

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Einleitung: Warum ich dieses Buch schreibe	7
1. Generation Porno	12
2. Traumberuf: Pornostar?	21
3. Die Würde der Frau ist antastbar – wie Pornos das Frauenbild prägen	28
4. Wann ist ein Mann ein Mann?	35
5. Männer ohne Power – wieso Pornos die Manneskraft rauben	55
6. Sex – Was Männer wirklich suchen	69
7. Was macht Gott mit Pornosündern?	91
8. Porno Storno: Acht Schritte auf dem Weg raus aus der Pornofalle	114
9. Ein echter Kerl werden! – Welche Männer braucht die Welt?	140
10. Letzte Gedanken.....	157
Exkurs: Hilfen für Eltern und Partnerinnen	161
Exkurs: Hilfen für Jugendleiter und Seelsorger..	182
Quellen	193
Buchempfehlungen	196
Linkempfehlungen.....	197
Danke!	198

Vorwort

In jeder Generation gab es bisher Menschen, die behaupteten, dass unsere Jugendlichen so schlimm seien wie niemals zuvor. Nur ein Vorurteil? Kinder und Jugendliche sind der Spiegel unserer Gesellschaft. Durch sie zeigt sich, wie viel wir bereit sind, in sie zu investieren.

In den letzten Jahren mehren sich die Schlagzeilen über Komasaufen, verstärktes Aggressionsverhalten und sexuelle Verwahrlosung der nachwachsenden Generation. Die, die sich mit diesen Menschen auseinandersetzen, ihnen Perspektiven aufzeigen und ihnen Werte und Lebensziele vermitteln, sind leider immer noch eine Minderheit, und die, die etwas über sie oder für sie schreiben, werden oft als Exoten betrachtet.

Das vorliegende Buch wird hoffentlich nicht in eine dieser Ecken geschoben, denn der Autor schreibt aus der Praxis, bietet Hilfestellungen und spricht ein Thema an, das mehr Aufmerksamkeit in unserer Gesellschaft braucht. Hier wird nicht theoretisch lamentiert oder gut gemeinter Rat an falscher Stelle platziert. Hier kommen Tatsachen auf den Tisch, mit denen wir uns mehr und mehr auseinandersetzen müssen.

Vielleicht hält dieses Buch uns den Spiegel vor, in den wir alle einmal schauen müssen!

Bernd Siggelkow (Gründer und Leiter der Arche)
Berlin im Dezember 2009

Einleitung: Warum ich dieses Buch schreibe

Es war Männerabend! Elf Jungs zwischen 14 und 17 Jahren konnten endlich mal einen Abend der Jugendfreizeit ohne die Mädels verbringen. Wir vier Mitarbeiter hatten uns echte Männeraktionen überlegt: Essen ohne Besteck und mit freiem Oberkörper, Rülpsen inklusive. Außerdem gingen wir in die Männersauna, grölten Fußballlieder und einige machten natürlich Witze über Frauen. Nach dem Essen versammelten wir uns im stinkenden Zimmer der Jungs, um darüber zu sprechen, was eigentlich männlich ist. Ich hatte beschlossen, zum ersten Mal auf einer Freizeit das Thema Pornografie anzusprechen. Ein Mitarbeiter und ich redeten über unsere Erfahrungen im Internet und darüber, wie schwer es uns fiel, den faszinierenden Bildern zu entgehen. Angespannte Stille herrschte während dieser Zeit im sonst immer lauten Jungenzimmer. Über dieses Thema hatten viele noch nie offen gesprochen, geschweige denn einen Erwachsenen darüber reden hören. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt echte Sorgen, ob das Thema Pornos sie nicht überforderte oder wir vielleicht sogar mehr Lust machten, als sie zu sensibilisieren. Das änderte sich schlagartig, als der erste Junge anfang zu reden. Nennen wir ihn Kevin.¹ Kevin gehörte zu den braven Jungs. Mit 14 Jahren war er einer der Jüngsten auf unserer Frei-

¹ Alle Namen von Jugendlichen, die ich persönlich kenne, sind geändert.

zeit. Seine Eltern waren fromme Christen und das Thema Glauben war ihm wichtig. Jetzt berichtete er von nächtelangen Ausflügen auf Erotik-Seiten im Internet. Kevin hatte gespürt, dass ihm das nicht guttat, ekelte sich vor sich selbst und hatte Angst, entdeckt zu werden. Er redete leise und man spürte, es fiel ihm schwer. Nach einer Zeit des Schweigens berichteten auch andere Jungs Ähnliches. Es waren keine Heldengeschichten, niemand wusste so recht, wie er mit der Lust und dem Frust umgehen sollte.

