Reizüberflutung auf dem Smartphone, Flaute im Bett. Und für die effiziente Lust allein sorgen Vibratoren mit WLAN-Steuerung

FOTOS: ADOBE STOCK (8); SHUTTERSTOCK; COLOURBOX; MAURITIUS (2); GETTY IMAGES (2); PRISMA; DDP (2)

Rainer* hatte gerade wieder Sex mit der Superbitch. Ist immer eine ziemlich einseitige Sache. Denn Rainer, 47 Jahre alt, ist echt, die Frau aber, die er Superbitch nennt, gibt es nur als Datei auf Rainers Smartphone. Der Sex funktioniert dann so: Rainer legt Hand an, während er die Superbitch anstarrt. Nach etwa fünf Minuten ist die Sache meist erledigt. Der Orgasmus-Kick in Rainers Kopf fühlt sich gut an. Allerdings nur für kurze Zeit. Dann wird Rainer wieder unruhig. Seinen besten Freund benutzt Rainer wie ein Werkzeug. Gegen Langeweile, Angst, Einsamkeit. Oder einfach zur Entspannung. Das Werkzeug will gepflegt und bei Laune gehalten werden.

Dafür hat Rainer ein Smartphone und ein Laptop. Nackten Frauen hat er auf beiden Geräten ein dunkles Eckchen reserviert. Rainer sammelt Pornos, wie andere Männer früher Briefmarken sammelten. Die Superbitch ist unter Tausenden Dateien seine Blaue Mauritius. Sie bringt ihn immer hoch, egal, wie fertig er schon ist. Rainers Frau Steffi weiß davon nichts. Denn er sagt abends natürlich nie: „Du, Schatz, ich setze mich noch ein bisschen vor den Rechner und onaniere." Rainer sagt: „Ich muss noch mal an den Schreibtisch." Mit seiner Steffi schläft Rainer eher selten. Irgendwie kann sie der Superbitch sexuell nicht das Wasser reichen.

Szenenwechsel: Auf der Berliner Erotikmesse „Venus" präsentiert ein Hersteller seinen per Handy-App gesteuerten Vibrator, welcher der Frau helfe, „einen Weg der Selbstfindung" zu beschreiten. Der Apparat mit einem „Akku für 4 Stunden Action" verfügt über drei Motoren für G-Punkt, Klitoris und den inneren Genitalbereich und kostet 269 Euro. Ein paar Meter weiter werben Erotik-Models für ihre Websites und Internet-Cams. Sie nennen sich „Dirty Squirty", „Dirty Tina" oder „Dirty Akira". Eine Sexarbeiterin erzählt, wie anstrengend das sei, stundenlang vor der Webcam an sich rumzuspielen und immer wieder neue Wünsche der Betrachter zu erfüllen. Manche User blieben stundenlang, anderen reichten ein paar Sekunden. Rein ins Netz, Orgasmus, wieder raus.

Für den mechanisierten Sex hat die Industrie gehörig aufgerüstet. Sexspielzeug gehört zum Mainstream. Gerade hat die Stiftung Warentest erstmals in ihrer Geschichte Sextoys unter die Lupe genommen, wobei sich die Tester auf die Schadstoffbelastung konzentrierten. Ergebnis: Den mit „sehr gut" bewerteten „Space Rider 3000" gibt es bereits ab ca. 15 Euro, während ein Vibrator für knapp 90 Euro so viel Nickel abgab, dass er nicht hätte verkauft werden dürfen.

Auch für Männer gibt es die passenden Lusthelfer. Internet-Werbetext für die „komplett freihändige Anwendung" des „Twinchargers" von Nobra: „Die überragend stimulierende Wirkung beruht auf unserem innovativen Doppelvibrations-Interferenzeffekt. Die getrennt regelbaren wuchtigen Schwingungen der beiden 12-Volt-Motoren überlagern sich über die mechanische Kopplung entlang des massiven Sockels und Deines Penis (…) Dieses Gerät ist eine regelrechte Melkmaschine!" Noch Fragen?

