Liebe und Sexualität ganzheitlich verstehen

Tabea Freitag

Fit for Love?

Praxisbuch zur Prävention von Internet-Pornografie-Konsum

Eine bindungsorientierte Sexualpädagogik

FIT 4 LOVE?

Ausgezeichnet mit dem **Gesundheitspreis 2013** der **BARMER GEK**

2. erweiterte Auflage

return
Fachstelle Mediensucht

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage
Prof. (US) Dr. Jakob Pastötter 09

Vorwort zur 1. Auflage
Prof. (US) Dr. Jakob Pastötter 10

I. Einleitung 12

II. Fit for Love: Eine bindungsorientierte Sexualpädagogik
Grundlagen und Denkvoraussetzungen 16

III. Sexualpädagogik der Vielfalt
Eine kritische Auseinandersetzung 23

IV. Wirkungsforschung: Pornos schaden dreifach 36

V. Wie begegnen wir präventiv diesen drei Gefährdungen? 56

VI. Voraussetzungen für die Arbeit mit »Fit for Love?« 58

VII. Stundenentwürfe 60

VIII. Bausteine für Schule und Jugendarbeit 65

Eisbrecher zum Einstieg
01. Summen 67
02. Statements zur Mediennutzung 68

Nachgefragt
03. Kleine Umfrage 70
04. Eckenumfrage 72
05. Offene Fragen 73

Pornos ganz normal? (Psychische Dimension)
06. Warum ist das eigentlich so peinlich? Pornografie und Schamgefühl 76
07. Pornos machen einsam 79
08. Echt künstlich! Die Macht der Illusion 83
09. Sexuelle Lerngeschichte: Aufblühen oder verkümmern? 91
10. Die Würde des Menschen ist unantastbar!? 96
11. Körperbilder: Schönheitsideale und Rollenmuster 99

Fit for Love? (Beziehungsdimension)
12. All you need is love? Was ist Liebe? 102
13. Der Innere Garten: Schutzraum für Identität und Intimität 106
14. Brennende Leidenschaft: Lagerfeuer oder Flächenbrand? 116
15. Der Traum vom Fliegen: Riskanter Sturzflug oder gesicherter Höhenflug? 118
16. Pfeil und Bogen: Spannung halten, ins Schwarze treffen 124
17. Das Beziehungshaus: Eine tragfähige Partnerschaft aufbauen 132

18. Glückshormon Oxytocin – der Stoff, aus dem die Treue ist 138
19. Dreidimensional: 3D-Sex ist mehr 141

Pornografie und Sucht (Körperliche Dimension)
20. Der Köder am Haken: Vom Wesen eines Suchtverhaltens 146
21. Unmerklich gefesselt: Pornosucht beginnt schleichend 147
22. Gollums Märchen: Die Geschichte einer große Liebe 148

Quellenarbeiten
23. Quellenarbeiten: Gesetze, Zeitgeschichte, Interviews 150
Q1. Pornografie und die Gesetzeslage 152
Q2. Pornografie und rechtliche Bewertung im Wandel 154
Q3. Produktionsbedingungen in der Pornoindustrie 156
Q4. Betroffenenberichte 159

24. Quellenarbeiten: Hinter den Kulissen 161
Q5. Unmenschliche Bedingungen, Erniedrigung und Gewalt 164
Q6. Pornostar Jenna Jameson 166

25. Erlebnisberichte von Betroffenen und Angehörigen 169
Q7. Andreas: Mein Weg in die Sucht 170
Q8. Katja: Hi Girls... 172
Q9. Ankes Geschichte 173

IX. Anhang
Elternbrief 176
Evaluationsbogen 177

X. Links, Literatur- und Autorenverzeichnis
Autorenverzeichnis 178
Weiterführende Links 179
Literaturverzeichnis 180

XI. CD-ROM
Bildmaterial für Beamer
Arbeitsblätter
Kopiervorlagen

I. Einleitung

Tabea Freitag

„Das ist ein großer unethischer Menschenversuch und mir ist völlig rätselhaft, warum der so ungehindert ablaufen kann."

Prof. Klaus Beier, Charité Berlin

Verlierer eines riskanten Langzeitexperiments

„Vor den Computer-Bildschirmen der Welt spielt sich ein reales Langzeit-Experiment ab – Was passiert, wenn Millionen Menschen regelmäßig Pornografie konsumieren?"[1] so der Untertitel des SZ-Artikels „Sex nach Drehbuch" von Christian Weber[2]. Darin gesteht die PR-Unternehmerin Cindy Gallop: „Und wenn ich Sex mit jüngeren Männern habe, begegne ich sehr direkt und persönlich den Folgen der schleichenden Ausbreitung der Hardcore-Pornografie in unserer Kultur." Gallops Aufklärung darüber, wie lustfeindlich Sex nach Drehbuch vielfach das Liebesleben kolonialisiert, können wir aus der Therapie mit Betroffenen und Paaren nur bestätigen. Sie zeigt aber nur eine Facette des Langzeitexperiments.

Auch äußerliche, leicht objektivierbare Veränderungen wie die durch Pornografie entstandene Norm der Schamrasur und in deren Folge die steil wachsende Nachfrage nach Intimchirurgie zur Verkleinerung der Schamlippen („Wir wissen, was die Männer gesehen haben und was sie erwarten")[3] oder der Wunsch nach Brustvergrößerungen sind nur die sichtbare bzw. messbare Spitze des Eisbergs, die ahnen lässt, dass die Verheißungen der Lustindustrie viele Verlierer kennt. Viel verbreiteter und tiefgreifender haben sich jedoch Einstellungen und Haltungen verändert, die die Normalisierung von pornografischer Sexualität und die Sexualisierung unserer Kultur in all ihren Facetten (Literatur, Musikvideos, TV-Serien, Casting-Shows etc.) zementieren. In Prävention und Beratung erleben wir im Gespräch über Beziehung, Partnerschaft und Sexualität, wie tief sich porno-normierte Erwartungen und Vorstellungen in die Lebens- und Beziehungswelt vieler (nicht nur) junger Menschen eingegraben haben. Wer Sexualität als jederzeit verfügbares Konsumgut gewohnt ist und per Mausklick über Alter, Ethnie, Körpermaße und Praktiken seiner Sexobjekte bestimmen kann, verändert seine Wahrnehmung von sich selbst und anderen.

Der Zynismus des Benutzens und Verwertens des anderen zur eigenen Luststeigerung oder um nicht alleine zu sein, bleibt in seiner Konsumorientierung konsequent, funktioniert aber nur so lange, wie alle Beteiligten verdrängen, was sie wirklich bewegt.

Wenn Sexualität wie selbstverständlich als Selbstbefriedigung mit austauschbaren Objekten – Pornos oder Partner(in) verstanden wird *(„Wenn ich gerade keine Freundin habe, brauche ich ja Pornos"),* wirkt sich diese Beliebigkeit und Austauschbarkeit der „Objekte" auch auf die Partnerschaft aus *(„Meine Freundin riet mir: Das musst du heute mitmachen, sonst nimmt er sich eine andere").* Der Zynismus des Benutzens und Verwertens des anderen zur eigenen Luststeigerung oder um nicht alleine zu sein, bleibt in

[1] FAZ, 29.05.2010: In einem Interview mit der FAZ antwortete Prof. Klaus Beier auf die Frage, ob das Internet das Problem der Pädophilie verschärfe: „Ja, und zwar in mehrfacher Hinsicht: Missbrauchsabbildungen sind immer einfacher zu erreichen, senken die kritische Selbstwahrnehmung der Nutzer und damit vermutlich auch die Schwelle zur direkten Tat. Studien zeigen, dass Jugendliche schon sehr früh Erstkontakt mit Pornographie im Netz haben. Wenn sich die Präferenzstruktur in der frühen Jugend manifestiert, hinterlassen solche Bilder Spuren. In der klinischen Arbeit berichten uns schon Zwölf- bis Dreizehnjährige, dass in ihren Masturbationsphantasien Bilder auftauchen, die sie zuvor im Internet gesehen haben. Das ist ein großer unethischer Menschenversuch, und mir ist völlig rätselhaft, warum der so ungehindert ablaufen kann." http://www.faz.net/aktuell/politik/inland/im-gespraech-klaus-beier-ueber-kinderpornographie-ein-grosser-unethischer-menschenversuch-1981539.html (Zugriff am 17.7.2012)

[2] SZ 20./21.10.2012

[3] N. Walter, Living dolls, 2010

 © return Fachstelle Mediensucht

seiner Konsumorientierung konsequent, funktioniert aber nur so lange, wie alle Beteiligten verdrängen, was sie wirklich bewegt. Die Mehrheit der Jugendlichen formuliert eine Sehnsucht nach einer verbindlichen und festen Partnerschaft. Laut Jugend-Shellstudie 2010 glauben drei Viertel aller Jugendlichen, dass man eine Familie braucht, um wirklich glücklich zu sein. Gleichzeitig geben aber in der repräsentativen Dr. Sommer-Studie erstaunlich viele Jugendliche an, sich One-Night-Stands und Sex ohne Liebe vorstellen zu können.[4] Der Sehnsucht nach stabilen und das impliziert von Vertrauen und Verantwortung getragenen Bindungen steht also die kalte Marktlogik des Konsums – „Was nützt/bietest du mir?" – oder des Tauschhandels im Wege.

