



mannebüro züri
für männer – gegen gewalt

hohlstrasse 36 8004 zürich
beratung 044 242 08 88
fachstelle 044 242 02 88
telefax 044 242 03 81
internet mannebuero.ch
e-mail info@mannebuero.ch
pc-konto 80 – 58162 - 8

Fachtagung zum Thema Pornografienutzung

PORNO-STRESS

Samstag, 21. September 2019

Session 6 / Workshop

„Mit Männern über Sexualität und Pornografie reden“

Grundhaltung

Sexualität ist erlernt, sowohl in der Eigen-Sexualität als auch der Paar-Sexualität. Alle Menschen, Männer und Frauen, entdecken und entwickeln im Laufe ihrer sexuellen Biographie Kompetenzen, wie sie ihre Sexualität geniessen können. Jeder Lernweg hat seine Stärken und Grenzen. Es gibt keine „richtige“ Art Sexualität zu leben, entscheidend ist, ob wir mit unserer Form Sexualität leben zufrieden sind, ob der Genuss, der uns Sex verspricht nachhaltig ist. Die Art, wie wir Sexualität gestalten ist verstehbar, hat eine Sexo-Logik, und ist darum veränderbar. Im mannebüro züri gehen wir vom Modell „Sexocorporel“ aus, das die menschliche Sexualität ganzheitlich begreift und dabei physiologische, emotionale, intellektuelle und soziale Aspekte berücksichtigt.

Beratungsziele

- intellektuell: Einsicht in die eigene Sexologie gewinnen
- emotional: Nachhaltig genussvolle Formen der Autoerotik entwickeln
- physiologisch: Die sexuelle Erregungssteigerung aktiv steuern können
- sozial: Stärkung der Kontakt- und Verführungskompetenzen

Beratungsablauf

Lebensweltliche Standortbestimmung

Definition Problematik

Entwicklung Zielvereinbarung

Sexuelle Biographie

Evaluation der Sexologie

Definition Entwicklungsschritte

Therapieplan, Übungen

Abschluss der Beratung

Martin Bachmann, systemischer Berater, Erwachsenenbildner, klinischer Sexologe, Männerberater und Sexualberater im mannebüro züri



mannebüro züri
für männer – gegen gewalt

hohlstrasse 36 8004 zürich
beratung 044 242 08 88
fachstelle 044 242 02 88
telefax 044 242 03 81
internet mannebuero.ch
e-mail info@mannebuero.ch
pc-konto 80 – 58162 - 8

Beispiel 1

Peter*, 48, arbeitet als IT-Entwickler in einem grossen Unternehmen. Er ist seit 13 Jahren verheiratet. Sie haben zusammen 3 Kinder, Yves, 10 Jahre, und die Zwillinge Vanessa und Marion, 7 Jahre. Es sei eine normale Ehe, sagt er, nur dass die Paarsexualität seit den Zwillingen zunehmend eingeschlafen sei. Ihn habe das nicht so gestresst, er könne ja auch Selbstbefriedigung sehr geniessen. Er kennt Pornos schon seit früher Kindheit, damals noch mit Heften und VHS-Kassetten. Er habe schon immer Sexfilme geschaut, das finde er normal, sagt er. Manchmal habe er aber schon ein schlechtes Gewissen. Er macht regelmässig Selbstbefriedigung, mehrmals wöchentlich. Vor ein paar Wochen hätten er und seine Frau miteinander schlafen wollen, nach mehr als einem Jahr wieder, aber es sei nicht gegangen, er habe keine richtige Erektion bekommen. Sie hätten es kurz später wieder versucht, es sei wieder nicht gegangen. Nach dem dritten Mal habe seine Partnerin stark reagiert, sei ausgeflippt und habe ihm eine Pornosucht unterstellt, er müsse etwas machen, das sei doch nicht normal, was er mache. Er sei selber auch erschrocken, weil die Selbstbefriedigung funktioniere doch noch gut, aber eben mit seiner Frau ginge nichts mehr, das wolle er auch nicht. Er liebe sie doch sehr und das müsste doch noch gehen. Er hat Angst, dass seine Partnerin ihn sonst verlassen würde. Er will im mannebüro züri klären, ob er sexsüchtig sei und was er machen kann, damit er wieder Geschlechtsverkehr haben kann.

Beispiel 2

Thomas*, 29, ist Student an der ZHAW, interessiert sich für Kultur, Musik und geht gerne aus. Aktuell hat er keine Partnerin, er habe auch noch keine lange Beziehung, mehr als ein paar Monate, gehabt, sagt er. Er ist mit Pornografie aufgewachsen, hat so Sexualität kennengelernt, er sei sonst nicht wirklich aufgeklärt worden. Er selbst beschreibt sich als sex-süchtig, porno-süchtig, er konsumiert fast täglich Pornografie, manchmal auch mehrmals täglich, dann auch oft bis spät in die Nacht hinein. Seine Kreativität leide darunter, er komme oft nicht wirklich in die Gänge, mache sein Studium nur halbpatzig. Und auch bezüglich Partnerinnen sei es einfach schwierig. Er trifft an der Schule, im Ausgang, in letzter Zeit zunehmend auch über Tinder zwar interessante Frauen, verliert aber nach kurzer Zeit jeweils das Interesse. In der Selbstbefriedigung hat er keine Funktionsstörung, aber schon seit einigen Jahren stellt er fest, dass er wohl eine Erektion bekommt, aber keinen Orgasmus beim Geschlechtsverkehr erreichen kann. Er müsse dann immer selber noch Hand anlegen und sehr mühsam noch schauen, dass er auch komme. Das ist für ihn ein grosser Stress und er habe auch schon wiederholt irritierte Kommentare hören müssen von ONS-Partnerinnen. Solo-Sex sei da einfach weniger stressig. Er schämt sich auch für sein Nicht-Kommen beim Paar-Sex, er merkt, dass ihn das zunehmend hemmt, sich überhaupt noch auf Frauen einzulassen. Er will im mannebüro züri lernen, bei der Paar-Sexualität wieder kommen zu können und will wissen, ob es wirklich einen Zusammenhang mit seinem Pornografie-Konsum habe.