Das Gehirn im Pornorausch

Ja, ein, zwei Dinge wären noch zu klären: Wie gehen wir Menschen eigentlich um mit den sexuellen Verlockungen im digitalen Zeitalter? In einer Zeit, in der wir Pornografie in höchster Detailqualität auch für speziellste Vorlieben immer und überall zur Verfügung haben. In einer Zeit, in der uns Hightech-Sexspielzeuge immer neue Superorgasmen auf Knopfdruck versprechen. Wie verändern sich Partnerschaft und Beziehung im Zeitalter von Smartphone-Sex, programmierbaren Vibratoren und Dating-Plattformen, auf denen der nächste Bettpartner nur einen Fingerwisch entfernt ist?

„Unsere Triebe entkoppeln sich zunehmend von der Partnerschaft", sagt Heike Melzer, die seit mehr als 15 Jahren als Paar- und Sexualtherapeutin arbeitet. Für Melzer eine Folge der Digitalisierung. „Jeder kann leicht Sex auch ohne den eigenen Partner haben. Der Liebe wird von sexuellen Superreizen das Wasser abgegraben. Gesprochen wird darüber selten. Der Mann sagt abends, er müsse noch E-Mails checken – und geht auf Pornoseiten. Seine Frau sagt, sie gehe früh ins Bett – und nimmt den Vibrator. Lust ist da, aber nicht mehr auf den Partner." Über ihre Beobachtungen aus der Praxis hat Melzer ein Buch geschrieben. Es trägt den Titel „Scharfstellung – Die neue sexuelle Revolution".** Melzer ist sich sicher: Nie waren wir von so vielen so starken sexuellen Stimuli umgeben wie heute.

Je nach Statistik drehen sich 13 bis 25 Prozent aller Suchanfragen im Internet um Pornografie. Die ist angeblich für fast ein Drittel des weltweiten Datenverkehrs verantwortlich. Die Internetseite Pornhub zählte im Jahr 2018 sage und schreibe 33,5 Milliarden Zugriffe aus aller Welt. Das Angebot von Analverkehr bis Zofen-Spiel ist differenziert wie nie.

Mit einem 08/15-Film holt man heute niemanden mehr hinter dem Ofen hervor. Ein Pornoportal teilt in einer Pressemitteilung mit: „Nicht entgehen lassen sollten sich Zuschauer die Videos für erfahrene Nutzer. So hängt sich ein mutiger Artist an seinen Hoden auf und schwingt auffallend grazil minutenlang im Raum. Wer sich schon immer die Frage stellte, wie viele Eier in eine Vagina passen, bekommt die Antwort: drei gekochte Eier mit Schale. Wie die Dame anschließend ein Omelett in ihrer Vagina zaubert, zeigt sie auf xhamster.com."

„Es macht mir Sorge, wie sich Beziehungsstrukturen und Sexualität im digitalen Zeitalter verändern", sagt Paartherapeutin Melzer. „Unser Tisch ist bildlich gesprochen so reich mit sexuellen Angeboten, Reizen und Verführungen gedeckt, dass wir uns alle zu überfressen drohen." Das Bild, das Melzer zeichnet, ist wenig lustvoll: Die Sexindustrie offeriere den Konsumenten immer stärkere Kicks. Digitaler Sex könne abhängig machen, rufe vermehrt sexuelle Funktionsstörungen hervor und führe mitunter dazu, dass Menschen ihre Beziehungsfähigkeit verlören. „Ich will weder moralisieren noch digitalen Sex verteufeln", sagt Melzer, „sondern nur auf Gefahren hinweisen. Natürlich ist Masturbation vollkommen okay. Natürlich kann es schön sein, sich zusammen einen guten Porno anzusehen oder ein Sextoy zu benutzen. Pornografie ist nicht per se gut oder schlecht. So wie Schokolade nicht gut oder schlecht ist. Es kommt auf den Umgang damit an. So ist es auch beim Sex. Man muss in Maßen genießen. Aber es gibt immer mehr Leute, die den Ausschalter nicht finden."