Der zentralen Bedeutung von Sexualität als intimste Form der Kommunikation steht die Erfahrung vieler Paare gegenüber, dass sich das pornografische Kopfkino wie eine Schablone zwischen die Partner schiebt. Intimität und Un-mittelbarkeit gehen verloren. Dem Potential von Sexualität, zentrale Grundbedürfnisse zu erfüllen, insbesondere die Überwindung von Vereinzelung und die Botschaft: „Ich bin okay!" (Ahlers)[5] steht durch Vergleich mit pornografischen Vorbildern die Angst, nicht zu genügen, im Wege.

Ist es nicht höchste Zeit, in aller Konsequenz die Frage zu stellen, was der Konsum von Pornografie mit Menschen und insbesondere mit Jugendlichen macht? Kann Sexualität wirklich „genossen" werden ohne das Vertrauen, sich fallen lassen zu können, ohne die Gewissheit, als Person gemeint zu sein, ohne Achtung der Einzigartigkeit des Du, Ich und Wir und ohne eine Intimität, die diesen Namen verdient?

Heranwachsenden wird durch einen frühzeitigen Konsum von Pornografie das Wesentliche vorenthalten – jene zutiefst befriedigende, erfüllende und sinnstiftende Dimension von Sexualität, die sich nicht im „Machen" und „Haben" erschöpft, sondern zutiefst menschliche Begegnung „sein" darf.

Gehören zu den größten Verlierern des Langzeitexperiments jene Heranwachsenden, denen durch einen frühzeitigen und möglicherweise regelmäßigen Konsum von Pornografie das Wesentliche vorenthalten wird – jene zutiefst befriedigende, erfüllende und sinnstiftende Dimension von Sexualität, die sich nicht im „Machen" und „Haben" erschöpft, sondern zutiefst menschliche Begegnung „sein" darf? Steht eine eigene Entdeckungsreise von Liebe, Sexualität und Sinnlichkeit Heranwachsenden noch offen, deren innere Drehbücher bereits durch harte (oder softe) Pornografie beschrieben wurden, die kein Geheimnis mehr offen lässt und Sexualität, entkoppelt von ihrer emotionalen und Beziehungsdimension, auf eindimensionalen Konsum und Erregungssuche reduziert?

Jugendliche sagen uns oft, dass sie noch nie mit einem Erwachsenen ernsthaft über Pornos geredet haben, obwohl die doch wissen müssten, dass „alle Pornos gucken" – am PC und auf dem Smartphone. Wird Pornografie im Rahmen von Präventionsveranstaltungen thematisiert, zeigen Jugendliche eine große Offenheit bis hin zu Erleichterung, dass sie über den Einfluss von Pornografie auf ihr Frauen- und Männerbild, ihre Vorstellungen von Sexualität, die oft widersprüchlichen Gefühle und ihre mit ihrem Konsum divergierenden Sehnsüchte nach Liebe und Partnerschaft reden können. Dabei ist es entscheidend, nicht moralisierend, sondern mit einem Verständnis für die Macht und Faszination der Bilder Jugendliche darin zu bestärken, ihre eigene Intuition und gesunde Grenzen wahr- und ernst zu nehmen und sich ihre ganz individuelle Entdeckungsreise nicht stehlen zu lassen.

Prävalenz – Das Langzeitexperiment in Zahlen

Einer Onlinebefragung der Deutschen Gesellschaft für Sozialwissenschaftliche Sexualforschung (DGSS) in Zusammenarbeit mit der Universität London (Pastötter, Pryce & Drey, 2008) zufolge konsumierten 17 Prozent der Männer täglich, 60 Prozent der Männer und 11 Prozent der Frauen mindestens wöchentlich Pornografie (n = 18.154). Es ist also kein vorübergehendes „Jugendphänomen". Unter den 16- bis 19-Jährigen (n = 6.556) konsu-

[4] Für 44 Prozent aller befragten 11- bis 17-jährigen Jungen und ein Viertel der Mädchen ist Sex, ohne verliebt zu sein okay. 73 Prozent der sexuell erfahrenen Jungen und 48 Prozent der Mädchen können sich einen One-Night-Stand vorstellen (repräsentative Dr.-Sommer-Studie, durchgeführt von iconkids & youth, 2009).

[5] Dr. C. Ahlers, Sexualpsychologe, in: ZEITmagazin 25.04.2013

mierten 20,6 Prozent der männlichen Jugendlichen täglich (1,4 Prozent der weiblichen), weitere 42 Prozent wöchentlich (10 Prozent der weiblichen). Nur 6 Prozent der männlichen (29 Prozent der weiblichen) Jugendlichen gaben an, nie Pornografie zu konsumieren. Unter männlichen Studenten (TU Ilmenau, Döring, 2009) lag der Anteil der täglichen Konsumenten bei 16 Prozent (Frauen 1 Prozent), 73 Prozent konsumierten mindestens wöchentlich (9 Prozent der Frauen). 5 Prozent der männlichen Studenten konsumierten mehr als 10 Stunden pro Woche.

Auch eine (nicht repräsentative) Untersuchung am Institut für Publizistik der Universität Mainz (Weber & Daschmann, 2010) ergab, dass 93 Prozent der 16- bis 19-jährigen Jungen und 61 Prozent der Mädchen bereits willentlich pornografische Videoclips, Filme oder Softerotikprogramme im Fernsehen angesehen hatten. 47 Prozent aller männlichen Teilnehmer gaben an, fast täglich oder häufiger pornografische Filme anzusehen (3 Prozent der Mädchen). Dabei zeigte sich übereinstimmend mit anderen Studien, dass die Nutzungshäufigkeit unabhängig ist von soziodemographischen Variablen wie Schulform, Herkunft oder Familienstand der Eltern. Zwei Drittel der männlichen und ein Drittel der weiblichen Befragten sind durch Freunde auf Pornografie aufmerksam geworden. Jungen konsumieren Pornos vor allem allein oder mit Freunden. Über die Hälfte der weiblichen Konsumentinnen schauen Pornografie gemeinsam mit ihrem Partner. Das durchschnittliche Alter des Erstkonsums liegt nach verschiedenen Studien bei 11 bis 13 Jahren. Nach der repräsentativen Dr.-Sommer-Studie 2009 (n = 1.228), haben bereits 69 Prozent der 13-jährigen Jungen und 40 Prozent der gleichaltrigen Mädchen pornografische Bilder oder Filme gesehen. Alle hier genannten Studien wurden vor dem Zeitalter des mobilen Internetzugangs via Smartphone durchgeführt. Dies lässt darauf schließen, dass die Konsumschwelle heute noch weiter gesunken ist.

In einer Studie von pro familia gaben 16 Prozent aller Befragten an, „harte" Gewaltpornografie, sexuelle Verstümmelung, Sodomie oder Kinderpornografie angeschaut zu haben. Weitere 15 Prozent hatten Inhalte wie Analverkehr, Gruppensex und Gang-Bang, Dehnungs- und SM-Praktiken gesehen.

Welche Inhalte werden konsumiert? In einer Studie des Bundesverbands pro familia (Altstötter-Gleich, 2006) nannten 61 Prozent der befragten 11- bis 18-jährigen Schülerinnen und Schüler konkrete Beispiele von sexuellen Inhalten, die sie im Internet gesehen hatten. 16 Prozent aller Befragten gaben an, „harte" (auch für Erwachsene illegale) Gewaltpornografie, sexuelle Verstümmelung, Sodomie oder Kinderpornografie angeschaut zu haben. Weitere 15 Prozent hatten Inhalte wie Analverkehr, Gruppensex und Gang-Bang,

Häufigkeit des Pornokonsums (2008)*

*Statistik: Häufigkeit des Konsums von Pornografie, 16- bis 19-Jährige, n=6556, Onlinebefragung, Pastötter, Pryce & Dry 2008 (Düsseldorf-London)

 © return Fachstelle Mediensucht

Dehnungs- und SM-Praktiken gesehen. Dabei zeigten sich keine Unterschiede hinsichtlich Alter oder Bildungsniveau/Schultyp. Ausgeprägte Geschlechterunterschiede wurden in den Reaktionen auf das Gesehene deutlich: Während Jungen signifikant häufiger positive Reaktionen wie „dazugelernt" und „angemacht" äußerten, berichteten Mädchen häufiger negative Emotionen wie Ekel, Angst und Scham.

Bei harter Pornografie überwogen auch bei Jungen negative Emotionen. Neben Pornografiekonsum spielen auch interaktive sexuelle Erfahrungen im Internet wie das Chatten in Flirt- und Datingräumen im Leben von Jugendlichen eine große Rolle. Nach Matthiesen und Martyniuk (2011) nutzen die meisten Jugendlichen inzwischen das Web 2.0 auch als sexuellen Erfahrungsraum. Ihrer Befragung zufolge haben 64 Prozent der 16- bis 19-jährigen Jugendlichen Erfahrungen mit Internetflirts. Dabei flirten junge Männer genauso häufig wie junge Frauen.

Auf sexuelle Phantasien und Handlungen bezogenes Chatten, Online-Flirten und Daten sind aus zwei Gründen nicht Schwerpunkt dieses Präventionsmaterials: Zum einen sind wir in Prävention und Beratung bislang nur vereinzelt mit diesen Themen konfrontiert worden bzw. interaktiver Cybersex und Dating wurden in den meisten Fällen im Kontext von exzessivem Pornografiekonsum thematisiert. Zum anderen haben Online-Flirten und sexuelle Kommunikation im Netz so viele Facetten und jeweils eine eigene Dynamik, so dass diese Themen den Rahmen dieses Buches sprengen würden.

