Bis zur Ohnmacht

Ein 25-Jähriger schaut Pornos: 30 Filme pro Woche, immer härtere Szenen, stundenlang. Die Geschichte einer Sucht, die immer mehr junge Männer quält

VON HELENA OTT

Levent Yilmaz schließt die Tür zu seiner Wohnung auf. „Hier habe ich noch nie“, sagt er, als er das Einzimmerapartment betritt. Masturbiert, meint er. Yilmaz sagt es mit einer Mischung aus Scheu und Stolz, kneift die Augen leicht zusammen. Der Raum hallt noch. Die Einrichtung besteht bisher einzig aus einer Couch und einem Schreibtisch. Der 25-Jährige, mit getrimmtem Bart und breiter Brust, steht auf dem Parkettboden seines Neuanfangs.

Hier oben im sechsten Stock eines grauen Wohnblocks soll ihn nichts mehr an den Sumpf der vergangenen fünf Jahre erinnern. Vor einem Monat ist Levent Yilmaz, der eigentlich anders heißt, aber seinen richtigen Namen nicht in der Zeitung offenbaren will, eingezogen. Das Zimmer ist 35 Quadratmeter groß. Er öffnet die breiten Fenster, tritt hinaus auf die Waschbetonplatten des Balkons. Der Ausblick ist gigantisch, man kann über die Dächer der halben Stadt sehen. Schon als kleiner Junge wollte er hier oben wohnen, sagt Yilmaz.

Für die einen sind Pornos lustvoller Genuss, für Levent Yilmaz sind sie gefährlich. Er bezeichnet sich als „stark pornosüchtig“, sei nun dabei „zu rehabilitieren“. Pornosucht, das heißt für ihn, die Kontrolle zu verlieren, wann, wo und wie lange er zu Sexvideos masturbiert. Noch vor einem Jahr tat er das 25 bis 30 Mal pro Woche. Versuchte er, Sex mit echten Frauen zu haben, bekam er keine Erektion mehr. Er zog sich immer weiter zurück, auch von seinen Freunden. Vergangenes Jahr entschloss er sich, aus der alten Wohnung auszuziehen. Alles dort brachte er mit Pornos in Verbindung. Vom Balkon des neuen Apartments deutet er über die geschwungenen Giebel der Altbauten zu seinem alten Viertel, gegenüber den Bahngleisen. Die Schienen markieren jetzt den Übergang zur selbstverordneten Abstinenz.

Ein Mann und eine Frau beim Sex, das genügte ihm bald nicht mehr

Unter den Top Ten der meistgenutzten Websites sind laut dem Marktforschungsunternehmen Similarweb gleich zwei Pornoseiten, noch vor Wikipedia. Die Münchner Sexualtherapeutin Heike Melzer sagt, dass 90 Prozent der deutschen Männer regelmäßig Pornos sehen, bei Frauen seien es um die 30 Prozent. In der Statistik, welche die Onlineplattform Pornhub jeweils zu Jahresbeginn veröffentlicht, liegt Deutschland, als vergleichsweise kleines Land, auf Platz sieben der Pornostreaming-Hochburgen. Auf den vorderen Plätzen sind Staatenriesen wie die USA und Indien. Wissenschaftliche Studien in Deutschland fehlen bisher. Befragt man Männer in Yilmaz’ Alter, sagen die meisten, dass sie zwei- bis fünfmal in der Wochen Plattformen wie Pornhub und Brazzers öffnen, um zu masturbieren. Ohne Video, so scheint es, macht es sich kaum einer unter dreißig. Die Pornoszenen haben bei vielen die Fantasie ersetzt.

Bis Yilmaz realisiert hat, dass sein Pornokonsum zwanghaft ist, dauerte es fast fünf Jahre. Seit knapp über einem Jahr arbeitet er bei der Bundeswehr. Er ist Soldat, will bald die Laufbahn zum Feldwebel beginnen. Die Härte und Disziplin beim Bund findet er gut. Auf Instagram hat er ein Foto gepostet, das ihn lächelnd in Uniform vor einem *Leopard-II*-Panzer zeigt. Auf einem anderen kuschelt er mit geschlossenen Augen sein Gesicht an ein Kätzchen. Pornosüchtig, „da stellt man sich doch einen 35-Jährigen vor, der zu Hause bei Mama im Keller wohnt und noch nie eine Freundin hatte“, sagt er.