Das Internet ist ein unendlicher Möglichkeitsraum. Der beste sexuelle Kick ist nur einen Klick entfernt. Daran gewöhnt sich unser Gehirn – und will mehr

Wie viele das sind, ist umstritten. „Vorsichtig geschätzt sind drei bis vier Prozent der Deutschen von Internet-Pornografie abhängig", sagt Matthias Brand, Professor für Kognitions-Psychologie an der Universität Duisburg-Essen. „Andere Untersuchungen, deren methodische Vorgehensweise ich eher kritisch sehe, gehen davon aus, dass der Anteil bei Männern viel höher ist – und etwa bei acht bis neun Prozent liegt."

Die verglichen mit früher ungleich größere Macht von Pornografie bestreitet Brand nicht. Einerseits sei sie überall verfügbar, andererseits stelle die Pornowelt praktisch unendlich viel Material zur Verfügung, welches das Gehirn des Betrachters immer wieder dazu verleite, nach noch mehr Material zu suchen. „Nie kann der Nutzer sicher sein, dass er nicht vielleicht irgendwo noch einen Film oder eine Szene findet, die noch besser zu seinen Vorlieben passt", sagt Brand.

Ein für den Betrachter befriedigender Pornoclip sei ein starker Belohnungsimpuls, durch den der „Glücksbotenstoff" Dopamin ausgeschüttet werde. Allmählich gewöhne sich unser Hirn als wichtigstes Sexualorgan an diese Impulse und verlange mehr davon. Es trete eine Gewöhnung ein. Für die gleiche Befriedigung bedürfe es dann stärkerer Reize. Schließlich veränderten sich Gehirnstrukturen so, dass die Suche nach Pornografie zu einer Art Automatismus werde und nicht mehr dem freien Willen unterworfen sei.

Was freilich nicht bedeutet, dass wir uns alle längst in einem Labyrinth unserer Triebe verloren hätten, aus dem wir nicht mehr ➤

*Alle Namen von der Redaktion geändert
**Heike Melzer: „Scharfstellung – Die neue sexuelle Revolution", Tropen, 16,95 Euro

FOTOS: ADOBE STOCK (11), SHOTSHOP; IMAGO, PLAINPICTURE; MAURITIUS; GETTY IMAGES (2); DDP

herausfinden. „Es bedarf gewisser psychischer Vorbedingungen, damit Pornografie zum Problem wird“, sagt Brand. Auch seine Kollegin Nicole Krämer, Professorin für Sozialpsychologie, warnt vor Panikmache. „Es erscheint mir zu einfach, aus vielen Einzelbeobachtungen so etwas wie einen gesellschaftlichen Trend herauszufiltern. Die meisten Menschen können mit dem Thema Pornografie ganz gut umgehen. Wahr ist aber auch: Die Studienlage zu den neuen Ausdrucksformen von Sexualität ist schlecht. Wir wissen noch viel zu wenig darüber, wie das digitale Zeitalter unser Liebesleben, unsere psychische Gesundheit und unsere Partnerschaften verändert.“

Kulturgeschichtlich sei jedes Medium exzessiv für sexuelle Zwecke genutzt worden, und nie sei davon das Abendland untergegangen. „Wenn es jetzt heißt, dass es viel mehr Menschen gibt, die onanierend vor Smartphone oder Laptop sitzen, glaube ich das sofort. Aber ich kann nicht beurteilen, ob das gut oder schlecht ist, weil insgesamt belastbare Studien und Daten fehlen.“ Doch Probleme werden auch sichtbar, bevor Wissenschaftler sie in seriösen Studien analysieren. Etwa in den Behandlungszimmern von Therapeuten.