Zusammenfassend zeigt sich, dass der Konsum von Pornografie im Internet, auf DVD oder Handy unter männlichen Jugendlichen inzwischen zu einer Normalität geworden ist und einen wesentlichen Beitrag zur sexuellen Sozialisation leistet – trotz bestehender Jugendschutz- und Strafgesetze. Laut § 184 StGB ist jegliches Zugänglichmachen oder Überlassen von pornografischem Material an Jugendliche unter 18 Jahren strafbar.

Die Diskrepanz zwischen den oben dargestellten Zahlen zur Verbreitung von jugendlichem Pornografiekonsum auf der einen und der offensichtlichen Jugendgefährdung dieser Inhalte auf der anderen Seite (vgl. Kap 3) hat zur Folge, dass die Kluft zwischen Risikoproduktion und Risikomanagement tiefer wird.

Das Maß an verfügbaren Medien dem psychosozialen Reifegrad anpassen

Das Maß an elektronischen Medien, das Kindern und Jugendlichen im Bezug auf die Nutzungsdauer, die Inhalte und die Geräteausstattung zur Verfügung steht, ist vielfach in keiner Weise angepasst an den erreichten psychosozialen Reifegrad, d.h. die Fähigkeit, eigenverantwortlich mit den zur Verfügung stehenden Medieninhalten umzugehen.

Aus diesem Grund ist zunächst die Frage der strukturellen Prävention, d.h. nach der freien Zugänglichkeit jugendgefährdender Inhalte von großer präventiver Bedeutung. Geeignete Filterschutz-Software muss in jeder Schule und Jugendeinrichtung installiert und gewartet werden, um § 184 StGB Geltung zu verschaffen. Eltern müssen dafür Sorge tragen, dass ihre Kinder zuhause am PC wie auch via Smartphone keine pornografischen Inhalte konsumieren können. Eine kritische Betrachtung der zunehmend frühen Ausstattung von Kindern mit mobilen Endgeräten und freiem Internetzugang gehört in diesen Zusammenhang. Neben der Entwicklung solcher struktureller Präventionsstrategien braucht es die konkrete präventive Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, damit diese eine fundierte Haltung zu Pornografie gewinnen. Sie sind auf Unterstützung angewiesen, um problematische Medieninhalte zu bewerten und die Folgen des Konsums für die eigene Entwicklung einschätzen zu können. Eine solche Prägung kann nach unserer Überzeugung speziell im Problemfeld Pornografie kaum durch Botschaften von groß angelegten Aufklärungskampagnen gelingen, sondern nachhaltig nur über eine wertschätzende Begleitung durch Erwachsene, zu denen Jugendliche Vertrauen haben und von denen sie Orientierung erhalten. Solchen Erwachsenen will dieses Praxisbuch praxistaugliche Hilfen zum offenen und herausfordernden Gespräch mit Jugendlichen auf Augenhöhe vermitteln.

Tabea Freitag
Hannover, im November 2013

II. Grundlagen und Denkvoraussetzungen

Tabea Freitag

Man kann ein Problem nicht mit der gleichen Denkweise lösen, wie es entstanden ist.
Albert Einstein

Uns ist bewusst, dass dieses Buch zu den Themen Liebe, Sexualität und Pornografie inmitten eines ideologischen Minenfeldes geschrieben ist. Hier gibt es gewisse Denkverbote und Meinungsmonopole, die den dringend notwendigen kontroversen Diskurs über die Frage, welche Art von Sexualerziehung Kinder und Jugendliche brauchen, um sich gesund zu entwickeln und zu liebes- und beziehungsfähigen Erwachsenen heranzuwachsen, erheblich erschweren.

Aus meiner jahrelangen therapeutischen Erfahrung mit tiefen Einblicken in die Not, die da entsteht, wo Liebe nicht gelernt wurde und Sexualität als Selbstbefriedigung am anderen bzw. mit austauschbaren Objekten verstanden wird, ist die Überzeugung entstanden, dass Sexualpädagogik ganz wesentlich die Erziehung zur Liebe beinhalten muss.

In diesem Sinne soll dieses Buch auch eine Handreichung für pädagogische Fachkräfte sein, um Kinder und Jugendliche darin zu unterstützen, liebes- und bindungsfähig zu werden. Eine Sexualaufklärung hinsichtlich Biologie, Fortpflanzung und Verhütung ist fester Bestandteil schulischer Sexualaufklärung und darum nicht Thema dieses Materials.

Jeder Form von theoretischer und praktischer Sexualpädagogik liegen mehr oder weniger stark reflektierte Denkvoraussetzungen und ein damit verbundenes Menschenbild zugrunde. „Sexualpädagogik kann nicht voraussetzungslos betrieben werden. Sie geht immer von weltanschaulichen Prämissen und einem Menschenbild aus. Sie findet statt in einem politischen Kräftefeld, in dem sie mehr oder weniger bewusst eine Position hat.“ (Valtl, 1997)

Einen wertneutralen Umgang kann es mit diesem Thema daher nicht geben. Deshalb sollen im Folgenden die Denkvoraussetzungen und wissenschaftlichen Grundlagen, die diesem Handbuch zugrunde liegen, offengelegt werden.

1. Sexualität betrifft den ganzen Menschen

Sexualität betrifft den ganzen Menschen. Sie wird in ihrem bio-psycho-sozialen Sinnzusammenhang, d.h. in drei Dimensionen verstanden:

1. in ihrer körperlichen Dimension
   (Geschlecht, hormonelle Entwicklung, Begehren, Lust, Fortpflanzung...)
2. in ihrer psychischen Dimension
   (Wahrnehmung, Emotion, Kognition, Motivation, Verhalten...)
3. in ihrer Beziehungsdimension
   (Empathie, Kommunikation, Bindung ...)

Die biopsychosoziale Bedingtheit menschlicher Sexualität ist in der Psychologie unbestritten. Drei Dimensionen sind notwendig, um nach Linie und Fläche einen Raum aufzuspannen. Analog sind alle drei o.g. Dimensionen unverzichtbar, damit Sexualität erfüllend und menschlich und nicht nur flach bzw. verarmt erlebt werden kann (vgl. auch Kap. 4 und Baustein 18 „3D – Sex ist mehr“).

Kulturelle, gesellschaftliche und religiöse Wertvorstellungen und Entwicklungen können zu einer Über- bzw. Unterbewertung bis hin zu einer starken Abwertung einzelner der drei Dimensionen beitragen. Im Internetzeitalter haben dabei mediale Botschaften durch die schnelle und flächendeckende Verbreitung einen besonders starken Einfluss auf die gesellschaftliche Entwicklung.Pornografie ist per Definition eine entpersönlichte Darstellung von Sexualität, die unter Ausklammerung personaler und sozialer Sinnbe-

 © return Fachstelle Mediensucht

züge alleine dem Ziel dient, den Betrachter sexuell zu erregen.[1] Die in Kap. 3 zusammengefassten drei Problemkreise (Sucht, sexuelle Gewalt, Beziehungsstörungen), die durch exzessiven Pornografiekonsum verursacht werden können, betreffen wiederum diese drei Dimensionen. Die Reduzierung der Sexualität auf den Lustaspekt bedeutet zwangsläufig ihre Entbindung von Empathie, personaler Wertschätzung und liebevoller Bindung. In ihrer Verarmung ist sie auf die Steigerung angewiesen (vgl. Kap.4).

Sexualität als vitale Lebenskraft kann umso mehr als erfüllend und als Quelle von Glück erlebt werden, als sie Ausdruck der Gesamtpersönlichkeit sein kann und keine Dimension ausschließt. Sexualität spricht verschiedenste elementare Bedürfnisse, Sehnsüchte und Gefühle des Menschen an (vgl. Baustein 08 „Echt künstlich"). In ihrem Potential, tiefstes Vertrauen, Hingabe und Wertschätzung auszudrücken, Lebendigkeit, Mut und Kontrollverlust zu erleben bis hin zu ihrem Aggressions- und Machtpotential ist zwischenmenschliche Sexualität gleichzeitig besonders verletzbar. Darum braucht sie einen sensiblen Wachstumsprozess und Schutzraum, um als Sprache der Liebe erlernt zu werden.

Die Entwicklungsaufgabe in der Adoleszenz, sich zu einer eigenständigen Persönlichkeit zu entwickeln, und die verschiedenen Facetten von Sexualität in die eigene Persönlichkeit zu integrieren, ist so herausfordernd wie störanfällig. Darum wirken sich jede Art von sexuellen Grenzverletzungen wie auch der Erwartungsdruck, möglichst früh sexuell aktiv zu werden, in dieser Zeit besonders nachhaltig aus.