Dieses Ereignis und viele weitere persönliche Gespräche und Begegnungen mit Männern verschiedenster Altersgruppen haben mir eins klar gemacht: Das Thema Pornografie ist aktuell wie nie. Aber irgendwie redet niemand darüber. Und wenn Männer über das Thema reden, dann klingt das eher so: „Haste schon das geile Video gesehen?“ oder „Mann, was ich im Internet gesehen habe, das würde meine Freundin nie mit mir machen“ oder „Meine Pornosammlung hat jetzt schon 20 Gigabyte.“ In diesem Buch will ich versuchen, ein bisschen niveauvoller und ehrlicher über dieses Thema nachzudenken. 😊

Ich schreibe dieses Buch, weil ich ein kleiner Experte auf dem Gebiet Pornografie bin. Das liegt aber nicht an meiner theologischen Ausbildung, meiner Arbeit als Jugendreferent oder meiner früheren Arbeit beim Fernsehen (nie im Pornobereich). Ich bin Experte, weil ich es selbst erlebt habe, wie es ist, nachts nicht schlafen zu gehen, sondern im Internet hängen zu bleiben. Ich kenne das Gefühl, dass man sich einerseits vor manchen Bildern ekelte und es doch nicht sein lässt. Einer der bittersten Momente meines Lebens war es, vor meiner Frau den

Pornokonsum einzugestehen. Zu dieser Erfahrung an anderer Stelle mehr.

Dieses Buch ist herausfordernd und persönlich. Herausfordernd, weil ich dir als Leser provozierende Fragen stellen werde. Vielleicht wirst du dich ärgern oder schlecht fühlen, aber das hält das Buch auf jeden Fall spannend. Es ist persönlich, weil ich mit diesem Buch meine schwache Seite zeige, die einige, die mich kennen, überraschen oder vielleicht sogar schockieren wird. Das Schreiben ist mir daher an vielen Stellen nicht leichtgefallen. Doch ich finde, ein Buch zum Thema Pornografie muss persönlich sein, weil der ermahnende Zeigefinger oder moralische Predigten hier nicht helfen würden.

Apropos „Predigten“: Ich schreibe dieses Buch als Christ und aus meiner Erfahrung in der christlichen Jugendarbeit. Dass ich an Gott glaube, die Bibel ernst nehme und trotzdem – oder gerade deshalb – das Leben genieße, werde ich nicht verschweigen. Besonders in Kapitel sieben werden wir nach Aussagen zu Sexualität und Pornografie in der Bibel suchen.

Dieses Buch richtet sich an alle Betroffenen und an PartnerInnen oder Eltern von Betroffenen. Dabei ist die Religionszugehörigkeit erst einmal unwichtig. Vielleicht geht es dir ja wie mir, dass du im Glauben an Gott Hilfe und Kraft zur Problemlösung finden wirst. Übrigens gibt es einige Therapeuten ohne einen christlichen Hintergrund, die dem Glauben an eine höhere Macht, gerade bei der Lösung von sexuellen Abhängigkeiten, eine immer größere Bedeutung zuschreiben.

Vielleicht findest du Pornos bisher gar nicht so

schlimm oder siehst sogar Vorteile darin, sie anzuschauen. Dann freue ich mich besonders, dass du dieses Buch liest. Auf den nächsten Seiten versuche ich, durch persönliche Erfahrung, wissenschaftliche Fakten und gesellschaftliche Beobachtungen die Gefahren von Pornografie für Jugendliche und unsere gesamte Gesellschaft aufzuzeigen. Bitte lass dich darauf ein und stoß dich nicht an einzelnen Aussagen. Ich hoffe, dass du mitdenkst, meine Aussagen prüfst und deine eigenen Schlüsse ziehen wirst. Für Anregungen, andere Meinungen und Lob findest du hinten im Buch meine Mailadresse.