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, ein schlichtes Büro. Professor Frank Sommer sitzt hinter seinem Schreibtisch und berichtet aus seinen Sprechstunden für „Männergesundheit“. Praktisch jeden Tag haben die Sorgen und Nöte seiner Patienten auch mit dem Thema Sexualität zu tun. So stellte sich dem Urologen ein Mann vor, Mitte 20, der wegen seiner Pornosucht von der Uni zu fliegen drohte. Immer wieder hatte der Student versucht, in sechs bis acht Wochen seine Abschlussarbeit zu schreiben, und immer hatte ihn seine Sucht daran gehindert. Nun drohte die Zwangsexmatrikulation. Sommer überwies ihn an einen Psychologen.

„Natürlich ist dieser Fall nicht repräsentativ“, sagt Sommer, „aber seit mehreren Jahren beobachte ich bei weitaus mehr Menschen ein Phänomen: Jüngere Männer scheinen ihre Triebe tatsächlich immer häufiger von Beziehungen abzukoppeln. Diese jungen Männer sind offenbar lieber mit ihren Freunden zusammen und leben ihre Sexualität vor allem durch Masturbation allein vor dem Rechner oder Smartphone aus. Wenn sie ihre Internet-Vorstellungen von Sexualität später in eine reale Partnerschaft überführen wollen, gibt es Probleme, zum Beispiel Erektionsschwierigkeiten.“ Laut Sommer haben sich die Fälle von erektiler Dysfunktion in den vergangenen zehn Jahren verdoppelt. Bei einem Teil liege das an organischen Ursachen, bei einem anderen Teil aber durchaus an einem veränderten Umgang mit sexuellen Reizen. „Gefühlsmäßig würde ich sagen: Bei jungen Leuten steigen die Probleme exponentiell an. Ich habe in der Sprechstunde schon 18-Jährige mit diesen Schwierigkeiten sitzen.“

Sommer ist sich sicher, dass viele junge Menschen schon sehr früh eine medial vermittelte unrealistische Vorstellung von partnerschaftlicher Sexualität entwickeln. „Wir gehen für Aufklärungskampagnen auch in Schulen“, sagt der Arzt, „da fallen meinen Mitarbeitern regelrecht die Ohren ab. Schon im siebten Schuljahr stellten die Schüler Fragen, die früher niemand stellte. Etwa zum Thema Analverkehr. Junge Menschen halten es offenbar für das Allernormalste, mit der Partnerin oder dem Partner Analverkehr zu haben. Das sind Jugendliche, die noch nie selbst Geschlechtsverkehr hatten, in deren Köpfen aber durch Pornos schon genaue Bilder herumgeistern, was zum Sex dazugehört. Es ist schwer, die Jugendlichen mit einer einzigen Infoveranstaltung zu erreichen. Deren Denken ist ja das Ergebnis einer regelrechten Pornosozialisation.“ Worüber selbstverständlich im Elternhaus eher nicht gesprochen wird.

Helmut, 59, hat die Entwicklung der Sexindustrie sozusagen am eigenen Leib verfolgt: In seinen jungen Jahren waren es „Schlüsselloch“-Heftchen, die ihn erregten. Alle paar Wochen besuchte er ein Pornokino, später war er Stammgast in Videotheken. „Pornos waren für mich immer ein Ventil, um mit privatem und beruflichem Stress besser klarzukommen“, bilanziert er heute. „Sie beruhigten mich, ich kam runter, die Obsession half mir dabei, meine wahren Bedürfnisse zu verleugnen. Eigentlich wollte ich echte Nähe, Zärtlichkeit und geliebt werden.“ Doch auch als Helmut eine Frau kennenlernte und sie heiratete, blieb sein Problem bestehen: Internetsex als Ausgleich zum Job, als Seelentröster und virtueller Kumpel.

