

Homosexuelle Pornografie

Erfahrungen aus der Therapie

Von Joseph Nicolosi

[Pornografie](#) ist heute sehr leicht zugänglich und das damit verbundene Suchtverhalten hat epidemische Ausmaße angenommen, doch von den Medien wird das immer noch ignoriert. Für Männer mit [ichdystonen homosexuellen Empfindungen](#) ist homosexuelle Pornografie ein besonderes Problem; sie symbolisiert wesentliche, natürliche Bedürfnisse, die sie aber nicht erfüllt.

In der therapeutischen Arbeit mit den Männern stelle ich immer wieder fest, dass viele von ihnen sich von schwuler Pornografie angezogen fühlen, weil die Pornografie drei emotionale Bedürfnisse zu befriedigen scheint, in denen es um folgendes geht: (1) Neid auf den Körper des anderen, (2) selbstsichere, selbstbewusste Ausstrahlung und (3) das Bedürfnis nach tiefgehenden Beziehungen, in denen man sich offen und verletzlich zeigen kann.

Stimmt der Klient zu, dass dies die Gründe sind, warum ihn Pornografie anzieht, arbeiten wir daran. Sind dies nicht die Gründe für ihn, suchen wir einen anderen Zugang.

Schauen wir die drei emotionalen Bedürfnisse näher an, um zu verstehen, wie sie sich in der schwulen Pornografie wiederfinden können.

Neid auf den Körper des anderen

Der Wunsch, einen Körper zu haben wie der Pornodarsteller – das ist in der Regel das zuerst genannte Bedürfnis. Im Vergleich mit der ausgesprochenen Männlichkeit, die der Pornodarsteller zur Schau trägt, fühlt sich der Klient unzulänglich. Dabei können die Aspekte von Männlichkeit für jeden Klienten andere sein, häufig sind es aber Muskelkraft, Körperbehaarung, Körpergröße und das archetypische Symbol für Männlichkeit, ein großer Penis. Der Klient hat das beschämende Gefühl, das alles nicht so zu haben.

Selbstsichere, selbstbewusste Ausstrahlung

Neben dem Körperbild fühlt sich der Klient oft angezogen von der Ausstrahlung von Direktheit beim Pornodarsteller, von dessen kraftvollen, ungehemmten, selbstbewussten und dynamischen Verhalten. Das ist genau das, was die meisten Klienten bei sich vermissen – häufig weil sie gehemmte und sexualisierte Beziehungen zu anderen Männern haben.

Ehrliche und tiefe Beziehungen

Wenn wir der Sache weiter nachgehen, zeigt sich oft, dass der Klient Pornos attraktiv findet, weil er den Eindruck hat, dabei ginge es um einen offenen Austausch mit einem anderen Mann. Die sexuellen Handlungen zwischen zwei Männern wecken im Klienten Fantasien von offenen, ehrlichen Beziehungen, in denen man sich verletzlich zeigen kann. Sie täuschen tiefes Verständnis und gegenseitige Annahme vor. Genau solche Beziehungen fehlen dem Klienten im wirklichen Leben, er vermisst sie schmerzlich.

Fantasie statt Realität

Wenn der Klient zu verstehen beginnt, dass es völlig normale und berechtigte Bedürfnisse sind, die er in seiner Fantasie und im Wunschdenken auslebt, verringert sich sein Angezogensein von schwuler Pornografie. Angeblich emotional „sicher“ bietet schwule Pornografie doch nichts außer einer kurzfristigen Entlastung für das Gefühl der Einsamkeit

und Entfremdung von anderen Männern. Der Therapeut ermutigt den Klienten, die unechte Intimität aufzugeben und stattdessen echte, authentische Freundschaften aufzubauen. Die Pornografie schützt den Klienten zwar kurzfristig von der Aktivierung seiner Scham-Erwartungshaltung, weil er davon ausgeht, dass andere Männer ihn ablehnen [wenn er Freundschaften sucht]. Pornografie befriedigt aber nur für einen Moment.

Es gibt drei therapeutische Möglichkeiten (Techniken), die dem Klienten helfen können, seine unbewussten Bedürfnisse zu entdecken und zu benennen: (1) Erforschung durch Fragen, (2) Körperarbeit und (3) EMDR. Wie wirksam welche Technik ist, ist bei jedem Klienten verschieden. Der Therapeut kann sie auch kombinieren. Erfahrungsgemäß ist allerdings Körperarbeit effektiver als Befragung und EMDR ist effektiver als Körperarbeit. (Körperarbeit bedeutet die Entwicklung von Selbst-Einführung. Es geht nicht um Berührung durch einen anderen).

Wenn der Klient erkennt, dass er in der Fantasiewelt der Pornografie die Antwort auf seine ungestillten Bedürfnisse sucht, wird er fragen, wie er denn seine Bedürfnisse in der Realität befriedigen kann. Diese Frage leitet die zweite Phase der Reparaturtherapie ein, den Prozess, in dem schwule Pornografie nicht mehr gebraucht wird. Es ist der Prozess der Veränderung der homosexuellen Anziehung selbst. Die Beschäftigung mit schwuler Pornografie hat beim Klienten mit seiner empfundenen Unzulänglichkeit als Mann zu tun, das zeigt sich in diesen drei Aspekten. Und wenn man das Leben der homosexuell empfindenden Klienten genauer ansieht, zeigt sich, dass authentische Freundschaften mit anderen Männern fehlen.

In der Therapie kommen häufig Erlebnisse aus der Kindheit oder Jugendzeit hoch, in denen dominante männliche Personen den Klienten beschämten. Die Pornografiedarsteller repräsentieren oft den Typ Mann, von dem er sich eingeschüchtert fühlte oder fühlt. Der Klient beginnt zu verstehen, dass die Pornografie ein Mittel für ihn ist, die Männer, die ihn einschüchterten, selber zu beherrschen oder sich von ihnen beherrschen zu lassen. Mit Hilfe der Pornos kann er in eine Fantasiewelt flüchten und sich einbilden, von den Männern, die ihn in Wirklichkeit erniedrigten und ablehnten, verstanden und akzeptiert zu werden.

Je mehr der Klient versteht, dass er auf die pornografischen Bilder seine eigenen, ungestillten Bedürfnisse überträgt und je mehr er seine Bedürfnisse in realen Freundschaften befriedigen kann, umso mehr verlieren die Pornografie ihre Anziehungskraft. Berichte aus der Therapie zeigen, dass Klienten solche Bilder irgendwann nicht mehr nur uninteressant und nicht erregend finden, sondern in der gleichen Weise abstoßend, wie es heterosexuelle Männer erleben.

Die Übertragung ins Deutsche erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Autors.

Originalartikel: [Overcoming Gay Pornography: Identifying The Three Underlying Needs](https://www.josephnicolosi.com/overcoming-gay-pornography/)
<https://www.josephnicolosi.com/overcoming-gay-pornography/>