In der Phase der Identitätsentwicklung, welche die sexuelle Entwicklung einschließt, ist darum ein besonders behutsamer, (verbal, medial und körperlich) nicht-invasiver Umgang mit sexuellen Themen nötig. Die Entwicklungsaufgabe in der Adoleszenz, sich zu einer eigenständigen Persönlichkeit zu entwickeln, sich darin anzunehmen und die verschiedenen Facetten von Sexualität in die eigene Persönlichkeit zu integrieren, ist so herausfordernd wie störanfällig (vgl. Erickson in: Baustein 08). Darum wirken sich jede Art von sexuellen Grenzverletzungen wie auch der Erwartungsdruck, möglichst früh sexuell aktiv zu werden, in dieser Zeit besonders nachhaltig aus. Generell gilt, dass eine verfrühte Konfrontation bzw. Aneignung „erwachsener" Verhaltensweisen wie dem Geschlechtsverkehr eine Beschleunigung der körperlichen Entwicklung (Akzeleration) nach sich zieht (Weichold, Silbereisen & Schmitt-Rodermund, 2003). Diese körperliche Früh- bzw. Notreife kann von dem Stand der erreichten Charakterentwicklung nicht getragen werden und zieht bei Jugendlichen tendentiell riskante oder verantwortungslose sexuelle Aktivitäten nach sich.

2. Salutogenese und Kohärenzgefühl – Sexualität braucht Stimmigkeit

Nach dem Konzept der Salutogenese (Antonovsky, 1997) sind Menschen umso gesünder, je mehr sie empfinden: Was ich erlebe, ist für mich verstehbar, handhabbar und sinnhaft.[2] Ein Kind muss das Gefühl entwickeln dürfen: Mit dem, was ich mitbringe, kann ich selbst etwas bewirken; ich kann verstehen, wie die Welt geordnet ist und zwischen beidem einen sinnvollen Bezug herstellen. Das Kohärenzgefühl bezeichnet auch bei Erwachsenen ein Grundgefühl und eine Wahrnehmungsweise, dass wir das, was mit uns oder um uns herum geschieht, ausreichend verstehen und auch beeinflussen können und es einen gewissen Sinn macht bzw. in einen größeren Sinnzusammenhang eingebunden ist.

Übertragen auf Liebe und Sexualität würde dies bedeuten: Das *Verstehen* (u.a. körperlicher Prozesse) und das *Erleben von Selbstwirksamkeit* (Lust bewirken und empfangen) in einem *sinnhaften Zusammenhang* von Liebe und Verbundenheit fördert das Erleben von Glück und Wohlbefinden (Kohärenz/Stimmigkeit). Insofern trägt die erlebte Stimmigkeit der körperlichen, emotionalen und partnerschaftlichen Dimension zur sexuellen Gesundheit bei. Sie ist Ausdruck der eigenen Identität und Liebe und wird daher

[1] Nach einer jurist. Def. von 2003. Ähnliche Def. durch den BGH: „Als pornografisch ist eine Darstellung anzusehen, wenn sie unter Ausklammerung aller sonstigen menschlichen Bezüge sexuelle Vorgänge in grob aufdringlicher, anreißerischer Weise in den Vordergrund rückt und ihre Gesamttendenz ausschließlich oder überwiegend auf das lüsterne Interesse des Betrachters an sexuellen Dingen abzielt." (www.bka.de/profil/faq/fragen01.html)

[2] Antonovsky entwickelte das Konzept der Salutogenese 1970 als Ergebnis empirischer Studien zu der Frage: Wie entsteht Gesundheit, auch angesichts von schweren Leiderfahrungen?

stimmig erlebt. In der Therapie und Paartherapie erlebe ich tagtäglich, wie elementar das Erleben von Stimmigkeit in der Sexualität ist, d.h. in dem Bereich, wo Menschen am verletzbarsten sind. Wer sich vom Partner nicht wirklich geachtet und wahrgenommen fühlt, kann oft auch keine Lust empfinden. Intimste Vertrautheit ohne Vertrauen ist nur mit dem Preis der Kälte, der Betäubung oder durch innere Abspaltung möglich.

Umgekehrt kann eine fragmentierte Sexualität wie der Konsum von Pornografie, in der Sexualität aus ihrem Sinnzusammenhang herausgerissen ist und auch keine Selbstwirksamkeit erlebt wird, auf längere Sicht diesen Sinn für Kohärenz zerstören. Eine Entfremdung von sich selbst, den eigenen Gefühle, Bedürfnissen und Sehnsüchten und auch von denen des Partners ist die Folge. Die Gewöhnung an „unstimmigen Sex" in vielen jungen Beziehungen[3] trägt zu einem Verlust bzw. einer Desensibilisierung (Abstumpfung) der gesunden Intuition und eines achtsamen Umgangs mit sich selbst und dem anderen bei. Stimmigkeit oder Unstimmigkeit zu empfinden setzt ein gewisses Maß an Identitätsentwicklung und Reife voraus. Identität bedeutet „mit sich übereinstimmend".

Die Gewöhnung an „unstimmigen Sex" in vielen jungen Beziehungen trägt zu einem Verlust bzw. einer Desensibilisierung der gesunden Intuition und eines achtsamen Umgangs mit sich selbst und dem anderen bei.

Ein 12-jähriger Junge, der auf Pornos stößt, kann noch nicht einordnen und empfinden, ob das Gesehene seiner eigenen Sexualität entspricht oder nicht, weil seine eigene Sexualität noch nicht ausgereift ist. Darum gibt es auch keinen einvernehmlichen Sex mit Kindern, sie können nicht zu„stimmen". Kindern und Jugendlichen Pornografie zuzumuten, darf ebenso wenig ausschließlich deren eigener Einwilligung oder Ablehnung überlassen werden.

Das Wort Person kommt von lat. per-sonare „hindurch-klingen". Sexualität hat sehr viel mit Resonanz zu tun. Sie ist Begegnung, Kommunikation, Ausdruck der eigenen Persönlichkeit, Spiel, aufeinander einstimmen. Sie kann Spannung aufbauen und wieder auflösen... Das ist nur möglich, wenn beide Beteiligten als Persönlichkeit für sich stehen können. Nur wer weiss bzw. spürt, mit was er/sie identisch ist, d.h. „übereinstimmt", kann auch Ja oder Nein sagen bzw. sich als ganze Person auf eine andere Person einlassen. Resonanz braucht einen Resonanzboden – eine Persönlichkeit. In der Pornografie ist Sexualität nicht nur von Beziehung getrennt, sondern auch von Person und Identität.

3. Liebe als Bindungsprozess

Sichere Bindung ermöglicht Intimität und sexuelle Zufriedenheit

Nach den Erkenntnissen der Bindungsforschung gehören dauerhafte emotionale Bindungen zu den Grundbedürfnissen jedes Menschen und sind von früher Kindheit bis ins Alter von zentraler Bedeutung. Liebe wird hier als Bindungsprozess verstanden. Bindung und Sexualität hängen auf vielfältige Weise miteinander zusammen (eine Übersicht u.a. Wendt, 2009; G.-Freitag, 1995). Dabei hängt die Fähigkeit, emotionale Bindungen einzugehen und die Qualität erwachsener Paarbeziehungen ganz wesentlich auch von frühen Bindungserfahrungen ab.

Personen mit einem sicheren Bindungsstil, die ihre primären Bindungspersonen als zugewandt, sicher und verlässlich anwesend erlebt haben, sind als Erwachsene besser in der Lage, eine gesunde Balance zwischen Bindung und Autonomie zu leben. Sie leben deutlich häufiger in dauerhaften, stabilen Partnerschaften, neigen stärker zur Treue und sind auch sexuell zufriedener als Personen mit einem unsicheren Bindungsstil. Sicher gebundene Personen erleben Sexualität als intimitätsfördernd und berichten signifikant häufiger über positive und leidenschaftliche Gefühle in der Sexualität als unsicher gebundene Personen (Cooper et al., 2006, Tracy et al., 2003). Bei Personen mit einem vermeidenden Bindungsstil sind sowohl im Jugend- wie im Erwachsenenalter deutliche

[3] 50 % der sexuell erfahrenen Mädchen simulieren einen Orgasmus (Dr. Sommerstudie, 2009).
Aus Sicht vieler Mädchen fand der erste Koitus in der Partnerschaft zu früh statt (Lange & Knopf, 1993).

 © return Fachstelle Mediensucht

Zusammenhänge mit einer positiven Einstellung zu wechselnden Sexualkontakten ohne feste Partnerschaft nachweisbar. Vermeidende Personen sind auch in festen Partnerschaften häufiger untreu (Stephan und Bachmann, 1999).

Vermeidung von emotionaler Intimität geht mit geringerer sexueller Zufriedenheit und geringem körperlichen Genuss einher. Ähnliches gilt für ängstlich gebundene Personen, die eher zu abhängigem, klammerndem oder unsicher-ambivalentem Bindungsverhalten neigen. In einer Beziehung steht die Angst vor dem Verlust des Partners im Vordergrund. Insgesamt willigen sie häufiger in sexuelle Handlungen ein, die sie eigentlich nicht wollen (Impett & Peplau, 2002; Davis et. al, 2001). Sie bevorzugen eine große Variabilität in den Sexualpraktiken und sind gleichzeitig wenig zufrieden mit ihrem Sexualleben. Auch andere Studien bestätigen: Emotionale Intimität verbessert die sexuelle Beziehung (z.B. Metts, 2004).

Empirische Studien zeigen, dass eine Beziehungsdauer von etwa zwei Jahren notwendig ist, damit sich eine wirkliche Bindungsbeziehung mit ihren Komponenten Verbundenheit, Einfühlungsvermögen etc. entwickeln kann (Wendt, 2009, S.42).

