

Abo [Lockdown in der Hose](#)

# Zu viel Porno, keine Erektion

Während Corona hat der exzessive Konsum von Internetpornos stark zugenommen. Bei vielen jungen Männern führt dies zu Erektionsproblemen.

Philippe Stalder

Publiziert: 10.04.2021, 22:13



Bei Erektionsstörungen ist in den letzten Jahren ein Anstieg zu beobachten gewesen – vor allem bei jungen Männern. Einer der Gründe dafür könnte in einem übermässigen Pornokonsum liegen.

Foto: Getty Images/iStock

Der Konsum von Internetpornos stieg in der Schweiz seit Beginn der Pandemie um über 20 Prozent. Dies zeigen Zahlen ↗ von Pornhub, einem der weltweit grössten Anbieter. Bedeutet das Homeoffice für die meisten jungen Familien ein Zusammenleben auf engstem Raum, konfrontiert es allein wohnende Singles mit einer neu Form der Einsamkeit. Gerade in der Schweiz, wo jeder dritte Haushalt von nur einer Person ↗ bewohnt wird.

«Langeweile, soziale Isolation und depressive Gefühle gelten als mögliche Auslöser für ein hypersexuelles Verhalten», sagt Stefanie Gonin-Spahni, die als Sexologin an der Uni Bern forscht. Pornokonsum sei zwar nicht grundsätzlich problematisch, könne gar eine gesunde Bewältigungsstrategie für Stress darstellen. Doch lassen neueste Forschungsbefunde annehmen, dass die Anzahl Leute, die exzessiv Pornos konsumieren, durch die soziale Isolation im letzten Jahr deutlich zugenommen hat, so Gonin-Spahni.

Gemäss einer Studie aus der «Zeitschrift für Sexualforschung» gibt jeder dritte Mann in der Schweiz an, dass er seinen eigenen Pornokonsum als «zu hoch» einstuft. «Während des Lockdown dürfte diese Zahl nochmals gestiegen sein», sagt die Zürcher Sexual- und Paartherapeutin Ursina Brun del Re, die den Einfluss von Pornografie auf Paarsexualität erforscht. «In meiner Praxis haben Beratungen wegen Pornosucht bei Männern im letzten Jahr stark zugenommen.»

## «Die Situation war mir unheimlich peinlich»

Ein Beispiel ist Patrick\*, 28, alleinstehend. Seit er im Homeoffice arbeitet, schaut der Marketingassistent mehrmals täglich Pornos im Internet. «Zuvor habe ich mich nur alle zwei, drei Tage vor dem Schlafen selbst befriedigt, mein durchgetakteter Tagesablauf hätte gar nichts anderes zugelassen.» Doch nun, da der Single praktisch den ganzen Tag allein vor seinem Laptop sitzt, driftet er immer wieder ab ins Netz – wo Pornoseiten für jeden Geschmack mit Millionen von Videos in Full-HD den schnellen erotischen Kick versprechen.

Auf die Arbeit habe sich sein Pornokonsum nicht negativ ausgewirkt, sagt Patrick. Doch als sein Date kürzlich nach einem Abendessen mit ihm schlafen wollte, habe er zum ersten Mal in seinem Leben keine Erektion bekommen, obwohl er die Frau

sehr attraktiv fand und nicht mehr als zwei Gläser Alkohol intus hatte. «Die Situation war mir unheimlich peinlich und für uns beide ziemlich frustrierend.»

---

## **Bei übermässigem Pornokonsum brauchen Betroffene immer extremere Bilder, damit ihre Erregung weiterhin gesteigert werden kann.**

---

Bei den Erektionsstörungen sei in den letzten Jahren generell ein Anstieg zu beobachten gewesen – vor allem bei jungen Männern, sagt Ursina Brun del Re. Während die Probleme ab 50 Jahren meist biologisch bedingt aufträten, liege einer der Gründe bei jungen Männern in einem übermässigen Pornokonsum. Dabei werde der Erregungsmodus desensibilisiert, Betroffene bräuchten also immer extremere Bilder, damit ihre Erregung weiterhin gesteigert werden könne. «Und wenn der Mann dann plötzlich wieder neben einer echten Frau liegt, springt sein System nicht mehr auf die natürlichen Reize an», sagt Brun del Re.