Ich bin kein Psychologe und deswegen ist dieses Buch nicht für Sexsüchtige geschrieben. Auch wenn Sexsüchtige vielleicht gute Hilfen und Impulse auf dem Weg aus der Sucht finden werden, erspart das Lesen nicht den Gang zur Selbsthilfegruppe oder zum Therapeuten. Die meisten betroffenen Jungs und Männer haben aber „nur“ erste Anzeichen von sexsüchtigem Verhalten. Vielleicht hilft dieses Buch, „Schlimmeres“ zu verhindern.

„Voll Porno“ ist aus folgenden Gründen in erster Linie für Männer geschrieben:

1. Weil ich selbst ein Mann bin und von meinen Erfahrungen schreiben werde.
2. Weil immer noch knapp 90 Prozent² der Pornokonsumenten Männer sind.

² Wobei die Zahl der weiblichen Pornokonsumenten in den letzten Jahren gestiegen ist. Je nach Umfrage haben 10-20 Prozent der befragten Frauen im letzten Jahr Pornos konsumiert.

Wenn du dieses Buch liest – oder es sogar für viel Geld gekauft hast – und eine Frau bist, dann tut mir das wirklich leid. Bitte leg es beiseite. Es ist ein Männerbuch. 😊 Scherz! Nein, ganz im Gegenteil: Gerade Frauen können bei der Lektüre einiges über uns Männer lernen und wahrscheinlich sogar erkennen, dass unsere Sehnsüchte und Bedürfnisse gar nicht so unterschiedlich sind.

Es ist heute in Deutschland im Trend, „gegen“ etwas zu sein. Menschen sind gegen: Staatsverschuldung, Atomkraftwerke, Armut, Politiker, fromme Christen, Kriegseinsätze oder Bayern München. Dagegen sein ist angesagt. Auch ich könnte einfach ein Buch gegen Pornos schreiben, wie es andere Christen schon getan haben. Aber das hier ist ganz bewusst ein Buch für „echte Kerle“. Dieses Buch ist **für** die Würde von Männern und Frauen, **für** guten Sex, **für** Männer, die Verantwortung übernehmen, **für** heile Familien und Beziehungen. Weil ich für das alles bin, bin ich gegen Pornos.

Jetzt geht's los!

Lass dich darauf ein, hinter die Masken der Pornindustrie, der Darsteller und der Betrachter zu schauen. Und vielleicht auch hinter deine eigene Maske!?

1. Generation Porno

„VOLL PORNO“

„Das ist ja voll Porno“, ruft ein Jugendlicher, als er nach ein paar Tagen Jugendfreizeit auf einer Raststätte in einen Burger beißt. Auf meinen verdutzten Blick antwortet er mit vollem Mund: „Endlich wieder Fast-Food.“ Vielleicht geht es dir genauso wie mir, dass ich nicht kapiert habe, was Fast Food mit dem Thema dieses Buches zu tun hat.

Porno scheint nicht mehr nur ein Substantiv zu sein, sondern es kann nun auch als Adjektiv eingesetzt werden. Vielleicht finden wir im Duden bald folgenden neuen Eintrag: *„porno adj Jugendsprache für: cool, abgefahren, super“*.

Dabei ist der Ursprung des Wortes nicht so super. Der Begriff „Pornografie“ kommt aus dem Griechischen: *Porné = Hure*³ und *graphein = schreiben, beschreiben*.

Pornographos bedeutet also wörtlich „über Huren schreibend“.

Zum Vergleich kommt der Begriff Erotik⁴ von dem griechischen Wort: *eros = Liebe*.

Hier zeigt sich schon in den Wortursprüngen eine problematische Erkenntnis: **Pornos haben nichts mit Liebe zu tun**. Dieser Aussage stimmen sicher die meisten Menschen zu. Das Problem ist: Es geht

³ Hure ist ein anderes Wort für Prostituierte. Wikipedia definiert Prostitution zurzeit als „die Vornahme sexueller Handlungen gegen Entgelt“.