Sichere Bindungen sind nicht nur auf individueller und partnerschaftlicher Ebene von Bedeutung, sondern sie bilden das soziale Rückgrat einer Gesellschaft. Sichere Bindung geht einher mit einer größeren Lebenszufriedenheit, mit Exploration, Neugier und Kreativität – d.h. mit Bildung, sowie mit Empathiefähigkeit, Fürsorgeverhalten und Verantwortung. Bindungsstörungen zu fördern und zur Normalität zu erheben, hieße darum, einer Gesellschaft das Rückgrat zu brechen.

Zentrales Anliegen dieses Buches ist daher, Jugendliche in ihrer Bindungsfähigkeit zu stärken und sie zu ermutigen, Sexualität in den Kontext einer stabilen und langfristigen Partnerschaft zu stellen (vgl. Bausteine 12-18). Pornografiekonsum befördert und belohnt eine bindungslose Sexualität (vgl. Kap. 3).

„Bindungshormone“ Oxytocin und Vasopressin

Der engen Beziehung zwischen Sexualität und Bindung liegen auch biologische Prozesse zugrunde, wie Forschungen zu den Neuropeptiden Oxytocin und Vasopressin zeigen (vgl. Baustein 17). Das Neuropeptid Oxytocin, auch Bindungs- oder Treuehormon genannt, wird bei Männern wie bei Frauen bei Zärtlichkeiten und besonders stark während des Orgasmus ausgeschüttet. Es bewirkt länger anhaltende Gefühle der Verbundenheit mit dem Partner, der Zusammengehörigkeit und des Vertrauens. Ähnliches gilt für Vasopressin. Diese Verbundenheit gilt exklusiv dem Partner/der Partnerin und überträgt sich nicht auf andere Personen (Scheele et.al., 2012). Oxytocin stärkt und festigt dadurch die Paarbindung und Treue. Oxytocin fördert zudem die sexuelle Genussfähigkeit.

In der Aufrechterhaltung von Partnerschaften spielt somit die wechselseitige Beziehung zwischen emotionaler Intimität (Ausdruck von Gefühlen, Verbundenheit miteinander, gegenseitige Fürsorge und Einfühlungsvermögen), dem Austausch von Zärtlichkeiten und erfüllter Sexualität eine große Rolle (vgl. u.a. Brennan et al., 1998).

Der engen Beziehung zwischen Sexualität und Bindung liegen auch biologische Prozesse zugrunde. Das Neuropeptid Oxytocin, auch Bindungs- oder Treuehormon genannt, wird bei Männern wie bei Frauen bei Zärtlichkeiten und besonders stark während des Orgasmus ausgeschüttet.

Treue und Exklusivität versus Promiskuität

Die Bedeutung der Exklusivität in der Liebesbeziehung zu nur einer Person bestätigt sich in Erkenntnissen zur Universalität von Eifersucht sowie „human mate guarding“ (Beschützerimpuls, Eifersucht und Rivalität gegenüber potentiellen Konkurrenten, vgl. u.a. Buss, 2002). Die Tatsache, dass es andere Formen der sexuellen Beziehung wie Polygamie oder Modebegriffe wie „Polyamorie“ gibt, bedeutet nicht, dass alle Beteiligten dabei längerfristig glücklich sind. Promiskuität bzw. Gelegenheitssex hat nachweislich schädliche Folgen für die psychische und körperliche Gesundheit (vgl. u.a. Bersamin et. al., 2013) und birgt dadurch nicht nur individuelle, sondern auch gesellschaftliche Risiken. Promiskuität ist zudem ein Risikofaktor für sexuelle Gewalt in Beziehungen (Malamuth et. al., 2000).

4. Spannungsbogen zwischen komplementären Bedürfnissen

Wie alle Bereiche des Lebens befindet sich auch Sexualität in einem Spannungsbogen zwischen komplementären Bedürfnissen bzw. Motivationen wie Bindung – Autonomie, dem Bedürfnis nach Vertrautem wie auch nach Neuem (Exploration), Spaß – Verantwortung, Selbstliebe – Liebe zum anderen, Aktivität – Passivität etc. (siehe Baustein 15: Pfeil und Bogen).

Sexualität ist neben dem biologischen Korrelat der Bindung (Oxytocin und Vasopressin) auch mit dem biologischen Korrelat sexueller Anziehung und Exploration (Dopamin, Adrenalin u.a.) verknüpft. Letztere spielen insbesondere für die Partnerwahl (Verlieben) und in den ersten zwei Jahren einer Partnerschaft eine große Rolle (Wendt, S. 42). Sie verstärken jedoch auch in langjährigen Beziehungen die Paarbindung (Krüger, 2009), wenn eine erfüllte Sexualität gelebt wird. Paarsexualität ist zudem in der Lage, neuronale Strukturen zu bilden, die eine stabile Paarbindung begünstigen.

In einer Partnerschaft gilt es, das Gleichgewicht zwischen Bindung und Exploration, Spaß und Verantwortung etc. immer wieder auszutarieren und zu gestalten. Es wird gestört, wenn die Spannung zu einem Pol hin aufgelöst wird. Pornografiekonsum, Affären, One-Night-Stands und andere Formen egozentrisch gelebter Sexualität stören dieses sensible Gleichgewicht massiv. Wie die Bindungsforschung zeigt, gelingt es sicher gebundenen Menschen am besten, diesen Spannungsbogen zwischen Nähe und Distanz, Bindung und Autonomie etc. positiv zu gestalten, während vermeidende oder ängstlich gebundene Personen dazu neigen, die Spannung zum einen oder anderen Pol hin aufzulösen (Vermeidung von Nähe oder abhängig-klammerndes Verhalten).

Zu den zentralen Herausforderungen in der Adoleszenz gehört es, Spannungen aushalten zu lernen. In der Adoleszenz ist dieses o.g. Gleichgewicht deshalb noch erheblich störanfällig. Denn erst, wenn eine Person eine ausreichend stabile Identität entwickelt hat, kann sie aus einer gewissen Autonomie heraus sich ganz auf jemanden einlassen, also wirkliche Intimität erleben. Erst wer seine eigenen Grenzen entwickelt hat und kennt, kann in der Intimität eigene Grenzen überschreiten, ohne sich entweder im anderen zu verlieren oder aus Angst vor Selbstverlust wirkliche Intimität zu vermeiden.

Gesellschaftliche Normen und mediale Einflüsse haben einen erheblichen Einfluss darauf, ob Heranwachsende in dieser Herausforderung gestärkt oder geschwächt werden. In einer übersexualisierten Gesellschaft, die Instantbefriedigung und Spaß ohne Verantwortung verspricht und belohnt und die durch den freien Zugang zu Pornografie Sexualität als jederzeit verfügbare Ware anbietet, wird die Entwicklung dieses Gleichgewichts massiv gestört.

5. Toleranz

Toleranz (lat. ertragen, aushalten) bedeutet im Bereich der Technik: Welches Maß an Abweichung von einem optimalen Funktionsbereich toleriert ein System gerade noch, um funktionieren zu können. Übertragen auf den Bereich der Sexualität bedeutet das: Wieviel bindungslose Sexualität erträgt ein kleines System (Partnerschaft/Familie) und ein großes System (eine Gesellschaft) gerade noch, um als Gemeinwesen mit gegenseitiger Verantwortung und Verpflichtung funktionieren zu können. Das zeigt sich besonders an den schwächsten Gliedern einer Gesellschaft – den Kindern. Wieviel bindungslose Sexualität in einer Familie ertragen Kinder, ohne massive Störungen davon zutragen?

Welches Maß an verantwortungsloser Sexualität verträgt unsere Gesellschaft, ohne den sozialen Zusammenhalt und gegenseitige Verantwortung zu gefährden?

Neben stabilen Paarbindungen als Grundlage von Familie hat es zu allen Zeiten und in vielen Kulturen auch die beiden Extrempole (starre Abhängigkeit oder bindungslose Sexualität wie z.B. Prostitution) gegeben – und es wird sie immer geben. Die Frage ist also nicht, ob diese oder jene Form bindungsloser Sexualität vorkommt, sondern welches Maß an verantwortungsloser Sexualität unsere Gesellschaft noch verträgt, ohne den sozialen Zusammenhalt und

 © return Fachstelle Mediensucht

gegenseitige Verantwortung zu gefährden. Dieser Zusammenhalt ist nirgends stärker als in der Fürsorge von Eltern für ihre Kinder gewährleistet.

Das häufig genannte Argument, die Politik (sowie Justiz u.a. Institutionen) müsse sich den gegebenen Realitäten anpassen, ist vergleichbar mit einem Verschieben von zugelassenen Grenzwerten nach oben als Reaktion auf größere Umweltbelastung. Sehr viel großzüger als in anderen Bereichen werden die Toleranzgrenzen der „Innenweltverschmutzung" von Kindern und Jugendlichen herauf gesetzt ohne Rücksicht darauf, ob die menschliche Konstitution dieser Belastung dauerhaft gewachsen ist. Den Nachweis einer Unschädlichkeit hat bisher niemand erbracht (vgl. Kap. 3).

6. Erkenntnisse aus Traumatherapie und -forschung:

Die Tatsache, dass die menschliche Konstitution eindeutig Toleranzgrenzen bezüglich sexueller Grenzverletzungen aufweist, ist durch Erkenntnisse aus der Traumatherapie und –forschung gut belegt.

