

---

# Die neue sexuelle Revolution

## Über die Abkopplung der Triebe aus der Liebe

Hand aufs Herz: Hat sich ihr Liebes- und Sexleben in den letzten 15 Jahren durch Digitalisierung und Smartphone nicht auch nachhaltig verändert? Verbindliche Partnerschaften sind heute nur eine Möglichkeit von vielen, um Lust zu erleben. In Konkurrenz mit ihnen stehen starken sexuellen Reizen der Pornoindustrie, zahlreichen Portale und Apps für käufliche und unverbindliche Angebote und High-Tech-Sex-Toys, die immer interaktiver werden.

Lustlosigkeit ist eines der Themen in meiner Praxis für Paar- und Sexualtherapie. Abers sind wir denn wirklich



Dr. med. HEIKE MELZER

so „overworked“ and „underfucked“ wie wir immer vorgeben? Oder sind wir nicht schon vielleicht ein bisschen „oversexed“ und dadurch bedingt „underworked“? Wenn man sich die Lustlosigkeit einmal näher anschauen, stellt man schnell fest, dass es keine generelle Lustlosigkeit, sondern eine partnerbezogene Lustlosigkeit ist. Dies liegt unter anderem an dem sogenannten Coolidge Effekt. Dazu eine kleine Geschichte: Calvin Coolidge war ein US-Amerikanischer Präsident, der vor 100 Jahren mit seiner Gattin Grace eine Hühnerfarm besuchte. Nach einer getrennten Führung kam seine Frau ganz

aufgeregt auf ihn zu und sagte: „Calvin, stell dir vor, der Hahn treibt es bis zu 12-mal am Tag!!“ Darauf er: „Grace mein Schatz, aber nicht immer mit derselben Henne“. Sexueller Überdruß, nachlassende sexuelle Funktionen, dieser Effekt tritt leider nicht nur bei Tieren mit fortwährend demselben Partner auf, sondern auch bei uns Menschen.

Das ist ja auch ein echtes Dilemma: Liebe braucht Nähe, aber Erotik braucht Abstand. Wir sehnen uns nach Verbindlichkeit, gut aufgehoben sein und Nähe. Und dann sehnen wir uns nach Neuigkeit, Abenteuer und Aufregung. Wie kann denn das überhaupt zusammenpassen? Der Alltag ist keine gute Leinwand für unsere sexuellen Fantasien.

Schließen Sie doch mal für ein paar Minuten die Augen und denken Sie an die schönste Nebensache der Welt, an Sex. Was für Bilder und Gefühle tauchen da in uns auf und was machen diese Bilder und Gefühle mit uns? Die wenigsten werden bei Sex an den Akt der Fortpflanzung denken, an die Zeugung eines Kindes. Schon etwas mehr an Liebe machen, dem Sex in verbindlichen Partnerschaft. Die meisten jedoch werden an die triebhafte Seite der Sexualität gedacht haben, die mit Abenteuer, Leidenschaft und Aufregung einhergeht und diesem unwahrscheinlich guten Gefühl im Bauch. Fortpflanzung, Liebe und Triebe, das sind die drei Dimensionen von Sex.

In der sexuellen Revolution der 68er Jahre hat sich die Fortpflanzung von der Sexualität durch die Einführung der Pille

und Straffreiheit von Abtreibung entkoppelt. Sex konnte frei genossen werden, Kinder waren planbar und er Slogan damals war „Make love, not war“. Was heute passiert ist eine wesentlich brisantere gesellschaftliche Entwicklung. Heute spalten sich die Triebe aus der Liebe ab und zwar durch einen enormen Sog nach draußen.

Heute laufen Pornos rund um die Uhr in den abenteuerlichsten Genres. Geschaut wird extrem viel, gesprochen darüber wenig. Deshalb helfen uns Zahlen, Daten und Fakten aus dem Internet. Laut „Similarweb“ gehören zu den Top 30 Webseiten der Deutschen auch Pornowebsites wie „Xhamster.com“ (Platz 10), „Pornhub“ (Platz 13), „xnxx.com“ (Platz 24), „xvideos.com“ (Platz 26) und „Youporn.com“ (Platz 28). „Pornhub“ gibt dabei sehr aufschlussreiche jährliche Statistiken über das weltweite und länderspezifische Verhalten ihrer Besucher heraus. Danach hält Deutschland seit Jahren Platz 7 im Porno-Streamen inne, während wir von der Weltbevölkerung nur auf Platz 17 landen. 76 % der Konsumenten sind Männer. Der Trend geht hin zu immer extremen Reizen: Compilation (also kurze Videosequenzen z.B. von Abspritz-Szenen), Gangbang (die an Gruppenvergewaltigungen erinnern) oder Gewalt in BDSM Videos werden immer häufiger nachgefragt. Außergewöhnliche sexuelle Vorlieben wie „Pissing“, „Fetisch“, „Bondage“ und „Anal“ werden in Deutschland überproportional häufig konsumiert. Die Hauptzeiten des Pornokonsums sind am späten Abend. Um 22 Uhr schnell die Anfrage hoch, die übliche Zeit, wenn der Partner sich

