

# WARUM MÄNNER PORNOS SCHAUEN



**Doris Kaiser**

Die Sexualberaterin für Frauen

## Warum Männer Pornos schauen

Für die einen obszön, lächerlich oder eklig. Für die anderen erregend, interessant oder einfach dazu gehörend. Wie immer man zu Pornografie stehen mag, sie ist da. Und zwar nicht erst seit dem Siegeszug des Internets! Explizite erotische Abbildungen gibt es nämlich bereits seit Jahrhunderten und in allen Kulturen. Schon die alten Römer und Griechen malten Sexbildchen auf ihr Geschirr. Das berühmte indische Kamasutra ist zwar ein erotischer Leitfaden, wurde aber mit seiner Vielzahl von Illustrationen sicherlich auch zur Lustförderung verwendet. Obwohl diese lüsterne Freizeitbeschäftigung selbst nicht der Fortpflanzung des Menschen dient, scheint sie dennoch in seinem Sexualtrieb verankert zu sein. Dafür gibt es eine plausible, evolutionär bedingte Erklärung: Wer sich von visuellen Reizen stärker erregen lässt, bemüht sich auch mehr um Sex. Das ist besonders für das männliche Geschlecht entscheidend. Im Sinne der Fortpflanzung sollen Männer mit möglichst vielen gesunden, willigen Frauen Sex haben. Werden ihnen diese im Porno präsentiert, turnt sie das logischerweise an.

Bei Frauen sieht die Sache naturgemäß anders aus. Wenn wir uns vom erstbesten Mann schwängern lassen, verpassen wir während der monatelangen Schwangerschaft womöglich ein besseres Erbgut. Daher macht es durchaus Sinn, dass wir nicht ebenso stark auf visuelle Lustreize reagieren wie Männer.

Dieser Unterschied spiegelt sich auch im Pornokonsum wider. Während Männer durchschnittlich 2 Stunden in der Woche Pornos schauen, sind es bei Frauen nur 15 Minuten.

95 Prozent aller Männer nutzen Pornografie bei der Selbstbefriedigung. Und zwar unabhängig davon, ob sie eine Beziehung haben oder das Sexleben mit ihrer Liebsten gut finden.

Was für zahlreiche Herren selbstverständlich ist, gibt vielen Damen Rätsel auf. Sie nehmen den Pornokonsum ihres Partners persönlich und können nicht nachvollziehen, warum er das tut oder wozu er das braucht. Darum habe ich dieses E-book geschrieben – um ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen und so im besten Fall zu einem besseren Verständnis von Frau & Mann beizutragen.

### Erlebnis

Durch Spiegelneuronen fühlen wir bei bloßer Beobachtung anderen Menschen mit diesen mit. Sehen wir zum Beispiel, wie sich jemand anderer verletzt, können wir den Schmerz dank dieser Nervenzellen nachempfinden. Das gilt nicht nur für Schmerzen, sondern auch für Lust und Leidenschaft. Eine französische Untersuchung kam zu dem Schluss, dass die Spiegelneuronen dem Porno-Konsumenten vermitteln, selbst ein Teil des beobachteten Geschehens zu sein. Der Zuschauer genießt also ein mit Sex vergleichbares Erlebnis!

### Ausgleich

Laut Studien werden bei Männern beim Anblick einer hübschen Frau die Belohnungszentren im Gehirn aktiv und sorgen dafür, dass sie sich besser fühlen. Das erklärt auch den Erfolg von „Playboy“ & Co oder warum Männer anderen Frauen hinterher schauen. Darüber hinaus aktivieren Darstellungen mit sexuellem Inhalt bei Männern auch stark ein als Amygdala bezeichnetes Hirnareal – eine Region, die an der Verarbeitung von Gefühlen beteiligt ist.

### Interesse

Pornos sind für Männer eine Möglichkeit, andere Sexpraktiken kennenzulernen. Im Internet können sie anonym und unkompliziert in Genres reinschnuppern, die in der Realität schwer zugänglich sind. Außerdem gibt es durchaus Männer, die sich mit pornografischen Inhalten lustvoll weiterbilden und das Gesehene auch bei ihrer Partnerin ausprobieren (Verwendung von Sex-Toys, eine Massage-Technik etc.).

### Fantasie

Männer finden bei einem Porno oft Gefallen an Praktiken, Orten, Szenen etc., die sie sich mit ihrer Partnerin nicht vorstellen können. Im Porno können Männer Fantasien ausleben, die sie zwar erregend finden, aber nicht in der Realität ausleben wollen.

### Druckabbau

Für viele Männer ist Selbstbefriedigung ein Ventil zum Stressabbau. Sehen Sie's positiv. Erstens ist er dadurch entspannter, zweitens hält er beim Sex mit Ihnen länger durch und drittens sind Sie nicht alleine für seine Befriedigung verantwortlich!

### Müdigkeit

Manchmal sind Männer einfach zu erschöpft, um sich unter die Dusche zu stellen, Sex mit ihrer Partnerin anzubahnen und auf ihre Wünsche einzugehen. Sie wollen sich einfach nur entspannen, ohne dass jemand Ansprüche stellt.

