

## Wenn Männer im Bett versagen, kann das einen simplen Grund haben: Sie gucken zu viele Pornos.

Erektionsprobleme haben alte Männer, Prostatapatienten und vielleicht noch jemand, der gerade zehn Schnaps hinter sich hat. Auch Lukas, neunzehn Jahre alt, verstand nicht, warum es bei ihm nicht klappte. Er hatte gerade eine neue Freundin, war in sie verliebt, doch sie erregte ihn nicht. Eine Erektion bekam er immer nur allein vor dem Computer, wenn er sich Hardcorepornofilme ansah. Er googelte sein Problem und stieß auf die Seite erektion.de, in deren Forum Männer Anfang zwanzig über ihren Pornokonsum diskutieren. Es sind Männer, die wie Lukas mit Youporn aufgewachsen sind und mehrmals am Tag vor dem Bildschirm masturbieren, seit Jahren.

In den USA versammeln sich in der »NoFap«-Community 100 000 Mitglieder (»to fap« ist amerikanischer Slang für onanieren). Die »Fapstronauten« haben sich auferlegt, keine Pornofilme zu schauen und nicht zu masturbieren. In einer Befragung unter den Mitgliedern gab jeder Vierte an, dass sein Interesse an Frauen (oder Männern) gesunken sei, und ein weiteres Drittel gab an, Erektionsprobleme zu haben.

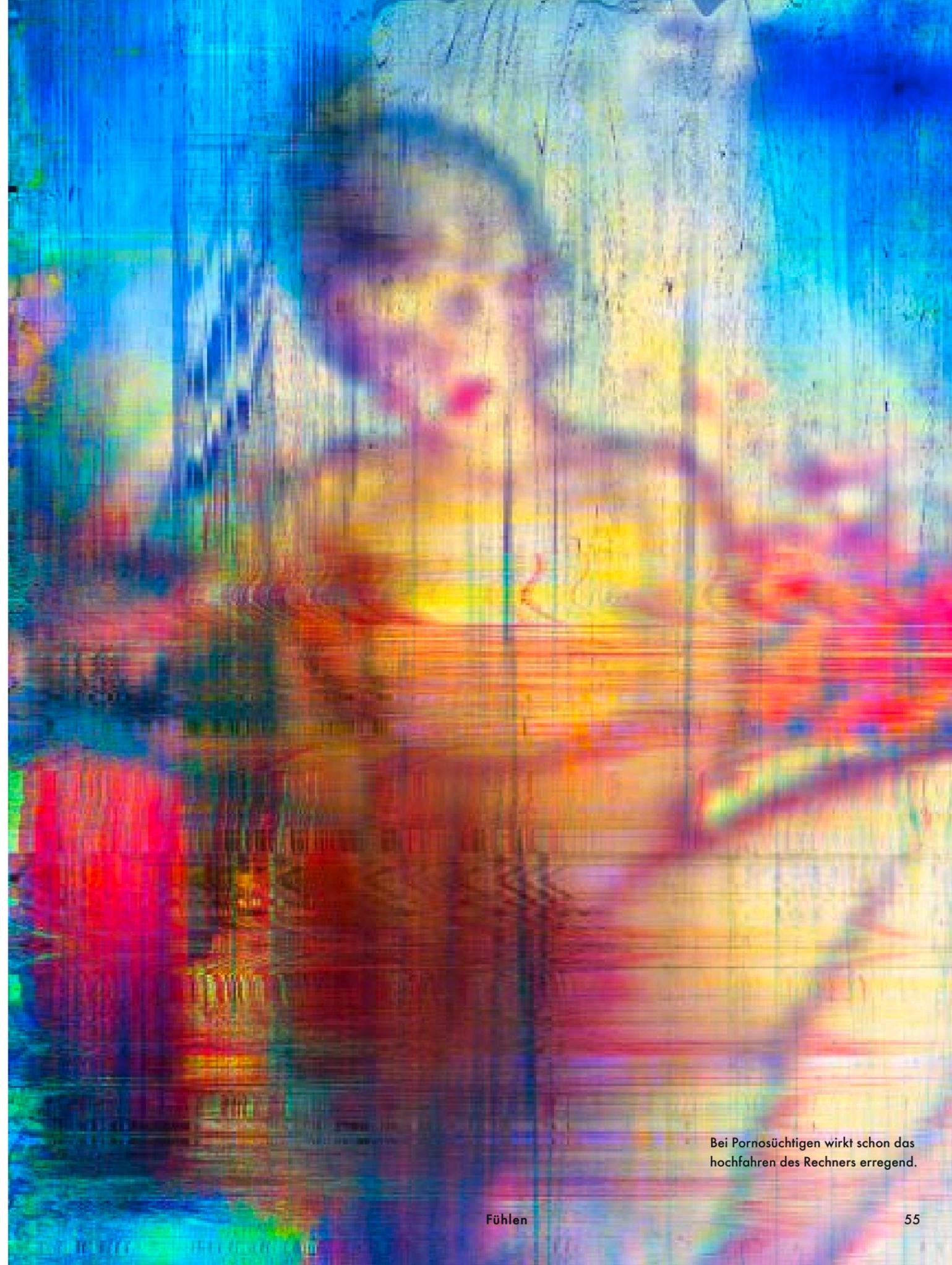
Der Zusammenhang zwischen exzessiver Masturbation, Pornokonsum und Erektionsproblemen ist keine Sündenpropaganda evangelikaler