ins Bett verabschiedet. Pornos lassen sich heute mit virtuellen Brillen in 3-D und mit entsprechenden Sex-Toys auch taktil in 4-D-Welten interaktiv erleben. Dabei verschwimmen die Grenzen zwischen Pornografie und realem Sex immer mehr. Wir können heute in Timbuktu sitzen und mit jemandem am Nordpol Sex haben. Sex-Traffic verschiebt sich immer mehr in die High-Speed-Daten-Autobahnen des Internet und sorgen für eine Verkehrsberuhigung innerhalb der Partnerschaft. Wir haben heute die Qual der Wahl.

Hinzu kommen Millionen an Menschen, die über zahlreiche Apps und Portale unverbindliche und käufliche sexuelle Angebote suchen. Allein in Deutschland haben die großen fünf Casual-Dating-Webseiten über 15 Mio. aktive Profile. In den fünf größten Dating-Apps suchen ca. 10 Mio. aktive Mitglieder mittels GPS-Ortung nach einem geeigneten Partner in der Nähe. Viele der aktiven Suchenden sind nebenbei gesagt in verbindlichen Beziehungen, deren Partner nichts von den heimlichen Aktivitäten wissen. Unverbindliche sexuelle Kontakte lassen sich heute aus der heimischen Komfortzone anbahnen und organisieren.

Verwandelt sich der einstige Slogan der sexuellen Revolution „Make love, not war“ heute nicht langsam in ein „Make sex, not love“? Und was wird eigentlich aus der Liebe? Hat die Liebe in diesen turbulenten Zeiten überhaupt noch eine Chance?

Wir alle nutzen diese Freiheiten und experimentieren damit. Und diese Freiheiten betreffen uns alle, früher oder später, direkt oder indirekt, in unserer Partnerschaft, in unserer Familie oder in unserem Freundeskreis. Und diese Freiheiten verändern sukzessive unsere sexuellen Fantasien, unsere Skripte, dass was wir wollen und dass, was wir überhaupt noch in der Lage sind zu können. Die Messlatte hängt sehr hoch und die Alternativangebote meistens nur einen Klick entfernt.

Ich arbeite seit 25 Jahren als Neurologin und Psychotherapeutin und zunehmend auch die Kehrseite dieser rasanten Entwicklungen tagtäglich in meiner Praxis. Dabei beobachte ich in den letzten zehn Jahren deutliche Veränderungen der Themen, mit denen Klienten meine Hilfe aufsuchen. Dabei gibt es vier große Themenfelder die ich beobachte:

### **1.) Alte sexuelle Funktionsstörungen im neuen Gewand:**

Zu mir kommen heute junge Männer mit Potenzstörungen und Viagra in der Tasche. Zu Pornos geht alles prima, beim Partner gar nichts mehr. Die Pornoindustrie arbeitet mit der Pharmaindustrie Hand in Hand. Kamen früher Männer mit vorzeitigem Samenerguss, so ist heute die Verzögerung und Hemmung der Orgasmus paradoxerweise im „Kommen“. Die Trigger beim Porno schauen und ausgefeilte Masturbationstechniken stellen die Reize eines fortwährend gleichbleibenden Partners einfach in den Schatten. Zudem emanzipieren sich die Männer in Lustlosigkeit, wobei, wenn man sich diese einmal näher anschaut keine generelle, sondern eine partnerbezogene Lustlosigkeit ist.

### **2.) Quantitative Veränderungen:**

Die Schere geht immer weiter auseinander zwischen den Unberührte, die sich hervorragend im Internet versorgen und schon alles theoretisch wissen aber überhaupt noch keine praktische Erfahrung haben und denen, die sich ruh- und rastlos durch die Betten „tindern“. Die WHO hat „zwanghaftes Sexualverhalten“ mittlerweile als psychische Erkrankung anerkannt. Wir haben allein in Deutschland nach konservativen Schätzungen 1/2 Mio. Porno- und Sexsüchtige. Dazu kommt nochmal die gleiche Anzahl von indirekt betroffenen Partnern und Kinder in deren Familien. Das sind ernstzunehmende Entwicklungen.

### **3.) Qualitative Veränderungen:**

Was früher Hard Core war ist heute Blümchensex. Spezielle außergewöhnliche Praktiken wie Voyeurismus, Exhibitionismus, Fetischismus und BDSM sind heute Kulturgut - mittig in der Gesellschaft angekommen. Wir verzeichnen zudem eine deutliche Zunahme von pornoinduzierten Fetischen, bevorzugt bei Männern. Sexuelle Superreize verändern sukzessive unsere sexuellen Skripte, dass was wir wollen und überhaupt noch in der Lage sind zu könne.