„Ich fühlte mich wie ein Roboter“, sagt Helmut, „so als sei ich vollkommen fremdgesteuert. Ich brauchte dringend Hilfe, aber ich konnte keine Unterstützung annehmen.“ Immer wieder fasste er wilde Entschlüsse. Ein Tag ohne Pornos. Das ging, manchmal. Längere sexfreie Phasen waren eine Qual.

Schließlich vertraute er sich seinem Hausarzt an. Der empfahl ihm eine Therapie. Seitdem geht Helmut einmal pro Woche zu den Treffen der „Anonymen Sex- und Liebessüchtigen S.L.A.A.“, einer Selbsthilfegruppe, deren Arbeitsweise sich mit jener der „Anonymen Alkoholiker“ vergleichen lässt. Doch die Omnipräsenz von Internetsex stellt Menschen wie Helmut auf eine harte Probe.

Heute hat er auf seinen digitalen Geräten spezielle Software installiert, die Sexseiten blockiert. Sein Internet-Router schaltet sich nachts automatisch aus. Trotzdem kommt Helmut immer wieder im Netz mit dem Thema Sex in Berührung. Dann fühlt er sich so wie ein Alkoholiker, der an einem Glas Wein schnuppert. „Ich habe fünf Tage lange null Suchtdruck, aber von einem Moment auf den nächsten legt sich bei mir ein Schalter um, und in mir brennt ein unbändiges Verlangen nach Internetsex und Selbstbefriedigung. Je größer der äußere Stress ist, der auf mich einstürmt, desto größer der Pornodruck.“

Helmut hat beobachtet, dass in seine Selbsthilfegruppe mehr Menschen als früher kommen. „Die ständige Verfügbarkeit von Sex führt dazu, dass Leute, die für diese Reize sehr empfänglich sind und die eine gewisse psychische Veranlagung haben, sehr leicht verführbar sind. Mein Eindruck ist: Je größer die Leistungsanforderungen in unserer Gesellschaft werden, desto reizvoller erscheint die vermeintlich schnelle Entlastung durch Masturbation und Pornografie.“

Es ist paradox: Einerseits schürt unreflektierter Pornografie-Konsum völlig unrealistische Erwartungen an sich selbst und den Partner und erhöht den Druck, andererseits verschafft er auch Entlastung: „Masturbation hilft bei der Selbstregulation von Gefühlen. Sie baut Spannungen ab, übertönt Ängste, lässt unter Umständen kurzfristig depressive Gefühle verschwinden“, sagt der Hamburger Paartherapeut Oskar Holzberg, seit gut 30 Jahren in seinem Metier zu Hause. Auch er sieht einen Trend: „Seit etwa zehn Jahren bekommt das Thema eine immer größere Bedeutung. Wenn früher ein Paar darüber klagte, keinen Sex mehr zu haben, fragte ich: Was ist denn da los? Heute ist eine meiner ersten Fragen an die Männer: Und wie sieht es mit Internetsex aus? Dann zeigt sich: Die Lustlosigkeit bezieht sich meist allein auf die Paar-Sexualität. Das Internet ist zu einem unbegrenzten Möglichkeitsraum geworden, wo diskret die konflikthaften Seiten der Persönlichkeit ausgelebt werden, statt die Konflikte im realen Leben zu bearbeiten.“

Im „Menschensupermarkt“ Tinder

Das heißt: Wer unfähig ist, seine Unzufriedenheit mit seiner Beziehung zu artikulieren und über Probleme zu sprechen, findet auf digitalem Wege unendlich viele Optionen, die Probleme zu maskieren oder in einen kurzzeitigen Lustkick zu verwandeln. „Statt sich ihren Neurosen, Ängsten, Konflikten und Verletzungen zu stellen, finden Menschen im digitalen Zeitalter vermeintlich andere Wege, damit umzugehen. Eifersüchtige Männer installieren Spionage-Software auf dem Handy ihrer Frau oder verstecken GPS-Sensoren in ihrem Auto. Das Thema Eifersucht selbst bleibt außen vor.“