Wenn Sexualität nur ein lustvoller körperlicher Sport oder eine körperliche Befriedigung wäre, hätte sexuelle Gewalt kaum Folgen. Die Opfer könnten sexuelle Grenzüberschreitungen wegstecken wie eine rein körperliche Verletzung: Sie tat einmal weh, aber man kommt recht schnell darüber hinweg. An den Folgen von sexueller Traumatisierung zeigt sich jedoch: Sexualität betrifft unsere Gesamtpersönlichkeit und braucht darum einen besonderen Schutzraum und gesunde Grenzen (vgl. Baustein 13: Der innere Garten).

Sexuell benutzt zu werden greift zutiefst die eigene Identität an. Darum wird sexueller Missbrauch bzw. sexualisierte Gewalt auch Seelenmord genannt. Die Berührungspunkte zwischen den Themen Pornografie und sexuelle Gewalt sind vielfältig: Herstellung und Inhalte von Pornografie, Wirkungen des Konsums etc. (vgl. Kap. 3 sowie Quellen Q3, Q5, Q6).

Die sexualpädagogische Botschaft an Jugendliche: „Lebe deine Lust!" ist in der einschlägigen Literatur laut zu vernehmen. Als einzige Grenze wird an die Freiwilligkeit und Selbstbestimmung der Beteiligten appelliert. Dieser Appell muss ins Leere gehen, wo jeder als prüde erscheint, der Nein sagt und wo sexuelle Grenzüberschreitungen im Chat, in pornografischen Clips, im sog. „Sexting" als Teil von Normalität erscheinen.

Das Problem beginnt aber bereits grundsätzlich dort, wo Sexualität – von Liebe getrennt – in erster Linie bedeutet, den gesteigerten Kick und sexuelle Erfahrungen zu sammeln. Denn dort wird der/die andere zwangsläufig Mittel zum Zweck und die Grenze zu sexuellem „Missbrauch" fließend. Das Wort „Missbrauch" ist mit Recht umstritten, weil es einen positiven sexuellen „Gebrauch" eines anderen Menschen voraussetzt, den es nicht geben kann. Genau dieser „Gebrauch" ist aber Inhalt und Botschaft nicht nur pornografischer Drehbücher, sondern jeder Form von Sexualität, die auf ihren Lustaspekt reduziert wird.

Wo Sexualität als Ausdruck personaler Liebe durch die Botschaft der Verfügbarkeit ersetzt wird, werden sexuelle Grenzverletzungen zu einer Normalität – online wie offline (vgl. Kap 3 sowie Bausteine 08,13). Im Internet verwischen zudem die Grenzen zwischen privat und öffentlich, intim und anonym, die zum Schutz der Persönlichkeit elementar sind (vgl. Baustein 06: Pornografie und Schamgefühl). Die Nivellierung oder Verletzung des Schamgefühls und gesunder Grenzen bricht die Widerstandsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen und fördert bzw. erleichtert in der Folge sexuelle Grenzverletzungen.

Die sexualpädagogische Botschaft an Jugendliche: Lebe deine Lust! Du hast ein Recht auf Sex! ist in der einschlägigen Literatur laut zu vernehmen. Als einzige Grenze wird an die Freiwilligkeit und Selbstbestimmung der Beteiligten appelliert. Dieser Appell muss ins Leere gehen, wo gesunde Grenzen wie das Schamgefühl bereits desensibilisiert wurden, wo sexuelle Erfahrenheit als Prestigevorteil gilt, wo jeder als prüde erscheint, der Nein sagt und wo sexuelle Grenzüberschreitungen bzw. -verletzungen im Chat, in pornografischen Clips, im sog. „Sexting" via Smartphone als Teil von Normalität erscheinen. Die Akzeptanz der millionenfachen Misshandlung und Entwürdigung von Frauen in der Pornografie als legitimes Mittel zur Luststeigerung oder „nur" zur Unterhaltung und zum Spaß tut ein Übriges.

... soweit der Auszug

 © return Fachstelle Mediensucht

aus Kapitel II …

Warum ist das eigentlich so peinlich? Pornografie und Schamgefühl

Tabea Freitag

Baustein 06

Großgruppe

ab 13 Jahre

ca. 15 min

Filmclip Budlight, Beamerbilder 06 Schamgefühl bzw. Tafel oder Flipchart, an der das Schaubild "Schamgefühl" entwickelt wird.

Lernziel

Die TN werden für das natürliche Schamgefühl sensibilisiert, das die Grenze zwischen intim und anonym, zwischen privat und öffentlich markiert. Diese Grenze wird durch Internetaktivitäten insbesondere durch den Konsum von Pornografie verwischt. Das Schamgefühl als eine Art „seelisches Immunsystem" nimmt dadurch Schaden.

Didaktische Vorüberlegungen

Oftmals berichten jugendliche wie erwachsene Konsumenten übereinstimmend über ihre Gefühle, die sie bei den ersten pornografischen Bildern empfunden haben: Unabhängig vom Milieu ihrer Herkunftsfamilie lösten die Bilder neben Neugier, Erregung und Faszination auch Scham aus. Sie hatten das Gefühl, etwas Voyeuristisches zu tun.

Voyeurismus äußert sich dort, wo jemand wiederholt Einblick sucht in die Intimität Fremder. Dies geschieht in der Regel heimlich und führt zu sexueller Erregung und Masturbation[1]. Natürlich ist jugendliche Neugierde keineswegs mit einer Diagnose zu verwechseln. Das (zumindest anfängliche) Gefühl der Peinlichkeit beim Konsum liegt jedoch in der Natur der Sache: Denn Schamgefühle sind die natürliche menschliche Reaktion beim Blick in fremdes Intimleben.

Das Schamgefühl ist natürlich und universell.

Das natürliche Schamgefühl markiert die Grenze zwischen vertraut und fremd, intim und anonym, privat und öffentlich. Diese Grenze schützt sowohl die eigene Intimsphäre wie die anderer Menschen, wenn sie beachtet wird. Die Scham vor der Entblößung des Genitalbereichs gehöre zum Wesen des Menschen, fasst der Ethnologe H.P. Duerr[2] zusammen, der Ethnien weltweit untersucht und über 1000 Quellen ausgewertet hat. Auch in kaum bekleideten Kulturen wird Scham empfunden und es gibt klare Verhaltenskodexe, wohin man schaut und wohin nicht. Duerr schließt aus seinen Untersuchungen: Das Schamgefühl an sich ist natürlich und universell[3], auch wenn die konkrete Ausformung kulturell sehr unterschiedlich geprägt sein kann.

Sexuelle Handlungen gehören in allen Kulturen grundsätzlich in den Bereich des Privaten. Man kann (gesunde) Schamgefühle ebenso wie die gesamte natürliche Intuition als seelisches Immunsystem verstehen. Wie das körperliche Immunsystem hat es die Aufgabe, uns vor schädlichen Einflüssen zu schützen. Bei einem Übermaß an „toxischen" Einflüssen, die „verinnerlicht" wurden, versagt schließlich das seelische Schutzsystem analog dem körperlichen Immunsystem. Bei wiederholtem Pornografiekonsum gehen anfängliche Gefühle von Unbehagen, Scham oder Abwehr zurück und verschwinden schließlich ganz, wie experimentelle Studien belegen (Zillmann, 2004). Es tritt eine Gewöhnung und Desensibilisierung ein.

Wer die Grenze zwischen vertraut und fremd ignoriert, verletzt Scham.

Schamgefühle können abstumpfen und werden dann nicht mehr wahrgenommen. Die anfängliche Intuition wird überlagert durch die starke Erregung, die durch das dopaminerge Belohnungssystem nach Wiederholung verlangt (Lerngesetz der Verstärkung). Hinzu kommen die verdrehten Botschaften der Pornografie wie die anonyme Illusion von Intimität, die zur Verwirrung des natürlichen Schamgefühls beitragen. Wenn sich eine Frau einem Mann nackt zeigt, signalisiert sie damit normalerweise: *„Ich vertraue dir. Ich*

[1] Nach ICD (Internationale Klassifikation psychischer Störungen der WHO) zählt Voyeurismus zu den „Störungen der Sexualpräferenz" (Paraphilien). Voyeurismus wird im ICD-10 folgendermaßen definiert: „Wiederholt auftretender oder ständiger Drang, anderen Menschen bei sexuellen Aktivitäten oder Intimitäten wie z.B. beim Entkleiden, zuzusehen. Dies passiert in der Regel heimlich und führt zu sexueller Erregung und Masturbation." In der deutschen Revision von 2006 (ICD-10-GM) wurde die Definition leicht modifiziert und die Heimlichkeit des Betrachtens ersetzt durch „ohne Wissen der beobachteten Person". Durch diese Verschiebung wurde die offensichtliche Nähe zum Pornografiekonsum abgeschwächt.

[2] Duerr, Hans Peter, Nacktheit und Scham. Der Mythos vom Zivilisationsprozeß, Bd. 1, Frankfurt 1988

 © return Fachstelle Mediensucht

mache mich extrem verletzlich vor dir." Es ist eine sehr intime Situation. Der anonyme Konsument erliegt daher emotional der Illusion von Intimität – *„Sie tut das nur für mich."* – trotz offensichtlicher Bildschirmkälte und maximaler Anonymität.