Christen. Den neurologischen Effekt fasst die italienische Gesellschaft für Männerheil- und Sexualkunde so zusammen: Der Schwall pornografischer Bilder erhöht die Reizschwelle im Gehirn. Es gewöhnt sich an das ausgeschüttete Glückshormon Dopamin, und auch die Reibung der Hand wird zur Gewohnheit. Schon das Hochfahren des Rechners wirkt erregend – »im Gegensatz zu realen Partnern«, sagt die Psychotherapeutin Tabea Freitag aus Hannover, die über die Therapie und Prävention von exzessivem Pornokonsum ein Buch geschrieben hat.

Bald muss der Film härter, die Masturbation länger oder der Handgriff fester sein. Der Penis nimmt auch durch sehr häufige Onanie keinen Schaden, aber er kann so unempfindlich werden, dass die Reibung einer Vagina oft nicht mehr genügt. »Wenn ein Patient erzählt, dass er Erektionsprobleme beim Sex hat, aber die Selbstbefriedigung funktioniert, empfehle ich häufig auch eine Psychotherapie«, sagt der Hamburger Urologe Jörg Kuhlmann.

Hier erzählen drei junge Männer von ihren Erektionsproblemen, ihrer Scham – und wie schwierig es für sie ist, von den Pornogewohnheiten loszukommen. »

Bei Pornosüchtigen wirkt schon das hochfahren des Rechners erregend.





Zu viele pornographische Bilder erhöhen die Reizschwelle im Gehirn.



#### ALEX, 20, JURASTUDENT

Flirtet gerne, will Frauen aber oft nicht näher kennenlernen. Er glaubt, dass er reale Frauen unterbewusst mit Pornodarstellerinnen vergleicht.

»Ich weiß noch, wie aufgeregt ich war: Mit zwölf sah ich einen Film, in dem sich mehrere Frauen gegenseitig befriedigten. Mitschüler hatten auf dem Schulhof verschiedene Videos empfohlen. So fing es an. Ich saß schon immer viel vor dem Computer. Meine Eltern hatten ein Sperrprogramm auf meinem Computer installiert, jugendgefährdende Inhalte waren blockiert. Aber hin und wieder hackte ich das Passwort, um Pornos zu schauen. Ich stellte den PC so ein, dass die Chronik nicht gespeichert wird. Erwischt hat mich nie jemand.

