

Pornographie und Partnerschaft

Passt das? ...oder nicht?

Was sagt die Forschung dazu?

Übersicht über den Vortrag

- Mein beruflicher Hintergrund
- Aktuelle Forschungslage zu Pornographie und Partnerschaft
- Meine Studie und Ergebnisse
- Fazit für die Beratung von Paaren

Pornographie und Partnerschaft

- Passt das?
- ... oder nicht?
- Was sagt die Forschung dazu?

Ursina Brun del Re

- Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
- Sexualtherapeutin ZISS & Paartherapeutin EFT
-  Arbeit bei Prof.
-  zu Pornosucht Nik Frey

Aktuelle Forschungslage

- I: Überblick über die Pornographieforschung
- II: Allgemeine Effekte von Pornographiekonsum
- III: Im Speziellen: Pornographiekonsum und Paare

Aktuelle Forschungslage II: Effekte von Pornographiekonsum

- Effekte von Pornographiekonsum
 - sexuelle Risikobereitschaft, z.B. Verhütung
 - deviantes Verhalten (Übergriffe)
 - sexuelle Aggression, v.a. gegenüber Frauen
 - negatives Rollenbild der Frau
 - sexuelle Unlust, Impotenz (PIED), EP

Aktuelle Forschungslage I: Überblick

- Zugang zu Pornographie massiv vereinfacht, unlimitiert
- Konsumraten steigen ständig
- Konsum Single-Männer: > 90%
- Konsum mehrmals wöchentlich bis täglich
- Konsum bei Paaren: ca. 70%

Aktuelle Forschungslage III: Pornographiekonsum und Paare

- bisher: wenig und inkonsistente Befunde
- negative Effekte von Pornographiekonsum auf die Paare aus früheren Untersuchungen:
 - sexuelle Unzufriedenheit
 - Untreue
 - tieferes Commitment
 - weniger Erregung im Paarsex
 - weniger Attraktion der Partnerin

Aktuelle Forschungslage III: Pornographiekonsum und Paare

- aktuelle Studien zeigen uneinheitlicheres Bild: negative Effekte überbewertet.
- auch positive Effekte von Pornographiekonsum auf die Partnerschaft:
 - bessere sexuelle Kommunikation
 - mehr Wohlbefinden im Paarsex
 - mehr sexuelles Experimentieren
 - positivere Einstellung zu Sex
 - mehr Nähebedürfnis zum Partner

Aktuelle Forschungslage III: Implikationen

Für ein ganzheitliches Bild:

- gesunder, durchschnittlicher Konsum -> Häufigkeit
- Konsum der Frauen
- gemeinsamer Konsum
- Gründe für den Konsum
- Einstellung zum Konsum

Aktuelle Forschungslage III: Vorbehalt

- meist nur Männer untersucht
- pathologischer Konsum -> klinische Stichproben
- keine Vergleichsgruppen
- ➔ • verzerrtes Bild
- ➔ • Fokus negative Effekte

Meine Studie

Warum

Wozu

Was

Wer

Wie

Meine Studie: Warum

Paare in meiner Praxis haben gesagt:

„Mein Mann schaut Pornos, also betrügt er mich.“

„Weil er Pornos schaut, will er keinen Sex mehr mit mir.“

„Sie hat mehr Lust auf die Männer in den Pornos als auf mich.“

„Ich kann den Pornodarstellern, die sie sich anschaut, nie Stand halten.“

„Seit er so viel Pornos schaut, will er immer ausgefallener Dinge im Bett.“

?

Meine Studie Wozu?

- Ziel der Studie:
 - Konsum verstehen
 - Effekte verstehen
 - Grundlage für Beratung schaffen
 - gesunder Umgang der Paare mit Pornographiekonsum

Meine Studie: Warum?

Patienten wollten wissen:

Wie soll ich reagieren?

Muss ich das tolerieren?

Sollen wir miteinander darüber reden?

Soll ich es einfach heimlich machen?

Keine Antworten aus der Wissenschaft -> Doktorarbeit

Meine Studie Wer, was, wie?

- **Wer:** 1091 18- bis 60-jährige in heterosexueller mindestens einjähriger Beziehung
- **Was:** Querschnitt, online, anonym
- **Wie:** Fragestellungen
 - Warum, warum nicht?
 - wie oft?
 - allein oder gemeinsam?
 - mit welcher Einstellung wird konsumiert?
 - was für Einflüsse hat der Konsum auf die Partnerschaft?

Ergebnisse der Studie: Überblick

- I: Zusammenhang virtueller und realer Sex
- II: Gründe und Einstellung bei Frauen versus Männern
- III: Effekte auf Paarsex
- IIII: Gemeinsamer Konsum und sexuelle Kommunikation

Ergebnisse II

Ergebnisse I

Table 2 Pearson correlations between frequencies of VSS content and sexual activities

Frequency of VSS content use	Frequency of sexual activities with the partner				
	Vaginal sex	Oral sex	Anal sex	BDSM sex	
Vaginal sex		-0.04	0.00	0.08	0.04
Oral sex		-0.01	0.11	0.20	0.13
Anal sex		-0.05	0.09	.33*	0.12
BDSM sex		-0.09	-.08	0.09	.39*

Note: Significant correlation indicated in bold
VSS = Visual sexual stimuli
BDSM = Bondage, domination/submission plays, mutual sadomasochism

Pornographiekonsum

Frauen

Männer

Bedeutung:

Frauen konsumieren nicht weniger, weil keine passenden Pornos, sondern kein Bedürfnis und zufrieden mit Paarsex.

Für Frauen Sexualität vor allem paarinternes Projekt

Pornographiekonsum eng gekoppelt mit Solosexualität.

V.a. bei Männern, weil zum Spannungsabbau und aus Unzufriedenheit mit Paarsex.

Konfliktpotential: Je heimlicher, desto mehr schlechtes Gewissen.

nicht als negativ für Partnerschaft empfunden, sondern lustfördernd

Ergebnisse II

Beratung der Paare

- darüber reden
 - für weniger Heimlichkeit
 - für positivere Einstellung
 - für weniger schlechtes Gewissen
 - Motive verstehen -> weniger Ängste der Frauen
- gemeinsam konsumieren -> als Ressource einsetzen
- durchaus positive Wirkung: lustfördernd erlebt

Ergebnisse III

Schlussfolgerung für die Beratung:

- gemeinsam schauen
- über sexuelle Bedürfnisse reden



Sexual Communication

Ergebnisse III

Schlussfolgerung für die Beratung:

- dosiert konsumieren
- positive Einstellung (eigener und Partner-Konsum) gewinnen
- nicht verheimlichen

Forschung versus Praxis

- präsentierte Ergebnisse stammen aus wissenschaftlicher Studie (Ergebnisse: www.ausbalanciert.ch)
- In der Praxis oft anderes Bild:
 - Männer in der klinischen Praxis/Beratung: suchtartiger Konsum. Nicht der durchschnittliche Konsument!
 - Paare in der Praxis: mit Paarproblemen. Durchschnittliche Konsumenten! Aber verunsichert. Umgang? -> Beratung hier ansetzen.

Fazit

- **Bad news:** es findet sowieso statt! Auch in Partnerschaft - sogar in ähnlicher Häufigkeit
- **Good news:** negative Effekte auf Paarsex überbewertet!
- nicht weiter pathologisieren, stattdessen Paare für einen gesunden Umgang beraten:

gesunde Dosis

über Konsum
miteinander Reden

nicht heimlich
konsumieren

positivere Einstellung
gewinnen

gemeinsam konsumieren

über sexuelle
Bedürfnisse reden