

# Pornokonsum: Zehn nichtsexuelle Gründe

## Warum Pornosucht wenig mit Sex zu tun hat

von Mario Brocallo

[English Version](#)

**Süchtig nach Pornos.** Viele Männer – und nicht selten auch deren Partnerinnen, wenn sie es bemerken – machen sich Sorgen um den suchthafter Drang, im Internet nach pornographischen Bildern oder Videos zu suchen. Meist kreisen immer mehr Gedanken dieser Männer um diese Beschäftigung und damit um das Thema Sex: Warum habe ich nicht auch jene sexuellen Erlebnisse mit jenen Partnerinnen, die ich auf all diesen Bildern und Videos sehe ?

**Beziehungskrise ?** Nicht weniger Gedanken über das gemeinsame Sexualleben machen sich die Frauen oder Freundinnen der Männer, bei denen sie den ausufernden Pornokonsum bemerken: Haben wir zu wenig Sex ? Bin ich nicht attraktiv genug ? Vermisst er bestimmte Sexualpraktiken ?

**Problematische Jungs.** Ebenso verzweifelt sind Eltern, wenn sie feststellen, dass ihr Sohn häufig Pornos downloaded und ansieht. Ist seine sexuelle Entwicklung gestört ? Wird sie durch dieses Verhalten gefährdet ? sind die häufigsten Fragen, die sich diese Eltern stellen.

**Nichtsexuelle Gründe.** Doch viele dieser Sorgen gehen in die falsche Richtung ( was nicht heißt, dass überhaupt kein Anlass zur Sorge besteht): Die Ursachen des Suchtverhaltens sind viel seltener sexueller Natur als angenommen! Zu diesem Ergebnis kommt man, wenn man die ehrlichen Gespräche über die eigene Sexualität, die über mehrere Jahre in Männer-Selbsterfahrungsgruppen stattgefunden haben, zusammenfasst und mit den gängigen sexualwissenschaftlichen Theorien kombiniert.

**Ehrliche Erfahrungswerte ?** Warum gerade diese Informationsquelle ? Längerfristig ausgewertete Gespräche in einer psychologischen Gesprächsgruppe sind wahrscheinlich die einzige Quelle, aus der man verlässliche und ehrliche Statements von Männern zu ihrem Pornokonsum erhält: Nur hier erkennt man Zusammenhänge aus verschiedenen Lebensumständen eines Mannes ( Beruf, Zweierbeziehung oder nicht, Bildung, Gesundheit, Lebenszyklus usw. ) und dem Pornosucht-Verhalten. In welcher Phase seines Lebens hat der teilnehmende Mann häufiger Pornographie konsumiert – wann hat er

sein Verhalten wieder reduziert, und wann gänzlich aufgegeben ?

All diese Informationen kann man in einer sexualwissenschaftlichen Fragebogenaktion (bei der sowieso unsicher ist, wie viele Prozent der Männer ehrlich auf diese „beschämenden“ Fragen antworten) nicht in Erfahrung bringen!

**Fehlende anfängliche Erregung.** Eine Zusammenfassung der Aussagen dieser Männer ergibt erstaunlicherweise über zehn „nichtsexuelle“ Gründe für Pornokonsum. Und der wichtigste Beweis für diese Theorie ist die Tatsache, dass fast alle Männer zugaben, zu Beginn des Pornokonsums noch nicht erregt gewesen zu sein! Der Zusammenhang „sexuelles Bedürfnis“ – daher Pornokonsum, wäre nämlich nur dann gegeben, wenn eine bereits existierende Erregung zum Pornokonsum führen würde.

**Über zehn Themenbereiche.** In meinem Ratgeber zum Thema Pornosucht geht es daher um folgende Themen, die sich bei meiner Analyse herauskristallisiert haben:

Einsamkeit und Isolation – Angst vor Nähe in einer Zweierbeziehung – diffuser Frauenhass – Konfliktvermeidung – Langeweile – mangelnde Körperlichkeit – Lethargie und Depression – Stress und Stressvermeidung – verzerrtes Männlichkeitsideal – Minderwertigkeitsgefühle – verzerrtes Weiblichkeitsideal – Sinnlosigkeit.

Ich erkläre in meinem Buch (das auch für die Partnerinnen der Männer sowie die Eltern von gefährdeten Jungen aufschlussreiche - und beruhigende - Informationen enthält) wie man den eigenen Sucht-Typus herausfindet und die passenden Gegenstrategien wählt.

**Ebook Bestellung:** Sie erhalten das Buch „Der PSratgeber – Ein Selbsthilfe-Skriptum für Betroffene und/oder deren Angehörige“ von Mario Brocallo als Ebook im PDF Format unter [www.ebooks.eu.tf](http://www.ebooks.eu.tf) .



Dieser Text ist unter der „Creative Commons Lizenz by-nc-nd 2.0“ (verpflichtende Namensnennung – keine kommerzielle Nutzung – keine Bearbeitung) publiziert und kann unter Beachtung dieser Richtlinien frei weiterverwendet werden – speziell von Journalist/inn/en.

Lesen Sie vor Verwendung dieses Textes folgende Information über diese Form des Copyrights auf <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/at/deed.de>