Es müssten sehr viele 35-Jährige bei Mama im Keller wohnen: Zwar fehlen bislang wissenschaftliche Belege zu Deutschland. Eine schwedische Studie aber zeigt, dass 5,5 Prozent der Männer dort von Pornografie abhängig sind. Auf Deutschland übertragen wären das mehr als zwei Millionen Männer. Die Videos mit der übertriebenen Härte, den riesigen Brüsten und Penissen führten dazu, dass Betroffene die Realität nicht mehr genügend erregt. Wie Levent Yilmaz können sie bei echter sexueller Intimität ihre Erektion nicht halten oder erst gar keine bekommen – „erektile Dysfunktion“, sagen die Sexualtherapeuten zu dem verbreiteten Symptom bei Pornosucht.

Levent Yilmaz wählt ein belebtes Café in der Innenstadt, um über seine Sucht zu sprechen. Seine Stimme ist laut und rau. Er ist ohne Vater groß geworden, sagt er. Der Mann, mit dem ihn seine Mutter gezeugt hat, hat die Familie nach neun Monaten verlassen. Sein Stiefvater hat erst ihn und später auch seine Mutter geschlagen. Daraufhin ist sie mit Yilmaz wieder in seine Geburtsstadt gezogen. Dort zieht er nun in die erste Wohnung, die er sich selbst ausgesucht hat.

Mit elf sah Yilmaz sein erstes Video. Beim Onlinespiele-Zocken hatte ihm ein Mitspieler, mit dem er öfter chattete, einen Link geschickt. Ein Lesben-Porno mit Briana Banks. Yilmaz lässt die Eiswürfel in seinem Glas Pfirsicheistee klappern. Er grinst, als überrasche es ihn selbst, dass er das 14 Jahre später noch weiß. Im Teeniealter wurde Banks seine Lieblingsdarstellerin. Das erste Mal Sex hat er mit 13. Das ist früh, aber nicht die Ausnahme.

Seine Mutter, Tante, Oma, alle seien starke Frauen, die Yilmaz bewundert. In den Videos auf Pornhub findet man Frauen dagegen fast nur „als willige Sexdienerinnen“, sagt Yilmaz.

Früher hatte er viele Freunde, las gerne. Davon blieb nichts. Die Sucht nahm ihm alle Energie

Nach dem Hauptschulabschluss mit 16 Jahren wollte er lernen und etwas aus sich machen. Aber in beiden Ausbildungsbetrieben wurde er kleingehalten. Bei der Lehre zum Bauwerksabdichter sei er „wie der Depp“ behandelt worden. Immer nur die Baustelle aufkehren, Kaffee, Brezen holen. Wenn er sich bei seiner Familie über seinen Chef beschwerte, hieß es, er sei ja nur zu faul. „Ich habe mich wie ein Versager gefühlt“, sagt Yilmaz und dreht sein Smartphone zwischen den Händen. Er erzählt von Frust, Selbstzweifeln und Neid auf andere Jungs, die bessere Jobs hatten. Mit Anfang zwanzig lernte er in einer Kneipe Julia kennen. Sie gab ihm das Gefühl, „jemand zu sein“, sagt er, sie interessierte sich für ihn. Yilmaz verliebte sich. Als er versuchte, ihr nahezukommen, wich sie aus. Er sagte ihr, dass er sich verliebt habe, aber sie wies ihn ab, wollte nur Freundschaft. „Das brachte das Fass zum Überlaufen“, sagt Yilmaz. Von da an saß er länger und häufiger vor Sexvideos.

Der Umzug sei wie Therapie, sagt Levent Yilmaz. In der neuen Wohnung soll ihn nichts an den Sumpf aus Pornos und Trägheit erinnern.
FOTO: STEFANIE PREUIN

Er will jetzt weg davon, will mit seinem alten Leben abschließen. Am nächsten Tag ist Levent Yilmaz darum zurück in seiner alten Wohnung, die er noch fertig ausräumen muss. Es ist ein unrenovierter Backsteinaltbau, Toiletten auf dem Flur. Ein kalter Luftzug weht dunkelgraue Staubflusen über das leere Laminat.

Nach Julias Abfuhr verkroch Yilmaz sich hier, wollte keinen seiner Freunde treffen. Der Schreibtisch mit den zwei Bildschirmen stand im Wohnzimmer – drei Klicks zu Pornohub. Die Pornos lieferten zuverlässig, was er suchte: Ablenkung und Hochgefühl. Er hasste die kalten, vollgestopften Räume der Wohnung. Das meiste, was sich unter dem Bett und auf Schränken stapelt, sind Überbleibsel seiner Tante oder Mutter. Als sie Yilmaz die Wohnung überließen, hielten sie es nicht für nötig ihren Kram zu entsorgen.