⁴ Erotik bezeichnet die sinnlich-geistige Zuneigung, die ein Mensch einem anderen entgegenbringt (Wikipedia)

in Pornos um Sex und der hat – meiner Meinung nach – sehr viel mit Liebe zu tun. Caspar, 14 Jahre alt, macht es sich einfach und sagt: „Porno ist Porno und Liebe ist Liebe, das sind für mich zwei verschiedene Sachen.“⁵

Ich denke, Caspar macht es sich da etwas zu leicht.

Der Duden findet folgende Definition: „*Pornografie, die Darstellung geschlechtlicher Vorgänge unter einseitiger Betonung des genitalen Bereichs und unter Ausklammerung der psychischen und partnerschaftlichen Gesichtspunkte der Sexualität.*“⁶

Zwischenfrage: Was denkst du, wozu wird Sex, wenn man psychische und partnerschaftliche Gesichtspunkte weglässt?

Schwierig ist in der Praxis die Abgrenzung zwischen Erotik und Pornografie. Denn vieles, was als Erotik beschrieben wird, hat nichts mit Liebe und auch nichts mit Partnerschaft zu tun. Wenn sich Frauen für ein Werbeplakat nackt fotografieren lassen und dafür Geld bekommen, dann gibt es keinen Zusammenhang zu Liebe oder Partnerschaft. Wenn sich meine Frau dagegen nackt fotografieren lässt und mir diese Fotos schenkt, dann hat das sehr viel mit Liebe zu tun. Deswegen geht für mich die Duden-Definition nicht weit genug. Auch wenn Menschen sich nur nackt darstellen, um andere (zu denen sie keine Partnerschaft haben) sexuell zu erregen, ist das für mich Pornografie.

Übrigens dürfte das Thema Jugendliche und Pornografie rein rechtlich gar kein Thema sein, denn § 184 StGB stellt die Weitergabe und sogar das Zu-

⁵ Zeit Wissen April 2009

⁶ Duden 1982: Pornographie.

gänglichmachen von pornografischem Material an Minderjährige unter Strafe.

Halten wir fest: „Porno“ ist zwar in der Jugendsprache eine Umschreibung für eine coole Sache, aber Porno bedeutet eigentlich Sex und sexuelle Darstellung ohne Partnerschaft und Liebe.

DAS SAGEN DIE FAKTEN

Bei meiner Recherche zu dem Thema bin ich auf sehr viele Statistiken und Zahlen gestoßen. Leider sind nur sehr wenige Umfragen und Studien repräsentativ oder wissenschaftlich anerkannt. Hier eine Auswahl von statistischen Ergebnissen, die mir seriös und wichtig erschienen:

- 42 % der befragten Erwachsenen räumten ein, dass sie sich unsicher fühlten, weil ihr Partner pornografisches Material konsumiert.⁷
- 90 % der Jungen und 35% der Mädchen im Alter von 14-17 Jahren gaben an, gelegentlich Pornos zu schauen.⁸
- Nur 16 % der Eltern von Jugendlichen, die Pornos gesehen haben, wussten davon.⁹
- Die Porno Branche setzt weltweit circa 40 Milliarden Euro um. Das ist so viel, wie der komplette Internethandel in Deutschland umsetzt.¹⁰

⁷ *Marriage Related Research, Mark A. Yarhouse, Psy.D. Christian Counseling Today 2004, Vol. 12, No. 1*

⁸ Studie Sorensen 2004

⁹ Livingston, englische Studie „UK children go online“

¹⁰ Schirmmacher, Internetpornografie S. 20

Es gibt 260 Millionen rein pornografische Internetseiten.¹¹

- 75 % der befragten Jungen sind aus Versehen schon mehrfach auf pornografische Internetseiten gestoßen.¹²
- 37 % der Pastoren in den USA sagen, dass Porno-Webseiten für sie ein ständiges Problem sind.¹³
- Eine kanadische Studie fand einen Zusammenhang zwischen häufigem Pornokonsum bei Jungen und der Überzeugung, ein Mädchen zum Sex zu zwingen sei akzeptabel.¹⁴
- Für Jungs findet der erste Kontakt mit Pornografie durchschnittlich im Alter von 12 Jahren statt.¹⁵
- Ein Drittel der männlichen Teilnehmer einer Online-Umfrage gaben an, täglich Pornos zu konsumieren. Bei den Frauen waren es acht Prozent.¹⁶

Das Fazit dieser Fakten fasste der Sexualwissenschaftler Dr. Pastötter im Pro-Sieben-Sexualreport treffend zusammen: „Pornografie hat aufgehört, ein Nischen- oder Randphänomen zu sein. Sie ist längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen und hat Einfluss auf unser Denken und unser Verhalten im Bereich der Sexualität.“

¹¹ Studie USA Justizministerium 2006 nach Schirmmacher
Internetpornographie

¹² Studie Australien Floof 2007 nach Schirmmacher Internet-
pornographie

¹³ Christianity Today: Leadership Survey (Online Quelle).