Intim heißt „innigst, vertraut, geheim". Etwas Vertrautes, „Innig-es" bleibt nur vertraut, solange es eine Grenze nach außen gibt: Diese trennt innen und außen, privat und öffentlich. Wo die Grenze zwischen vertraut und fremd ignoriert wird, wird Scham verletzt.

Im Internet verwischen die Grenzen zwischen intim und anonym.

Das natürliche Schamgefühl markiert genau diese Grenze: Wenn ich mich nackt zeige, mache ich mich extrem verletzlich, also braucht es den Schutzraum einer vertrauten Beziehung. Im World Wide Web verwischen die Grenzen zwischen privat und öffentlich auch dadurch, dass der Betrachter ganz privat in seinem Zimmer zuhause sitzt, während er sich im Internet gleichzeitig im öffentlichen Raum bewegt.

Das Teeniemädchen, das sich in ihrem Kinderzimmer vor der Webcam auf Aufforderung für einen Chatpartner auszieht, wähnt sich privat und ist doch ungeschützt in der weltweiten Öffentlichkeit. Die Jungen, die an ihrem PC zuhause bei einer solchen Entblößung zusehen, empfinden die Situation ebenfalls privat, die doch öffentlich stattfindet. Im Internet verwischen daher die Grenzen zwischen intim und anonym, was ebenfalls zur Verwirrung des Schamgefühls beiträgt.

Methodische Durchführung

Einstieg mit dem Filmclip Budlight (www.youtube.com/watch?v=2HWEXUzzmDY) Fragen zum Filmclip:

? *Warum ist es Jim so peinlich, beim Kaufen pornografischer Produkte gesehen zu werden? „It`s just for a friend".*
? *Warum will Jim selbst unsichtbar bzw. anonym bleiben, wenn er gerade die totale Sichtbarkeit bzw. Entblößung anderer Menschen sucht?*
? *Warum findet der andere Mann im Geschäft es offenbar nicht (mehr) peinlich und steht ganz offen zu seinem Pornokonsum? Woran könnte das liegen – persönliche und/ oder gesellschaftliche Einflüsse? Gibt es vielleicht auch eine „Konsumentenkarriere"?*
? *Was denkt und empfindet vermutlich die Bekannte von Jim?*
? *Warum verbergen die meisten Konsumenten ihre Streifzüge im Internet vor ihrer Partnerin oder würden zumindest nicht wollen, dass sie ihm dabei zuschaut?*
? *Warum wäre es den meisten Menschen peinlich, wenn sie von Nachbarn oder Bekannten gesehen würden, wenn sie in einen Sexshop gehen? Was ist der Unterschied, wenn man sich im Internet solche Filme anschaut?*

Anhand der Fragen können die TN das anfängliche Unbehagen beim Blick ins fremde Intimleben ausdrücken. Die intuitive Bedeutung von Voyeurismus kann so gemeinsam herausgearbeitet werden. Die Heimlichkeit und Peinlichkeit, die Pornografie trotz aller Normalisierung umgibt, hat mit der ursprünglichen Intuition zu tun: Nacktheit und Sexualität sind etwas absolut Intimes, darum geht mich dies bei fremden Menschen eigentlich nichts an (ggf. Hinweis auf ethnolog. Studien von H.P. Duerr).

Seelisches Immunsystem

Die Beamerbilder I und II werden gezeigt oder das Schaubild an Tafel bzw. Flipchart entwickelt. Dabei wird die Bedeutung des Schamgefühls zum Schutz der (eigenen und fremden) Intimsphäre erklärt und diskutiert. Das Schamgefühl wird von der päd. Fachkraft verglichen mit einer Art „seelischem Immunsystem".

? *Was ist der Sinn des Immunsystems?*

[3] Der renommierte Verhaltensforscher Eibl-Eibesfeldt kommt zu dem gleichen Ergebnis. Wissenschaftlern ist keine Gesellschaft ohne Körperscham bekannt. Auch die Tatsache, dass sich Scham sogar gegen erzieherischen Druck entwickelt, sieht er als Indiz für ein im menschlichen Erbgut verankertes Schamempfinden und -verhalten. *Siehe z.B. GEO Kompakt Nr.20 – 09/ 09*

Filmclip „Budlight"

Beamerbild „Schamgefühl I"

photocase_Kallejipp

Beamerbild Schamgefühl II

Es reagiert mit Abwehrmaßnahmen auf Krankheitserreger von außen. Ein Immunsystem kann geschwächt werden. Es kann überfordert werden durch zu viele schädliche Keime und in der Folge zusammenbrechen. Das Schamgefühl reagiert, solange es funktioniert, sehr sensibel auf Eindrücke von außen (wie Bilder), die dem Innenleben Schaden zufügen können.

Durch ein Übermaß und eine Regelmäßigkeit von problematischen, schamverletzenden Bildern und Inhalten wird es „de-sensibilisiert" und kann seine Schutzfunktion nicht mehr ausüben (z.B. der andere Mann im Filmclip, der als offensichtlich regelmäßiger Konsument das Porno-Bonusheft gerne haben wollte).

Das psychologische Lerngesetz der Gewöhnung (auch Habituation oder „Desensibilisierung" genannt) erklärt diesen Sachverhalt. Zu deutsch: „Man gewöhnt sich an alles". Dies kann einfach veranschaulicht werden: Das erstmalige Betrachten eines Gewalt- oder Horrorstreifens löst Entsetzen, Angst, Ekel oder Mitleid aus, beim zehnten Gewalt- oder Horrorfilm sind diese Gefühle kaum noch vorhanden. Der Betrachter „desensibilisiert", d.h. seine Gefühle stumpfen ab.

? *Wer von den TN kennt diese Erfahrung etwa aus Filmen, PC-Spielen etc.?*

Abschluss

Fazit: Wer problemlos ohne Schamgefühle Pornos schaut, zeigt damit, dass sein seelisches Immunsystem diesbezüglich nicht mehr funktioniert. Die innere Alarmanlage ist außer Betrieb. Das kann nicht folgenlos bleiben. Die Analogie zum Immunsystem („seelisches Immunsystem" s.o.) zeigt, dass die anfängliche Intuition (z.B. Unbehagen) beim Konsum von Pornografie nicht ignoriert und die ersten Scham-Gefühle wahr- und ernstgenommen werden sollten.

? *Was können mögliche Folgen eines geschädigten bzw. abgestumpften Schamgefühls sein?*

? *Wie kann man ein geschädigtes seelisches Immunsystem wieder stärken, d.h. sensibilisieren?*

Beamerbild „Schamgefühl III"

photocase_jameek

 © return Fachstelle Mediensucht

... mehr ...

Brennende Leidenschaft: Lagerfeuer oder Flächenbrand?

Eberhard Freitag

Baustein 14

Großgruppe

ab 13 Jahre

ca. 15 min

Beamerbilder „14 Leidenschaft", alternativ Filmclips Kaminfeuer und Waldbrand. Ggfs. auch echtes Lagerfeuer, Flipchart

photocase_Bengelsdorf

Beamerbild Leidenschaft 1

Lernziel

Die TN verstehen etwas von der Kraft sexueller Leidenschaft, die sich (wie Feuer) positiv oder negativ auswirken kann, und von der Zerstörungskraft des Konsums von Pornografie.

Didaktische Vorüberlegungen

In unzähligen literarischen und popkulturellen Werken wird das Feuer als Bild für die Liebe und Leidenschaft gebraucht. Im „Hohelied der Liebe" (Altes Testament) wird sexuelle Leidenschaft als eine ungeheuer starke Kraftquelle und als feurige Glut bezeichnet, die nicht gelöscht werden kann (Hoheslied 8, Vers 6-7).

Feuer hat eine Fülle von Eigenschaften und Zuschreibungen: Es ist kraftvoll, es schafft Energie, Wärme und Gemütlichkeit, es muss genährt werden, es ist überlebensnotwendig, es kann zerstören, es kann wüten und vernichten. Damit Feuer nicht zerstörerisch wirkt, braucht es einen geeigneten Ort mit klaren Grenzen.

Sexualität braucht ebenso einen guten Ort mit gesunden Grenzen, d.h. den von gegenseitiger Verantwortung geprägten Rahmen einer verbindlichen und vertrauensvollen Beziehung. Eine über die Grenzen gelebte Sexualität wie etwa sexueller Missbrauch ist extrem destruktiv. Auch Internetpornografie ist eine prinzipiell unbegrenzte und deshalb zerstörerische Form von Sexualität.

Methodische Durchführung

Die TN schauen das Bild eines Lagerfeuers an und tragen Eigenschaften und Wirkungen des Feuers an der Flipchart zusammen. Sie werden aufgefordert, eigene Erfahrungen mit Feuer zu erzählen.

Nun werden parallel Bilder eines Kaminfeuers und eines Waldbrandes gezeigt. Alternativ können diese auch als Filmclips präsentiert werden. Die Unterschiede beider Feuerarten (begrenzt - unbegrenzt, gemütlich - bedrohlich, romantisch - zerstörend...) werden herausgearbeitet und dokumentiert.

Das Feuer trägt wesensmäßig immer sowohl positive als auch negative Wirkungen in sich. Auf die Begrenzung muss geachtet werden. Auch das gemütliche Feuer im Kaminofen kann einen Hausbrand entfachen, wenn beispielsweise aus Nachlässigkeit die Ofentür offen bleibt und Glut aus dem Ofen herausfällt...