Mit dem Hammer zerlegt er weiße Einbauschränke aus Presspan. Der Umzug in das neue Apartment ist für ihn der wichtigste Schritt gegen die Sucht, gleich nach dem „Detox“, also nach dem Entzug. Früher hatte er gern Science-Fiction-Bücher gelesen und hatte einen großen Freundeskreis. Davon blieb ihm nichts. Die Sucht schluckte seine ganze Energie.

Für den fehlenden Antrieb haben Sexualtherapeuten eine Erklärung. Beim Pornoschauen schüttet das Gehirn den motivierenden Botenstoff Dopamin aus. Er wirkt auch, wenn man für seine Arbeit gelobt wird oder Komplimente bekommt. Bei Yilmaz kam beides selten vor. Mit den Pornos gab es Dopamin in hoher Dosis auf Knopfdruck. Daran gewöhnt sich der Körper. Was nicht knallt, wird uninteressant. Man wird gleichgültig.

Die Videos, nach denen Yilmaz suchte, wurden härter. Mann und Frau beim Sex, das genügte nicht mehr, sagt Yilmaz. Vier Männer, die eine Frau penetrieren, ihr ins Gesicht ejakulieren; Pornodarstellerinnen, die so stark gefesselt sind, „dass sie keine Muskelfaser ihres Körpers bewegen können“. Szenen mit „Gewalt, bis das Blut läuft“ und inszenierte Vergewaltigungen, bei denen die Darstellerinnen geschlagen wurden.

Vier Stunden am Stück saß Yilmaz dazu manchmal vor dem PC. Er erzählt von Momenten totaler Ekstase. „Danach hab’ ich mich schwitzend und mit heruntergelassener Hose vor dem PC wiedergefunden.“ Wiedergefunden? Er sagt das, weil er es nicht mehr kontrollieren konnte.

Damals weiß er noch nichts vom sogenannten Coolidge-Effekt. Er sorgt vor allem bei Männern dafür, dass jeder neue Partner einen größeren Dopaminschub verursacht als ein vertrauter Partner. So stellt die Natur sicher, dass Männer den Drang haben weiterzuziehen, ihre Gene zu verteilen und es weniger zu Inzucht kommt. Das Belohnungszentrum im Gehirn kann nicht zwischen echten Frauen und Darstellerinnen in Pornos unterscheiden. Yilmaz klickt sich von Video zu Video, das Vorspiel überspringt er meist.

Er schleppt jetzt weiße Küchenteile die quietschenden Treppen in den Hausflur hinunter. „Das ist wie Therapie für mich“, sagt er. In der neuen Wohnung soll ihn nichts an den Sumpf aus Pornos und Trägheit erinnern. Müllsäckeweise schafft er sein altes Leben weg.

> *Nicht jeder, der gern mal ein Glas Wein trinkt, wird Alkoholiker. So ist das auch bei Pornos. Mit dem Unterschied, dass nicht bekannt ist, dass sie auch krank machen können.“*
>
> HEIKE MELZER, SEXUALTHERAPEUTIN

Mit Anfang 20 bemerkt er, dass etwas mit ihm nicht stimmt. Er hatte eine Frau zu sich nach Hause eingeladen, wollte mit ihr schlafen. Aber es ging nicht. Kurz nach dem Vorspiel ist sein Penis schlaff geworden. Später in der Nacht machte er es sich selbst. Zu den Bildern von hartem Sex und passiv knienden Darstellerinnen konnte er einen Orgasmus bekommen.

Für Sexualtherapeutin Heike Melzer das Anzeichen einer „Toleranzentwicklung“. Ähnlich wie bei Drogensüchtigen will der Körper mehr, verlangt eine „Dosissteigerung“. Melzer befasst sich seit mehr als zehn Jahren mit dem Thema Porno- und Sexsucht. Die Nachfrage ist groß. Immer wieder melden sich Männer aller Altersgruppen bei Melzer, die von Pornos nicht mehr loskommen. Es sind Studenten, Familienväter, Pastoren, Lehrer, Banker, Angestellte. Genau wie Alkohol- und Drogen- kann Pornosucht jeden treffen. Was sich geändert hat? Die Klienten sind jünger, die Vorlieben extremer. Schon bei Jugendlichen schleicht sich häufig ein routinierter Pornokonsum ein, sagt Melzer. Viele Schüler haben mit zehn das erste Smartphone. Auf dem Pausenhof werden Links hin und her geschickt. „Teilweise haben die Jungs, bevor sie das erste Mal ein Mädchen küssen, massig sexuelle Erfahrung über den Bildschirm“, sagt Melzer.