### **4.) Veränderungen von Partnerschaften:**

Die Themen mit denen Paare meine Hilfe in Anspruch nehmen drehen sich sehr stark ums Verhalten am Smartphone. Doppelleben ungeahnten Ausmaßes werden dann sichtbar, wenn man mal in einem unbeobachteten Moment einen Blick auf das Smartphone des Partners wirft. Der Treubegriff verschiebt sich im-

mer mehr von dem „ich bin dir treu“ hin zu „ich bin mir treu“ und ist zunehmend Verhandlungssache. Heute können wir Sex mit anderen haben und treu sein, wir müssen es halt vorher abgesprochen haben. Wir können aber auch mit dem Partner zusammen im Bett liegen und ihn Online betrügen. Probleme sind da durchaus vorprogrammiert.

Und nun die Frage aller Fragen: Wie können wir diese neuen Freiheiten so in unser Leben integrieren und genießen, dass wir gesund bleiben und dass unsere Partnerschaft gesund bleibt. Und was machen Sexgourmets anders als Sexaholics, die den Ausschalter nicht mehr finden?

Ein saftiges Tiramisu und ein feuchter Orgasmus sind gar nicht so unterschiedlich. Ernährung und Sexualität haben ganz viele Ähnlichkeiten. Beides waren einstige Mangelressourcen, die heute im Überangebot parat stehen. Die Folgen eines „zu viel“ kennen wir aus der Ernährung: Herz-Kreislaufkrankungen sind die Todesursache Nr. 1 und Diäten begleiten unser Leben. Beim Gegensteuern hilft Wissen darüber, welche Nahrungsmittel uns langfristig gesund halten, um den vielen Verlockungen eine Absage zu erteilen. Parallelen sehen wir auch bei den sexuellen Superreizen. Es gibt mittlerweile viele Forschungsergebnisse und Hinweise im Internet über die schädlichen Auswirkungen eines „Zuviel“. Wissen über die Funktionsweise unsers Belohnungszentrums sind dabei wichtig um uns in einer Welt sexueller Dauerreize so zu positionieren, dass wir langfristig gesund und beziehungsfähig bleiben.

Wenn ich sexuelle Superreize aus der Pornoindustrie, ständig wechselnde Partner oder starke Sex-Toys im Übermaß konsumiere, stumpfe ich mit der Zeit ab für natürliche sexuelle Reize. Kein Partner kann mit den vielen Neuigkeiten und starken Reize im Netz mithalten. Die Parallele aus der Ernährung hierzu: Wenn ich viel Schokolade, Cola und Junk-Food mit Geschmacksverstärkern esse, dann schmeckt irgendwann kein Apfel und Gemüse mehr. Schon mal was von Sex-Fasten gehört? Dem freiwilligen Verzicht auf alle sexuellen Superreize, wenigstens mal so probeweise für eine gewisse Zeit? Zugegebener Weise macht das nicht schlank, aber wieder sensitiver für natürliche Reize. All die neuen Entwicklungen sollten wohl dosiert konsumiert werden, ähnlich Süßigkeiten, die uns das Leben versüßen, aber auch krankmachen können. Auch in der Sexualität geht Qualität vor Quantität. Heute ist weniger oftmals mehr. Drum einfach mal die Pornos auslassen, die Sex-Toys in der Schublade und beim nächsten One-Night-Stand einfach hinterfragen: „Bringt mich das jetzt wirklich persönlich weiter?“

In den heutigen Zeiten ist es ganz besonders wichtig in einem ehrlichen und differenzierten Dialog mit Partnern und Kindern darüber zu bleiben. Dies kostet Mut und Überwindung, gerade wenn man in Tabubereiche vorstößt. Kinder sollten bereits vor der Pubertät über die Gefahren eines zu frühen und häufigen Pornokonsums aufgeklärt werden, ähnlich wie wir sie warnen vor Alkohol und anderen süchtig machenden Substanzen. Hierzu ist die Grundvoraussetzung, dass man mit dem eigenen Partner erstmal den Dialog sucht.

Beziehungen brauchen auch in den heutigen unverbindlichen Zeiten des sexuellen Überkonsums verlässliche Grenzen. Und wenn Verträge gemacht werden mit verbindlichen Partnern, sollten sie auch eingehalten werden. Heute kommt dem „Nein“ der Abgrenzung eine ganz besondere Bedeutung zu. Was ist denn ein „Ja“ eigentlich wert ohne ein „Nein“? Liebe gibt der Sexualität Bedeutung und Tiefe. Unsere Beziehungsqualität ist maßgeblich für unsere Lebensqualität verantwortlich. Eine sanfte Berührung von einem Partner, der einem wirklich am Herzen liegt, kann sehr viel intimer sein als der 3286te Orgasmus aus der Konserve des Internets. Bei all dem was heute passiert, bei all den Freiheiten die wir haben: Denken Sie auch an die Liebe!

[www.dr-med-heike-melzer.de](http://www.dr-med-heike-melzer.de)

Direkt zum TV-Beitrag



„Scharfstellung -  
Die neue sexuelle Revolution“

Dr. med. Heike Melzer