Wir reden nicht über unsere Wünsche und Sehnsüchte. Aus falscher Rücksichtnahme, aus Feigheit, weil uns die Worte fehlen, weil wir glauben, den Partner zu verletzen – oder aus Bequemlichkeit. „Wenn ich abends todmüde bin, gehe ich lieber mit meinem Vibrator in die Badewanne“, sagt eine Frau. „Der bringt mir in drei Minuten das, wofür ich mit meinem Mann endlos rummachen müsste.“

Eine ähnliche Haltung findet sich schon ganz am Anfang einer Beziehung – beim Kennenlernen. Leicht und schnell soll es gehen und am besten ohne Verpflichtungen. Dafür sind Dating-Plattformen ideal. Wem es nur um Sex geht, der darf sich auf Portalen wie Joyclub oder Poppen.de austoben – bei mehr als 15 Millionen Mitgliederprofilen dürften sich Gleichgesinnte finden lassen. Für Bedürfnisse zwischen schnellem Abenteuer und der Sehnsucht nach dem Partner fürs Leben gibt es Apps wie Tinder, Badoo oder Lovoo mit mehr als zehn Millionen Mitgliedern. Der Umgang dort kann angenehm sein, mündet aber oft in Enttäuschungen.

Julia, 44, sagt über sich selbst, sie könne sich sehr gut verkaufen, sei im Grunde ➤

Digitaler Sex wirkt verlockend und unkompliziert. Therapeuten und Ärzte sehen die Langzeitfolgen

Das Gehirn ist unser wichtigstes Sexualorgan. Es kann uns in immer neue Sphären beamen. Aber auch süchtig werden lassen

FOTOS: ADOBE STOCK, GETTY IMAGES, PRISMA

Dating-Apps wie Tinder bringen Menschen zusammen. Und auseinander

ihres Wesens aber ziemlich schüchtern und spreche ungern fremde Menschen an. Um neue Menschen kennenzulernen, hat Julia schon auf diversen Dating-Plattformen ihr Glück versucht. Sie ist auch bei Tinder registriert, wie weltweit über vier Millionen andere Menschen auch. Aber die mehr als 20 Männer, die sie über ihre Smartphone-App bisher kennengelernt hat, wollten vor allem eines: schnellen Sex ohne jede Verpflichtung. „Tinder ist für mich ein unglaublicher Menschensupermarkt", sagt Julia. „Niemand mag sich festlegen, der nächste Kick ist immer nur einen Smartphone-Wisch entfernt."

Auf der Suche nach wahren Werten

Einmal fand Julia einen Mann ziemlich anziehend. Sie schrieb ihm. Er schrieb zurück. Es war klar, worum es ihm ging: instant Beischlaf. Julia schlug vor, man könne doch vielleicht „vorher" ein Glas Wein trinken. Kommentar des Mannes: „Ich trinke nicht." Damit war die Romanze schon wieder beendet.

„Die Verrohung der Sitten auf Dating-Plattformen ist enorm", sagt Julia. Sie beobachtet immer wieder, wie bei der digitalen Beziehungsanbahnung Charme, Einfühlungsvermögen oder Verführungskunst auf der Strecke bleiben. In der Kommunikation via Chat fällt sofort jede Hemmschwelle: „Ich werde in der dritten Nachricht nach irgendwelchen Fetisch-Sachen gefragt", sagt Julia. Ein Mann habe gleich wissen wollen, ob sie auf Würgen stehe. Ein anderer sich sofort erkundigt, wie es mit Analverkehr aussehe. Nicht er bei ihr, sondern sie mit Umschnall-Dildo bei ihm. Porno-Fantasien.

„Wer nicht auf Knopfdruck für dies oder das bereitsteht, wird weggewischt", sagt Julia. „Die Chats sind so was von abgeklärt. Niemand gibt sich Mühe. Wenn nach ein paar Minuten kein Feuerwerk der Erotik brennt, geht es ab zum nächsten Partner. Onlinedating lässt Menschen den empathischen Umgang miteinander verlernen."