Mit 24 kommt bei Yilmaz der Bruch. Während er surfte, stolperte er über ein Bekennervideo eines bekannten US-Schauspielers auf Youtube. Pornosucht sei eine ernsthafte Krankheit, erklärt er. Yilmaz sucht nach Artikeln, liest Beiträge von Betroffenen in Foren. In ihren Schilderungen findet er sich wieder. Dort wo seine Sucht einst begonnen hat, entlarvt er sie: im Internet.

Aber wo hört Genuss auf und wo fängt die Sucht an? „Nicht jeder, der abends gerne mal ein Glas Wein trinkt, wird Alkoholiker. So ist das auch bei Pornos“, sagt Heike Melzer. „Mit dem Unterschied, dass nicht bekannt ist, dass sie auch krank machen können.“ Generell gelte aber: „Jeder Süchtige will immer weg von schlechten Gefühlen.“ Die Gründe für einen Mangel kämen meist aus der Kindheit und sind unterbewusst verankert. Es geht um tief liegende Gefühle wie Scham, Schuld, Wut oder Schutzlosigkeit.

Ausgerechnet im Internet findet er Hilfe. Man rät ihm zu 90 Tagen Abstinenz

Im Januar 2018 schloss sich Yilmaz der NoFap-Community auf Facebook an. In der Gruppe sind Männer, die nicht mehr zu Pornos masturbieren wollen. Sie schreiben von ihren Erektionsproblemen, und dass sie sich auf der Arbeit oder im Studium kaum konzentrieren konnten. Die Gier nach Pornos hat ihr Leben stumpf gemacht. Die deutsche Gruppe hat 450 Mitglieder. Im Forum porno-sucht.com tauschen sich mehr als 3000 Männer aus.

Dass die WHO zwanghafte sexuelle Störungen und damit auch die Pornosucht 2018 als Krankheit anerkannt hat und in diesem Jahr in den neuen internationalen Diagnosekatalog ICD-11 aufnehmen will, davon weiß Levent Yilmaz nichts. Bevor eine Sucht offiziell als Krankheit anerkannt ist, steht Betroffenen keine Therapie zu, lassen sich kaum Therapeuten wie Heike Melzer in der Behandlung Pornosüchtiger ausbilden. Aber wenn Pornos abhängig machen können, warum gibt es dann keine Warnhinweise wie bei Glücksspiel und Zigaretten?

Yilmaz sehnt sich nach seinem alten Ich. Er will den Levent zurück, sagt er, den seine Freunde als lustig, extrovertiert und spontan beschrieben haben. Der viel Sport gemacht hat, immer neugierig war. Nach einem Therapeuten hat er bislang nicht gesucht, er hofft, dass sein Wille und die bestärkenden Kommentare im Forum ihm helfen. Andere Mitglieder empfehlen dort mindestens 90 Tage Detox.

Auch Heike Melzer beginnt die Therapie von Betroffenen mit Abstinenz. Das Belohnungszentrum im Gehirn soll zurückgesetzt werden. Es soll lernen, wieder angemessen auf natürliche Reize zu reagieren. Bei vielen Männern reicht das aber nicht, die Sucht dauerhaft zu bekämpfen. Der unterbewusste Auslöser muss gefunden werden und ihr Selbstwertgefühl in der Therapie wieder aufgebaut werden. Nur wenige Süchtige seien so willensstark, von heute auf morgen aufzuhören, sagt Melzer. Einige ihrer Patienten müssten, um von der Sucht loszukommen, ein Leben lang „trocken“ bleiben, also komplett auf Pornos verzichten.

Den Computer aus zu lassen ist hart für Yilmaz. Mal hielt er es drei Tage ohne Pornos aus. Dann kam der Rückfall. Im Oktober 2018 schaffte er es bis Tag 19. Ein Wochenendtrip auf der Reeperbahn mit Kameraden der Bundeswehr brach seinen Rekord, er masturbierte nachts im Hotelzimmer zu einem Porno.

Heute ist er bei Tag 29. Zum Beweis hält Yilmaz sein Handydisplay über den Tisch. Zu sehen ist eine blaue App. Die sogenannte No-Fap-Watch. Er hat sie einzig dazu installiert, die Tage und Stunden zu zählen, die er pornofrei übersteht und nicht masturbiert. Die große Zahl in der Mitte des Bildschirms präsentiert er, wie andere die Zahl ihrer Trainingskilometer in Vorbereitung auf einen Marathon.

DIZdigital: Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung GmbH, München
Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.sz-content.de