

## *LockDown in der Hose - wenn Pornos erregender werden als echter Sex*

**Jeder dritte Download und jede vierte Suchanfrage im Netz betrifft Pornografie. 30 Prozent des weltweiten Datenstroms bewegen pornografisches Material.**

Allein die Pornoseiten der Manwin-Gruppe, eines der grössten internationalen Pornoanbieter, haben 16 Milliarden Seitenaufrufe monatlich. Zum Vergleich: die Online-Enzyklopädie Wikipedia kommt gerade mal auf sechs Milliarden Aufrufe. Man könnte meinen, Pornografie sei der eigentliche Grund für die Existenz des Internets.



Rechnen wir unsere gänzlich unverdächtigen Mütter und die Grundschul Kinder ab, bleibt statistisch kaum jemand übrig, der sich nicht virtuell an nacktem Fleisch ergötzt. Weil zwei Drittel der Pornonutzer ihr Vergnügen geheim halten, aber 70 Prozent der Männer sich Pornos anschauen, ist die Wahrscheinlichkeit, dass auch der eigene Partner mitklickt, bei Weitem grösser als die, dass er es nicht tut. Wer heutzutage in einer festen Partnerschaft lebt, muss sich fragen, ob und wie er eine

erotische Parallelwelt in seiner Liebesbeziehung akzeptieren kann. Und wie die Pornowelt die gemeinsame Sexualität beeinflusst.

**Pornos reduzieren die Lust auf Orgasmusnähe**  
Für heftige Pornokonsumenten ist die genitale Penetration nicht mehr erregend genug. Wenn die eigene Partnerin nicht mitmacht, wird die Lücke zwischen Illusion und Wirklichkeit dann wieder durch die Pornografie selbst geschlossen. Aber sollte eine aufgeklärte, liebende Partnerin das Laster ihres Geliebten nicht einfach als nerviges Zeitphänomen tolerieren?

**Die Pornokonditionierung lässt sich nur sehr schwer wieder löschen**

Beim übermässigen Pornokonsum findet eine Konditionierung statt, die sich nur sehr schwer wieder löschen lässt. Und weil immer stärkere Reize gesucht werden, landet der Pornoliebhaber fast zwangsläufig in einer Bilderwelt, in der Sex mit Gewalt, Erniedrigung und Missbrauch einhergeht. Der bekannte US-Autor und Kulturkritiker Michael Ventura schreibt: "Es gibt keinen unbedeutenden Sex. Was man mit ‚unbedeutendem Sex‘ meint, ist Sex zu haben und dabei die Teile seines Selbst abzuschalten, die sich einfühlen können. Der Preis, den man bezahlt, wenn man sich häufig so verhält, ist aber alles andere als unbedeutend."

**Porno wirkt wie Kokain**

Diese Wirkung beruht auf demselben neuronalen Schaltkreis, der auch durch Glücksspiele oder die Einnahme von Kokain aktiviert wird", fasst es die US-amerikanische Feministin Naomi Wolf in ihrem neuen Buch "Vagina" zusammen. Die durch die eigenen Porno-Orgasmen ausgelöste Belohnung wird wieder und wieder gesucht. Weil jedoch

gleichzeitig eine Gewöhnung eintritt, begibt sich der Porno-Junkie auf die Jagd nach Kicks, die ihn noch mehr antönnen. Einige Bilder sind sehr enttäuschend, aber andere sind aufregend und überraschend. Die Jagd geht weiter nach immer neuen Inhalten und das Revier ist riesig.



**Falsche Prägung durch immer härtere Bilder**

Der Preis, den wir zahlen, wenn wir scheinbar unbedeutenden Internet-Porno-Sex haben, ist die Prägung auf eine zutiefst unpersönliche, letztlich entwertende Sexualität. Eine sexuelle Begegnung öffnet die Sinne, ist Hingabe, Aufgeben, Loslassen. Das lustvolle Empfinden dehnt sich auf jede Zelle aus, die Lust wird zur Begegnung. Pornokonsum dagegen ist die Reduktion der Sinnlichkeit auf Orgasmusnähe, die Fixierung auf effizienten Spannungsaufbau. Unser Gehirn ist eine Lernmaschine, die nicht "nicht" lernen kann. Wir trainieren und programmieren es durch jede Wahrnehmung. Dabei ist es unseren Hirnzellen herzlich gleichgültig, ob etwas real oder virtuell erlebt wird.

Hier finden Sie Hilfe: [www.DieMentalTrainer.ch](http://www.DieMentalTrainer.ch)  
[www.facebook.com/DieMentalTrainer](https://www.facebook.com/DieMentalTrainer)