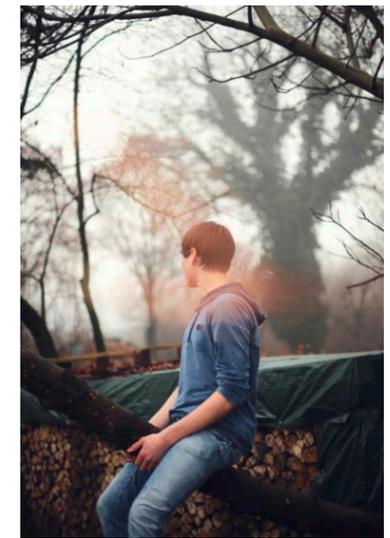
Mit sechzehn hatte ich meinen eigenen Laptop und WLAN. Mit achtzehn Jahren gehörten Pornos zu meinem Abendritual. Ich habe morgens und abends masturbiert, je nachdem, wie viel Zeit neben der Schule und dann neben dem Studium blieb. Zwölf Mal pro Woche waren normal. Ich habe das auch lange nicht hinterfragt. Inzwischen masturbiere ich nur noch alle zwei Tage. Seitdem haben sich meine Probleme verbessert.

Ich flirtete gerne und bin auch ein sehr offener Typ. Aber ich hatte nie das Bedürfnis, diese Flirtereien weiterzuverfolgen. Vielleicht habe ich die Mädchen unterbewusst mit den vollbusigen Frauen aus dem Internet verglichen. Kurz bevor es ernst wurde, ging ich meist.

Mit meiner ersten Freundin bin ich vor einem Jahr zusammengekommen. Mit ihr hatte ich mein erstes Mal. Dafür brauchten wir mehrere Anläufe. Sie war sehr viel erfahrener als ich. Das hat mich unter Druck gesetzt. Als es nicht sofort klappte, dachte ich, es liegt an der Nervosität. Doch es wurde nicht besser. Eine Erektion bekam ich nur, wenn sie mir einen runterholte, das war auch meine einzige Möglichkeit zu kommen. Sie meinte, dass ich das Problem in den Griff kriegen soll. Wir waren beide frustriert. Ich habe ihr sogar gebeichtet, dass ich viele Pornos schaue. Sie meinte aber, ihr Exfreund habe auch Pornos geguckt und keine Erektionsprobleme gehabt. Wenn es mal wieder nicht klappte, haben wir mit Oralsex weitergemacht. Wir haben uns nach sechs Monaten getrennt.

Der Gedanke, dass sie es weitererzählen könnte, ist mir ziemlich unangenehm. Sprüche wie »Er bringt's nicht« oder »Er hat seinen Mann nicht gestanden« will man nicht über sich selbst hören. Das Problem ist, dass ich eine andere Mischung an Reizen gewöhnt bin. Mehrere Frauen mit großen Brüsten auf dem Bildschirm haben mir bisher einen härteren Kick gegeben als meine Exfreundin.«

Fotos: Evelyn Dragan, Markus Burke



#### LUKAS, 19, ERZIEHER

Litt darunter, nur bei Hardcorepornos eine Erektion zu bekommen. Deshalb versucht er, gar keine Pornos mehr zu schauen.

»Das erste Mal bei meiner Freundin zu schlafen, war aufregend. Wir küssten uns, zogen uns langsam aus. Vom Kopf her war ich aufgeregt, aber nicht vom Körper. Das irritierte mich. Auch als wir nebeneinander im Bett lagen und uns gegenseitig streichelten, bekam ich keine Erektion. Ich habe mich geschämt, ich überlegte, was mit mir nicht stimmt. Dabei hatte ich immer gedacht, dass Pornos gut für mich sind, im Sinne eines Ausdauertrainings: damit ich im Bett länger kann. Ich habe fast eineinhalb Stunden täglich vor dem Computer onaniert.

Meiner Freundin würde ich nie von meinem Pornokonsum erzählen. Ich habe Angst, dass sie mich als Freak sieht oder als schlechten Menschen. Die Filme, die ich geschaut habe, sind ja abwertend, die Frauen werden wie Tiere behandelt. Auf der anderen Seite erregt mich gerade das. Es ist wie eine Abhängigkeit.