Dieser Zustand ist für eine Partnerschaft meist sehr belastend. «Der Mann ist stark verunsichert, weil er denkt, er könne den Erwartungen seiner Partnerin nicht gerecht werden, und die Frau sucht den Fehler oft bei sich und zweifelt, ob sie attraktiv genug ist», sagt Brun del Re. Um diese Dynamik aufzulösen, lädt die Therapeutin die Partnerinnen ihrer Klienten wann immer es geht in die Sprechstunden mit ein. Die Erleichterung sei jeweils sehr gross, denn in vielen Fällen stelle sich zum Beispiel heraus, dass die Frau auch mit Sexualpraktiken glücklich wäre, für die es gar keinen erigierten Penis braucht. Umgekehrt sei natürlich auch die Frau meist froh zu hören, dass nicht sie die Ursache des Problems ist.

### **Kopfkino statt Reizüberflutung**

Patrick hingegen wusste im ersten Moment nicht, wie er mit seiner Partnerin darüber sprechen sollte. Er sagte ihr bloss, dass es ihm nicht besonders gut gehe, er den Kopf gerade nicht frei habe. «Ich dachte mir zwar schon, dass es an meinem Pornokonsum liegen könnte, aber mir war es peinlich, das Thema anzusprechen»,

sagt Patrick. «Stattdessen habe ich mir vorgenommen, meinen Pornokonsum künftig stark herunterzufahren.»

Die nachhaltigste Möglichkeit für Männer, eine durch Pornokonsum hervorgerufene Erektionsstörung zu beheben, liegt nicht etwa in Medikamenten wie Viagra, sondern vielmehr darin, sich vorübergehend von der Reizüberflutung durch Pornos abzuwenden. Und vermehrt zum Erotikfilm im eigenen Kopfkino zu masturbieren, rät Brun del Re. Dadurch würden betroffene Männer sich selbst und ihren Körper wieder spüren lernen.

\* Name geändert

# SonntagsZeitung

Dieser Text stammt aus der aktuellen Ausgabe. Jetzt alle Artikel im E-Paper der SonntagsZeitung lesen: [App für iOS](#) – [App für Android](#) – [Web-App](#)

Publiziert: 10.04.2021, 22:13

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

---

## THEMEN

[Sex](#)

[Homeoffice](#)



[Coronavirus](#)

[Pornografie](#)

[Sexualität](#)

[Psychologie](#)

## 52 Kommentare

Ihr Name

Speichern

**Marco Z**

11.04.2021

Als Nicht-Sexologe und nicht-klinischer Sexualpsychopathologe (und was sich die Damen noch sonst alles an Titeln zu legen) ist meine Diagnose. Langeweile während corona führt bei diesen beiden Damen zu abstrusen Sexualtheorien.

Das jetzt mehr Porno geschaut wird, um das rauszufinden, dafür braucht es keine

[Mehr Kommentare anzeigen](#) ▾

## MEHR ZUM THEMA

Abo [Sex in Corona-Zeiten](#)

### Ein Roboter als Gespielin

Maschinen und Puppen für intime Begegnungen werden in Corona-Zeiten verstärkt nachgefragt – und permanent weiterentwickelt. Das könnte ungeahnte Folgen für Psyche und Gesellschaft haben.

 Aktualisiert



Abo [Raus aus der Schmutzdecke](#)

### HSG-Absolventin mischt die Pornoindustrie auf

Start-ups wie Cheex aus Berlin wollen ein Gegenentwurf zu herkömmlichen Pornos sein: ohne Gewalt, ohne Werbung, ohne Viren. Und sie haben eine neue Zielgruppe entdeckt: Frauen.



Abo [Porno im](#)

### «Ich habe auch grau

Pornografie und Jugendlichen e Dimension: In z Rekordzahl an sich erklären, z Einvernahmepr Jugendanwalts



Startseite

E-Paper

[Kontakt](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Abo abschliessen](#)

Alle Online-Medien von Tamedia

© 2021 Tamedia. All Rights Reserved