¹⁴ Zeit Wissen April 2009

¹⁵ Budford: A guide for parents

¹⁶ Pro Sieben Sexstudie 2008, Artikel dpa 19.09.2008

DAS SAGEN DIE EXPERTEN ...

Statistiken berühren mich ehrlich gesagt nicht so sehr wie Aussagen von Jugendlichen und jungen Männern. Lest selbst:

- „In meiner Klasse hat, glaube ich, jeder schon mal einen Porno gesehen. Jetzt sind Pornos in der Schule etwas ganz Alltägliches.“¹⁷ (Coco, 13)
- „Früher, als es das Internet noch nicht gab, war man auf ein paar Mädchen beschränkt. Jetzt kann man sie auf der ganzen Welt suchen und mit ihnen machen, worauf man Lust hat.“¹⁸ (Derrel, 17)
- „Obwohl ich sie widerlich fand, kam ich irgendwie nicht davon los. Tief in mir fühlte ich, dass es falsch war, etwas pervers. Aber um ehrlich zu sein, ich wollte mehr davon sehen.“¹⁹ (Tom, 16)
- „Ich sehe mir fast jeden Tag drei bis vier Stunden pornografische Bilder und Videos an.“²⁰ (Malcom, 17)
- „Jungs, die viel Pornos gucken, haben Sex nach einem bestimmten Muster, wie nach einem Drehbuch.“²¹ (Tessa)
- „Ich hatte mal ein Bild von einer nackten Frau auf dem Handy, das hat ein Mädchen gesehen, und die fand das ekelhaft.“²² (Bryan, 13)
- „Ich finde es ziemlich erstaunlich, dass Frauen überhaupt in Pornofilmen mitspielen, obwohl

¹⁷ Zeit Wissen April 2009

¹⁸ BBC Reportage 2007

¹⁹ ebd.

²⁰ ebd.

²¹ Fossberg, For Boys only S. 144

²² Zeit Wissen April 2009

das bestimmt nicht gut für sie ist.“²³ (Caspar, 14)

- „Nach dem Konsum von Pornos fühle ich mich zum einen schlecht, zum anderen überhaupt nicht befriedigt, im Grunde hab ich sogar Ekel vor mir selbst.“²⁴ (David, 17)
- „Als mein Pornokonsum zeitweise mehrmals pro Tag war, konnte ich nicht mehr auf die Straße gehen, ohne jeder Frau ausschließlich auf die Oberweite oder den Hintern zu gucken.“²⁵ (Felix, 24)
- „Mein Bruder und ich schauten auch mal in der History des Browsers nach, auf welchen Seiten meine Mutter und ihr Lover gewesen waren. So haben wir uns schon mit ungefähr 10 Jahren die ganzen Sexseiten angeguckt. War voll geil.“²⁶ (Hendrik, 18)

DAS SAGEN WISSENSCHAFTLER UND PSYCHOLOGEN:

- „Auf jedes Pornovideo gehört ein Aufkleber und vor jeden pornografischen Internetclip eine Warnung: ‚Das Betrachten von Pornografie kann ihrer sexuellen Gesundheit erheblichen Schaden zufügen.‘²⁷ Dr. Pastötter, Präsident der deutschen Gesellschaft für Sexualforschung.
- „Wir wissen heute, dass mediale Darstellungen unsere Einstellungen – etwa zu Gewalt oder zu Sexualität beeinflussen.“ Mediensoziologe Michael Schetsche.

²³ ebd.

²⁴ Privater Erfahrungsbericht. Name geändert

²⁵ ebd.