Mit vierzehn habe ich – wie viele Jungs – Filme mit Missionarsstellungssex geguckt, es ging nur um Spaß. Ich wollte natürlich auch wissen, was ich im Bett machen muss, wenn ich mal ein Mädchen kennenlernen. Mit vierzehn hatte ich auch mein erstes Mal. Da hatte ich noch keine Erektionsprobleme. Als mit ihr Schluss war, ging es richtig los: Nach der Schule habe ich sofort masturbiert, auch mehrmals hintereinander. Mein Interesse an Mädchen ging in der Zeit zurück. Langsam schwand auch die Lust am Onanieren, es war eher mechanisch, Pornos gehörten einfach dazu. Und ich wollte immer krassere Filme sehen: Gangbang, SM oder Frauen, die von Sexmaschinen penetriert werden. Erzählt habe ich davon niemandem.

Früher habe ich versucht, mir die Scham auszureden, nach dem Motto: Ist doch nicht schlimm, andere Männer schauen ja auch Pornos. Als dann aber der Sex mit meiner neuen Freundin nicht klappte, habe ich »Erektionsprobleme« gegoogelt. Erst durch die Foren habe ich verstanden, dass es am Masturbieren liegen könnte.

Seit Januar verzichte ich deshalb auf Pornos. In den ersten zwei Wochen habe ich ununterbrochen daran gedacht, den Computer anzumachen. Als unser erstes Mal richtiger Sex doch endlich klappte, dauerte es ewig, bis ich eine Erektion bekam. Mir fehlte der Kick. Ich stellte mir anale Pornoszenen vor, um durchzuhalten. Doch langsam wird es besser. Wenn ich jetzt noch Schwierigkeiten habe, schiebe ich es meiner Freundin gegenüber auf zu viel Sport. Sie sagt, ich solle mich nicht stressen. Auch ihr zuliebe will ich von den Pornos loskommen.«



## MALTE, 24, VERANSTALTUNGSKAUFMANN

Masturbiert, wenn es ihm schlecht geht. Vor Frauen schämt er sich, wenn es mal wieder nicht klappt.

»Ich hatte nie ein Problem mit Frauen. Ich bin oft auf Dates gegangen, hatte Affären und Beziehungen. Bei meinem ersten Mal mit sechzehn klappte auch alles. Erst als ich danach mehr Pornos schaute, wurde es schwieriger. Das Problem ist: Ich weiß nie, wann ich eine Erektion halten kann und wann nicht. Von fünf Malen klappt es vielleicht drei Mal. Diese Unsicherheit macht mich nervös.

Deshalb fand ich One-Night-Stands nie toll. Schon allein die Sorge, dass die Frau es weitererzählen könnte, hält mich davon ab. Meiner Freundin, mit der ich seit einem halben Jahr zusammen bin, habe ich gesagt, dass meine Erektionsprobleme eine Kopfsache sind: dass ich mir den Stress mache, es könnte wieder nicht funktionieren, dass ich mich selbst unter Druck setze. Sie hat es geglaubt und hatte Verständnis – zumindest hat sie mir das gesagt. Aber sie fragte mich auch, ob es an ihr liege. Der Sex ist schon schön, aber manchmal werde ich einfach nicht richtig erregt, oder ich erschlaffe, während ich in ihr bin. Auch beim Oralverkehr oder wenn meine Freundin mich mit der Hand befriedigt, habe ich Schwierigkeiten. Vielleicht liegt es daran, dass meine Freundin mich nicht hart genug anfasst.

Meistens habe ich mich in der Anfangsphase einer Affäre oder Beziehung mit Sexfilmen zurückgehalten. Aber wenn die Beziehung schlechter lief, habe ich auch wieder öfter Pornos angeklickt. Früher habe ich bestimmt sechs Mal am Tag onaniert, inzwischen nur noch mehrmals pro Woche.

