarbeit mit einem sechsköpfigen Kuratorium durch. Dieses Kuratorium mit Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Kultur, Wissenschaft und Medien stellte die 20 Fragen zusammen, die am Festival nun beantwortet werden.

**Hinweis**
Das Festival beginnt am Freitag, 25. Januar, um 18 Uhr (Türöffnung: 17 Uhr) und am Samstag, 26. Januar, um 16 Uhr (Türöffnung). Angeboten werden 1- und 2-Tages-Pässe für 38 bzw. 60 Franken, Studenten und Lehrlinge ermässigt. Mehr Informationen zum Programm und zu den Tickets unter *www.aha-festival.ch*.

**Tickets zu gewinnen**

Heike Melzer referiert nächsten Samstag am neuen Luzerner **«aha»-Festival** (siehe Kasten unten). Wir verlosen **3 × 2 Zweitagespässe.** So sind Sie dabei: Rufen Sie bis morgen Montag, 24 Uhr, die Telefonnummer **0901 83 30 24** an (1.50 Franken pro Anruf), oder nehmen Sie unter *www.luzernerzeitung.ch/wettbewerbe* an der Verlosung teil.

Fortsetzung von Seite 21

**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 wachen sie erst dann auf, wenn um sie herum geheiratet 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 wir 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 gängige Praktik und von Männern viel gewünscht. Für manche Frauen ist das nicht angenehm, sondern fühlt sich an, als müssten sie auf die Toilette. Doch je jünger die Frauen sind, desto mehr passen sie sich den Wünschen der Männer an. 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 geworden ist, sowohl für die Frauen als auch für Freier. Ich habe mir 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.

«Sexsüchtige sind oft die schlechtesten Liebhaber», sagt Heike Melzer. Bild: Getty

**Der eigentliche Vorteil der neuen Sexrevolte scheint mir, dass die Industrie uns Frauen 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. Frauen gehen tatsächlich selbstbewusster 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 Hatschi 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 schnell sehr einsam werden.

**Gibt's so etwas wie Trost-Sex mit sich selbst?**
Frauen shoppen prinzipiell eher und werden kaufsüchtig. 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 ist auch das Klo digitalisiert?**
Die Toilette ist ein beliebter Rückzugsort, um E-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.

«Auch die Monogamie und das romantische Liebesideal haben so ihre Schwierigkeiten.»

**Heike Melzer**
Sexualtherapeutin

**Sind Menschen untreuer als früher?**
Kommt darauf an, wie man das definiert. Heute 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 10 oder 20 Jahren noch taugt. Wo fängt die Untreue an? Beim Onlinechat, einer Tantra-Massage, einem geheimen E-Mail-Account, beim Pornogucken, beim One-Night-Stand oder wenn das Herz dabei ist?

**Im Netz sind allein in Deutschland Hunderttausende Paare unterwegs, die andere Paare suchen. Eine zukunftsträchtige Idee?**
Es ist eine Möglichkeit, den 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 teils versteckten Agenden am Start. Manche wollen nur zeigen und sehen, manche im Viererknäuel vögeln. Im Vorfeld werden meist nicht alle Wenn und Aber diskutiert, die Probleme sind dann danach 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 ins Puff, die Pornoabrufe schnellen in die Höhe. Führen viele von uns 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, um wieder für normale Reize sensibler zu werden. Das müssen Sie wie eine Art Sex-Fasten 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 «No-Fap». *(© «Welt am Sonntag»)*