²⁶ Siggelkow, Deutschlands sexuelle Tragödie S. 37

²⁷ Zeit Wissen April 2009

- „Die Welt unserer Kinder ist voll mit suggestiven Bildern, die stark sexuell aufgeladen sind. Allein sind sie völlig überfordert mit dieser medialen Realität aus MTV, stark sexualisierter Werbung und harter Pornografie.“²⁸ Laszio Pota, Vizepräsident des Berufsverbandes deutscher Psychologen.
- „Die intensive Nutzung pornografischer Medienangebote steigert die selbst zugegebene Vergewaltigungsbereitschaft von Männern.“²⁹ Dolf Zillmann, Medienpsychologe.
- „Der eigentliche Boom im Bereich Pornografie liegt noch vor uns.“³⁰ Prof. Dr. Schirmmacher, Religionsoziologe und Ethiker.
- „Dieser freie Zugang zu Hardcore-Pornos ist eine tickende Zeitbombe. Ich kann mir die Folgen noch gar nicht ausdenken. Aber ich vermute, dass Sexualität immer mehr entwertet wird.“³¹ Francis Amaleus, Sexualtherapeutin.

UND JETZT ...

Was lösen diese ganzen Fakten und Meinungen bei dir aus? Es gibt vier Optionen:

A: Ich bin total geschockt, wie sehr Pornos verbreitet sind und wie sehr das unser Leben beeinflusst.

B: Ich bin beruhigt, dass mein Pornokonsum ganz normal ist und ich im Durchschnitt liege.

²⁸ Interview Stern Artikel 6/2007

²⁹ Zillmann: Lehrbuch der Medienpsychologie 2004

³⁰ Zitat aus Interview Schirmmacher pro 3/2007

³¹ BBC Doku 2007

C: Ich glaube keinen Statistiken und Experten. Das beeindruckt mich alles gar nicht. Wo ist das Problem bei ein bisschen Porno?

D: Einige Aussagen machen mich nachdenklich und decken sich mit meinen Erfahrungen.

Wie fühlst du dich am ehesten: A, B, C oder D?

Pornografie ist ein Thema in unserer Gesellschaft. Ich behaupte, für fast alle jungen Männer gehören Pornos zum Aufwachsen dazu. Das ist ehrlich gesagt nicht ganz neu. Schon Studien Anfang der neunziger Jahre zeigen, dass junge Männer Pornos konsumieren. Doch gerade in den vergangenen Jahren hat sich einiges verändert. Zum einen ist es durch das Internet wesentlich einfacher geworden, Zugang zu Pornos zu bekommen. Musste man früher Zeitschriften klauen oder sich in Videotheken schleichen, ist das sexuelle Material aus dem Netz heute ganz schnell im Kinderzimmer, Büro oder Schlafzimmer. Dadurch sinkt das Einstiegsalter. Zum anderen hat die Härte der Pornos in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Außerdem lässt sich besonders bei Jungs ein Gruppendruck erkennen: „Was, du hast noch keinen Porno geguckt, bist du schwul oder was?“ oder „Echte Männer schauen Pornos.“ Noch dazu kommen Rapper wie Bushido oder Sido, die mit Texten, in denen Massenvergewaltigungen verherrlicht werden, in den Kinder- und Jugendzimmern präsent sind – Textauszüge erspare ich uns.

Für mich stellen sich nach dieser ersten Bestandsaufnahme viele neue Fragen:

- ⇒ Wie prägen Pornos unser Frauenbild?
- ⇒ Was ist eigentlich mit den Darstellern: Machten den das Spaß?
- ⇒ Wie wird man eigentlich ein echter Mann?
- ⇒ Brauchen Männer eigentlich Pornos? Wohin sollen sie denn sonst mit ihrem Trieb?
- ⇒ Wieso genau konsumieren wir eigentlich Pornos?
- ⇒ Welche Rolle spielt der christliche Glaube dabei? Kann die Bibel Hilfen geben?
- ⇒ Gibt es Wege, wie man weniger oder keine Pornos konsumieren kann?
- ⇒ Wie kann ich meinem Partner, meinem Kind helfen?

Diese Fragen bewegen mich und – ich glaube – auch viele andere Vertreter der großen „Generation Porno“. Deswegen habe ich jeder dieser Fragen ein Kapitel gewidmet. „Voll Porno“, oder?