So wie andere Leute kurz um den Block gehen, um durchzuatmen, lade ich mir einen Film runter. Am Anfang fand ich die Szenen noch aufregend, aber inzwischen fühlt es sich eher an wie Sport: Ich schalte auf Autopilot, gebe einfach »dildo« oder »young« auf der Website ein und masturbiere. In manchen Wochen schaue ich auch gar keine Pornos, da kann ich meinen Stress anders abbauen, oder ich habe einfach zu viel zu tun.

Aber ich komme nicht davon los. Vor allem, wenn es mir schlecht geht, wenn ich Geldprobleme habe oder in der Familie etwas passiert, verspüre ich den Drang zu masturbieren. Auch bei mieser Laune oder aus Langeweile. Ich habe mir schon oft vorgenommen, damit aufzuhören, das letzte Mal vor zwei Wochen. Doch als meine Freundin und ich uns stritten, hatte ich wieder das Bedürfnis. Besser ging es mir danach trotzdem nicht.« ●

## Interview

### »Immer erregt und bereit«

Der Sexualtherapeut Volker van den Boom erklärt, ab wann Pornokonsum schädlich ist – und was das mit dem Nachttisch zu tun hat.

#### Wann ist man pornosüchtig?

Wenn man merkt, dass man nicht mehr damit aufhören kann. Es ist an sich nicht schlimm, täglich Pornos zu schauen. Aber manche Männer masturbieren mehr als vier Stunden pro Tag zu Pornofilmen. Wenn jemand das jahrelang macht, wird es schwierig, sobald er mit einer Partnerin zusammenkommt.

#### Warum?

Er ist andere Reize gewohnt. Deswegen ist der Begriff Erregungsstörung viel passender als der Begriff Erektionsproblem: Ein realer Mensch erregt diese Männer nicht mehr, deswegen bekommen sie keine Erektion. Es ist kein organisches Problem, unter dem sie leiden, sondern ein psychisches.

#### Haben vor allem Singles Probleme mit ihrem Pornokonsum?

Nein. Es geht bei Pornos nicht um den Ersatz für einen Partner. Acht von zehn Mal masturbieren Männer, um Spannung abzubauen, nicht, weil sie Lust auf Sex hätten. Manche essen ein Plunderteilchen, andere masturbieren. Pornosüchtige Männer scheuen allerdings oft Auseinandersetzungen im echten Leben. Fragen wie »Wann hat sie Lust?« oder »Was gefällt ihr?« sind ihnen zu anstrengend. Sexualität mit einem Partner auszuleben, ist ja kompliziert, man streitet sich auch mal. Pornos hingegen sind einfach: Dort sind die Frauen immer erregt und bereit.

#### Kommen auch Frauen zu Ihnen in die Praxis?

Ja, aber meistens wegen ihrer Partner, die Pornos schauen – nicht weil sie selbst pornosüchtig sind. Pornosüchtige Frauen gibt es kaum.

#### Was kann man tun, wenn man fürchtet, pornosüchtig zu sein?

Mit meinen Patienten fange ich an, ihren Pornokonsum langsam zu reduzieren. Der erste Schritt kann schon sein, den Laptop vom Nachttisch ins Wohnzimmer zu stellen. Dadurch durchbricht man die Gewohnheit, auf den Startknopf zu drücken. Trotzdem reicht es nicht, nur auf Pornos zu verzichten. Meistens geht es im Grunde gar nicht um Sex. Wenn jemand sich selbst befriedigt, weil er mit seinem Leben unzufrieden ist, muss er an seiner Zufriedenheit arbeiten.

Interview: Antonia Friemelt



VOLKER VAN DEN BOOM ist Sexualtherapeut in Aachen. In seine Sprechstunde kommen oft junge Männer, die wegen zu hohen Pornokonsums Probleme haben, erregt zu werden. Laut van den Boom ist die Zahl solcher Männer in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen.