

# Bei Pornosucht wird die Lust zur Last

Über Pornos spricht man nicht, über Pornosucht erst recht nicht. Und dennoch sind immer mehr Menschen davon betroffen. Ein Ex-Sexaholiker erzählt von 35 Jahren der Leere und wie er die wahre Liebe wiedergefunden hat.

TEXT: ROSA KARBON



FOTO: IMAGO

**A**ls Jugendlicher findet Hansjürgen ein Playboy-Magazin. Halbnackte Frauen, leicht bekleidete Männer: Die Bilder, die der pubertierende Bub darin sieht, lassen ihn nicht mehr los. Seinen ersten „richtigen“ Porno sieht er auf einer Videokassette, die einem Freund seiner Eltern gehört hatte. Von nun an nimmt seine Pornosucht ihren Lauf. „Mein ganzer Tag hat sich nur noch um Pornografie gedreht. Erst nach rund 35 Jahren habe ich mir meine Sucht eingestanden“, erzählt Hansjürgen.

Heute ist der 52-Jährige seit über zehn Monaten „trocken“ – hat also keinen Porno mehr gesehen und sich auch nicht selbst befriedigt. Über die Sucht hinweg sei er deshalb aber noch nicht. Denn jeder Tag sei „wieder ein Kampf“ gegen das Verlangen.

„Pornosucht fühlt sich an, als wäre man unglaublich durstig. Man hat aber nur Salzwasser zu trinken“, erinnert sich Hansjürgen. Ständig habe er sich „leer gefühlt“, kein Porno habe diese Leere füllen können – und wenn, dann nur kurz.

Die Geschichte von Hansjürgen ist kein Einzelfall. Genaue Zahlen zur Pornosucht aus Österreich gibt es zwar keine, die Daten aus Deutschland dürften jedoch eine gute Annäherung sein. Dort haben rund drei Prozent der volljährigen Männer eine Pornografie-nutzungsstörung. Bei den Frauen ist es etwa ein Prozent. Studien zeigen aber auch, dass Frauen grundsätzlich weniger Pornos konsumieren. Damit ist für sie auch die Gefahr geringer, in eine Suchtspirale zu geraten.

„Der Pornografiekonsum hat sich in der Pandemiezeit verstärkt“, erklärt Michael Peintner, Sexualtherapeut in Innsbruck. Immer mehr Menschen seien in eine Sucht hineingerutscht. Wobei es das Wort Sucht vorsichtig zu verwenden gilt. „Viele glauben, wenn sie täglich einen Clip ansehen, sie sind süchtig. Da sind wir aber noch weit davon entfernt“, betont Peintner.

Süchtige haben ein starkes Verlangen, nahezu einen Zwang zum Pornokonsum. Sie konsumieren Pornografie auch bei der Arbeit, haben kaum andere Freizeitbeschäftigungen. Sie brauchen immer mehr, immer härtere Videos.

Wichtig sei für Betroffene wie Hansjürgen, sich ihre Sucht einzugestehen. Dass diese Menschen Hilfe bekommen, ist jedoch noch nicht selbstverständlich. „Die Störung wurde erst vor Kurzem offiziell anerkannt. Das war ein wichtiger Schritt“, sagt Peintner.

Im Mai 2019 verabschiedete die Weltgesundheitsorganisation WHO die so genannte internationale Klassifikation von Erkrankungen. Darin sind zwanghafte sexuelle Störungen als Impulskontrollstörungen aufgenommen. Die offizielle Anerkennung als Sucht fehlt jedoch weiterhin.

Das größere Problem sei laut Peintner ein anderes. „Viele haben nie gelernt, über Sexualität zu sprechen. Das Thema ist noch immer tabu. Dabei wäre es wichtig, schon im jungen Alter eine Pornografie-Kompetenz zu erlernen.“

*„Viele haben nie gelernt, über Sexualität zu sprechen. Das Thema ist noch immer tabu.“*

Michael Peintner,  
Sexualtherapeut

*„Pornosucht fühlt sich an, als wäre man unglaublich durstig. Man hat aber nur Salzwasser zu trinken.“*

Hansjürgen  
Pornosüchtiger

Phil Pöschl ist gar der Meinung, dass das Thema bereits in der Schule thematisiert werden sollte. Pöschl war selbst viele Jahre pornosüchtig und ist heute Gründer und Obmann des Österreichischen Vereins „Safer surfing“ ([www.safer surfing.org](http://www.safer surfing.org)).

Nicht zuletzt deshalb, weil das Alter des Erstkontaktes mit Pornografie stetig sinke. „Galt vor einigen Jahren noch elf Jahre als das Durchschnittsalter des ersten Kontakts, so sehen wir in unserer Arbeit mit Schulen und Jugendlichen, dass mittlerweile schon viele Volksschüler mit pornografischen Inhalten konfrontiert werden“, sagt Pöschl.

Und das, obwohl der Zugang zu (legaler) Pornografie erst ab 18 Jahren möglich sein dürfte. Kontrolle gebe es bei dem „uneingeschränkten und ungefilterten Zugang im Internet“ aber kaum. Es brauche Aufklärung und einen öffentlichen Diskurs, betont Pöschl.

„Das Thema sollte viel mehr kritisch diskutiert werden. Allerdings steckt hinter der Pornoindustrie eine starke Lobby, es geht um viel Geld. Daher wird versucht, Pornografie gesellschaftsfähig zu machen. Die negativen Auswirkungen des Pornokonsums werden vollkommen außer Acht gelassen.“ Dabei fängt eine Pornosucht meist harmlos an. „Viele, die später ein problematisches Verhalten zeigen, fliehen vor negativen Gefühlen. Oft haben sie Probleme, mit Emotionen

wie Trauer oder Enttäuschung umzugehen. Nicht selten haben diese Menschen auch einen geringen Selbstwert“, erklärt wiederum der Sexualtherapeut Michael Peintner. Pornos sind ihre Fluchtstrategie – zumindest für einen kurzen Moment.

Denn mit zunehmendem Pornokonsum stumpfen die Betroffenen ab. Sexuelle Funktionsstörungen – nicht nur bei Männern – und partnerbezogene Lustlosigkeit können folgen. Nicht selten gehen dadurch Beziehungen in die Brüche.

Umso wichtiger ist es, die Sucht zu überwinden. „Der erste Schritt ist, selbst Verantwortung zu übernehmen und den Willen zur Veränderung zu haben. Nur dann kann der Ausstieg gelingen“, betont Phil Pöschl von „Safer surfing“. Niemand solle sich davor scheuen, Hilfe zu suchen. Sei es eine Beratung beim Therapeuten und/oder der Besuch einer Selbsthilfegruppe.

Letzteres hat auch Hansjürgen geholfen. Vor einem Jahr habe er bei der Organisation „Anonyme Sexaholiker Österreich“ ([www.anonyme-sexsuechtige.at](http://www.anonyme-sexsuechtige.at)) angerufen. Hier habe man seine Gefühle verstanden und ihm aus der Pornosucht geholfen. Dieser einzige Anruf hat das Leben von Hansjürgen verändert. Nicht zuletzt deshalb, weil das Verhältnis zu seiner Frau wieder inniger geworden ist. „Heute sind wir einander näher, als wir es in unserer Verliebtheits-Phase gewesen waren.“ ■

*„Das Thema sollte man kritischer diskutieren. Doch hinter der Pornoindustrie steckt eine starke Lobby.“*

Phil Pöschl,  
Verein Safer surfing