Nur an einem geeigneten Ort mit guten Grenzen hat Feuer einen positiven Effekt. Am Ende dieses Betrachtens der Unterschiede steht die Erkenntnis: Ein geeigneter Ort mit klaren Grenzen ist die entscheidende Voraussetzung dafür, dass ein Feuer positive Wirkungen entfaltet.

Transfer zum Thema: Sexualität ist eine starke Kraft in jedem Menschen, vergleichbar einer feurigen Glut. Wo kommt das Wort Feuer im Bezug auf die Liebe vor? Beispiele: „Meine Flamme", „die Liebe kann erlöschen", „ein feuriger Liebhaber"... „eine glühende Leidenschaft".

Wir haben selbst die Verantwortung dafür, wie wir mit dieser feurigen Glut, mit dieser Kraft in uns umgehen. Wenn ein Mensch diesem Feuer einfach freien Lauf lässt, dann

 © return Fachstelle Mediensucht

frisst es sich immer weiter. Das Internet mit seinen unendlich vielen pornografischen Angeboten bietet schier unbegrenztes Brennmaterial. Ein Feuer nimmt sich gierig alles, was es bekommen kann. Ein Feuer fragt nicht danach, ob das Holz, das es gerade verbrennt, eigentlich zum Bau z.B. einer Hütte verwendet werden sollte. Es hört nicht automatisch an der Grenze zum Nachbargrundstück auf zu brennen. Ein unbegrenzt wütendes Feuer hinterlässt Zerstörung.

Pornografiekonsum kann einen Flächenbrand auslösen.
Pornografiekonsum sucht ebenfalls ständig neue Nahrung und entfaltet eine zerstörerische Wirkung (Egoismus, Empathieverlust, virtuelles Fremdgehen, Traumatisierung und die Ausbeutung der Darstellenden). Dabei besteht die Gefahr, dass die Beziehungsfähigkeit verbrannt wird. Denn:

- Pornografie fragt nicht, ob diese oder jene Vorstellung für die persönliche Sexualität in Zukunft hilfreich sein wird.
- Pornografie fragt nicht nach Zukunftsplänen und Träumen.
- Pornografie kennt keine ethischen Grenzen, sie verneint die Grenze der Menschenwürde.

Ein Kaminfeuer oder ein Lagerfeuer mit guten Grenzen will gehütet und genährt werden. Es wird bewusst mit Nahrung versorgt. Es hinterlässt keine Zerstörung, sondern schenkt Wärme und Gemütlichkeit, Leidenschaft, faszinierendes Licht und erzeugt eine gute Stimmung. Eine verantwortliche Beziehung, in der Sexualität einen guten Ort hat, ermöglicht brennende Leidenschaft füreinander, wenn das Feuer genug Nahrung bekommt.

shutterstock_arturasker

Beamerbild Leidenschaft 2

shutterstock_GerardvanHemeren

Beamerbild Leidenschaft 3

Der Köder am Haken: Vom Wesen eines Suchtverhaltens

Eberhard Freitag

Baustein 19

Großgruppe

ab 13 Jahre

ca. 10 min

Angel (Holzstock) mit Schnur, Angelhaken mit aufgespießtem Gummibärchen, ggf. Filmclip www.fightthenewdrug.com

Lernziel

Die TN verstehen etwas von dem illusorischen und abhängig machenden Charakter des Konsums von Pornografie.

Didaktische Vorüberlegungen

Pornografiekonsum kann aufgrund seiner starken und schnell verfügbaren Belohnungswirkung (Dopamin- und Opiatausschüttung) mit der Zeit süchtig machen. Das Suchtmittel bietet vordergründig eine Lösung, hat aber hintergründig immer einen Haken, der nicht unmittelbar sichtbar ist. Der Konsument fällt auf das vordergründig sehr attraktive Angebot des Suchtmittels herein. Dieser Mechanismus lebt von Lüge und Illusion. Sucht führt in Abhängigkeit und Gefangenschaft. Pornografie kann als wohlschmeckender Köder an einem Angelhaken verstanden werden, der dem Fisch (Konsumenten) Nahrung zum Leben verspricht, aber in Wirklichkeit Nahrung ist, die nach Genuss in Abhängigkeit und Unfreiheit führt.

Methodische Durchführung

Gespräch über das Angeln: Die TN werden nach eigenen Angelerfahrungen gefragt. Die Fragen werden offen gestaltet.

? *Was braucht man, um erfolgreich zu angeln?*

? *Was bedeutet das Anfüttern der Fische? – Sie gewöhnen sich an einen gefahrlosen Konsum und fühlen sich sicher.*

? *Die TN sollen versuchen, die Perspektive der Fische einzunehmen.*

? *Was versucht der Angler? – Er versucht den Fisch zu locken. Er macht ihm ein attraktives Angebot, das die vermeintliche Nahrung in den Vordergrund stellt. Der Haken soll möglichst nicht auffallen, aber trotzdem wirkungsvoll sein.*

Der Angler ist eigentlich ein „mieser Typ". Er lügt den Fisch bewusst an. Er will ihn bewusst täuschen. Er ist ein geduldiger Mensch. Er kann warten, bis der Fisch anbeißt. Er hat schon viele Fische gefangen. Er kennt sich mit Fischen bestens aus.

Der Fisch kennt die Motive des Anglers nicht. Er sieht nur den Köder und spürt den eigenen Hunger. Es gelingt Fischen zuweilen auch, den Köder vom Haken wegzuschnappen, ohne sich am Haken festzubeißen. Das macht sie irgendwann nachlässig und sie werden eines Tages mit hoher Wahrscheinlichkeit am Haken hängenbleiben.

Präsentation der Angelrute mit dem Gummibärchen

Die TN werden aufgefordert, in das Gummibärchen am Haken hineinzubeißen (was sie natürlich nicht tun). Transfer: Der Konsum von Pornografie scheint vordergründig gefahrlos zu sein. Es scheint sehr gut zu schmecken. Der Haken ist nicht unmittelbar sichtbar, aber definitiv vorhanden. Der Konsum von Pornografie scheint lebendig zu machen und verspricht Freiheit und Spaß. In Wirklichkeit und auf Dauer wirkt er aber entgegengesetzt: Der Konsum kann in Abhängigkeit führen. Die Sache mit den Pornos hat definitiv einen Haken. Im Anschluss an dieses Tool kann der Erfahrungsbericht von Andi J. „Mein Weg in die Porno-Sucht" gelesen und reflektiert werden. Seine Erfahrung konkretisiert die oben genannten Tücken des Angelhakens. Ergänzend: Filmclip „We need to talk" www.fightthenewdrug.org (2:24 Min.)

 © return Fachstelle Mediensucht

… Jetzt bestellen!

Warum »Fit for Love«?

Zwei Drittel aller männlichen Jugendlichen zwischen 16 und 19 Jahren konsumieren täglich bis wöchentlich Pornografie (Pastötter, Pryce & Dry, 2008). Fast die Hälfte aller elf- bis dreizehnjährigen Kinder haben bereits pornografische Bilder oder Filme gesehen, bei den 17jährigen sind es bereits 93% der Jungen und 80% der Mädchen (Dr.-Sommer-Studie 2009).

Zahlreiche Studien belegen: Pornokonsum gefährdet die Beziehungsfähigkeit, fördert sexuelle Gewalt und birgt ein hohes Suchtpotential. Tägliche Konsumenten sind dreimal so häufig Täter von sexuellem Missbrauch als seltenere Konsumenten.

Kinder und Jugendliche brauchen Hilfe, um die Auswirkungen von Pornokonsum zu durchschauen und einen reifen, verantwortlichen und selbstbestimmten Umgang mit der eigenen Sexualität zu entwickeln.

»Fit for Love« ist ein innovatives Lehrmaterial zur Prävention von jugendlichem Pornokonsum. Heranwachsende lernen, Liebe und Sexualität ganzheitlich zu verstehen. Ziele sind die nachhaltige Stärkung der Persönlichkeit und die Prävention von süchtigen Konsummustern. Jugendliche werden in ihrer Empathie- und Beziehungsfähigkeit gefördert, damit sie eine gesunde Intimität leben können.

»Der ideale Liebes-Ratgeber für das Zeitalter der digitalen Alles-Geht-Nichts-Bleibt-Übersexualisierung: Einfühlsam, realistisch, relevant. Ein Crash-Kurs gegen seelische Verödung und für ganzheitliche Zweisamkeit.«

Dr. Markus Spieker, Fernsehjournalist und Autor von »Mono: Die Lust auf Treue«

Praxispaket mit CD-ROM:

- innovatives Lehrmaterial für Schule und Jugendarbeit
- fundierte Hintergrundinformationen
- ausgearbeitete Stundenentwürfe mit methodischer Vielfalt für verschiedene Altersgruppen
- zahlreiche Arbeitsblätter und Kopiervorlagen
- visuell aufbereitete Inhalte
- inkl. CD-ROM für Beamer-Einsatz im Unterricht, Ausdruck von Materialien etc.

© return Fachstelle Mediensucht 2014

Diakoniewerk Kirchröder Turm

Diakonie
Diakonisches Werk der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers e.V.

ISBN 978-3-00-048231-1
9 783000 482311