Früher hieß es: in guten wie in schlechten Jahren. Heute gibt es keine schlechten Jahre mehr, ja, vielleicht nicht mal mehr schlechte Monate, weil ein Ersatz- oder Zusatzpartner für das Ausleben der eigenen sexuellen Bedürfnisse schnell zur Verfügung steht. Das macht es auch leichter, mit Enttäuschungen umzugehen: Es ist einfacher, online einen Korb hinzunehmen, als eine fette Abfuhr von Angesicht zu Angesicht in Café oder Kneipe zu bekommen. Der nächste Kandidat wartet ja schon.

„Plattformen wie Tinder mögen für viele Menschen ein guter Weg sein, um Partner oder nur Sexualpartner kennenzulernen", sagt Therapeut Oskar Holzberg, „aber sie führen unter Umständen eben auch zu tiefen Kränkungen. Etwa, wenn der Partner irgendwann begreift, dass der Geliebte auf der Dating-Plattform weiterhin Ausschau hält, um sich eine Hintertür offen zu halten. Vielleicht kommt ja doch jemand um die Ecke, der noch besser, noch attraktiver, noch begehrenswerter ist. Ein auf den ersten Blick gutes Mittel zur Angstabwehr. Wenn ich dauernd auf der Suche bleibe, muss ich mich nicht binden. Emotionale Bindungen machen Angst und sind etwas, das vielen Menschen schwerfällt."

Wahrscheinlich braucht es genau das, um den Verlockungen des digitalen Zeitalters etwas entgegensetzen zu können: Bindung, Offenheit, Mut zur Nähe, Bereitschaft, in Beziehung zu investieren. Therapeutin Heike Melzer ist überzeugt: Paare müssen über gemeinsame Werte sprechen. Das kann durchaus Arbeit machen. „Beziehungsglück kommt nicht von alleine, und sexuelles Glück erhält sich nicht von alleine. Die Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio führt nicht automatisch zu Bauchmuskeln. Ich muss da schon regelmäßig hingehen und trainieren."

Letztlich weisen wohl nur Offenheit und Ehrlichkeit im Umgang mit eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Sehnsüchten einen Weg aus der Superreizfalle. Ehrlichkeit dem Partner, aber auch sich selbst gegenüber. „Jeder sollte sich fragen: Was ist eigentlich mein Fundament? Was sind meine Werte? In was soll und will ich investieren? Vielleicht ja in meine Wurzeln und Kraftquellen. Das kann die Familie sein, das können Freunde sein."

Vor allem rät Melzer, für eine gewisse Zeit ganz bewusst herauszutreten aus dem gewohnten Alltag. Die Superreize ins Leere laufen zu lassen. Keine Internetpornos, keine automatisierte Selbstbefriedigung, vielleicht sogar ein paar Wochen lang mal gar kein Sex. Und vielleicht entfernt man die Dating-App wirklich vom Smartphone, wenn man jemanden gefunden hat, den man mag oder gar liebt.

Abstand finden. Durchatmen. „Dieses Runterkommen ist wichtig. Es bringt unseren Dopamin-Haushalt wieder in Ordnung. Es macht einen Unterschied, ob ich als Erstes meinem Smartphone guten Morgen sage oder meinem Partner", sagt Melzer. „Rebooten" nennt sie das. Wie den Vorgang, wenn man einen gestörten Computer wieder hochfährt. ✶

Tobias Schmitz fragt sich, ob beim Vibratortest der Stiftung Warentest die beste Note nicht „befriedigend" lauten müsste. Illustratorin **Eva Hillreiner** versucht ihren Kindern zu vermitteln, wie man über Gefühle spricht – ganz ohne Emojis

FOTOS: ADOBE STOCK; MAURITIUS