### Auszeit

Pornofilme sind leicht zugänglich und bieten Männern eine kurze Flucht aus der Realität, weg vom Alltagsstress und dem Ärger des Tages. Dabei können sie einfach abschalten, im Hier und Jetzt sein, den Körper spüren und alles andere vergessen.

### All das hat nichts mit Ihnen zu tun!

Ihr Mann würde Sie nie gegen eine Pornodarstellerin eintauschen! Er überlegt nicht, ob die Pornoqueen eine verständnisvolle Gesprächspartnerin oder eine gute Mutter wäre. Und hat die Dame sofort nach seinem Orgasmus wieder vergessen.

Sehen Sie sich gerne Liebesromanzen an? Sie schmelzen dahin und himmeln einen höchst attraktiven Schauspieler an. Der hat eine tolle Figur, ist ein wunderbarer Liebhaber und womöglich auch noch wohlhabend. Sie träumen vor sich hin, vergessen Ihren Alltag und haben eine entspannte Zeit. Sie wissen, dass die Geschichte komplett unrealistisch ist. Sie hat auch nichts mit Ihrer Beziehung zu tun. Und Sie würden sich sehr wundern, wenn Ihr Partner darauf eifersüchtig reagieren würde!

## Wie Sie mit dem Pornokonsum Ihres Partners umgehen

Fragen Sie sich zuallererst, was genau Sie daran stört, dass sich Ihr Partner Pornos ansieht!

- Was macht dieser Umstand mit mir?
- Warum nehme ich diese Tatsache so persönlich?
- Bin ich eifersüchtig? Warum? Auf wen oder was genau?
- Welche Ängste kommen in mir hoch?
- Was genau verletzt, enttäuscht, stört mich daran?
- Fühle ich mich dadurch minderwertig, unattraktiv oder nicht begehrenswert?
- Wie stehe ich zu Masturbation? Befriedige ich mich selbst?  
Wenn ja – wie oft? Wie erzeuge ich mich geistig dabei? (Fantasien, erotische Literatur etc.)  
Wenn nein – warum nicht?
- Ist es für mich wichtig, welche Art von Pornografie er sich ansieht?  
(bestimmte Praktiken, frauenverachtende Szenen, gewisse Frauentypen etc.)

Wenn Sie wissen, was genau Sie verunsichert, aufregt oder irritiert, haben Sie erstens Klarheit über Ihre eigenen Emotionen und zweitens eine gute Grundlage für ein Gespräch mit Ihrem Partner.

### Reden Sie mit ihm!

Und zwar in ruhiger Atmosphäre. Machen Sie ihm keine Vorwürfe, sondern zeigen Sie ehrliches Interesse. Sie wollen wissen, warum Ihr Partner Pornos anschaut? Dann fragen Sie ihn! Nehmen Sie diese Situation als Anlass, über Ihre gemeinsame Sexualität zu sprechen. Möglicherweise erweitert sich dadurch Ihr Horizont!

### Respektieren Sie seine Intimsphäre!

Sexualität hat viele Facetten, Masturbation ist eine davon. Da Männer visuell sehr erregbar sind, schauen sie sich dabei eben gerne Pornos an. So lange der gemeinsame Sex nicht darunter leidet, ist alles ok. Ein Filmchen anschauen ist das eine – ein intimes Erlebnis mit Ihnen etwas ganz anderes!

### **Verlangen Sie auf keinen Fall von ihm, dass er es nie wieder tut!**

Dabei können Sie nur verlieren. Entweder weigert er sich und Sie sind verärgert. Oder er verspricht es Ihnen, weil er Sie nicht verletzen oder seine Ruhe haben will, und macht es weiterhin heimlich. Wenn Sie das bemerken, sind Sie erst recht enttäuscht und das ganze Drama fängt wieder von vorne an.

### **Setzen Sie sich mit dem Thema auseinander!**

Wenn Sie Pornos ablehnen, weil sie die Art und Weise der Darstellung männlicher Fantasien erniedrigend und abstoßend finden, habe ich gute Nachrichten für Sie: Es gibt Alternativen! Mittlerweile drehen einige Regisseurinnen Pornos speziell für Frauen. Der enorme Erfolg der „Shades of Grey“ Filme zeigt ja, dass auch Frauen erotische Filme mögen. Einer Studie zufolge würden 60 Prozent der Frauen häufiger Pornos ansehen, wenn diese anders gemacht wären. Frauen möchten Zeugen eines ästhetischen, sinnlichen Liebesakts werden, bei dem IHRE Lust im Vordergrund steht. Qualitativ hochwertig, authentisch und ästhetisch. Ohne unechtes Gestöhne, sinnfreie Dialoge und erniedrigende Praktiken.

### **Hier finden Sie eine Auswahl an feministischer Pornografie.**

Sollte Ihnen diese Art von Pornografie gefallen, können Sie Ihren Liebsten ja mal zu einem etwas anderen Film-Abend einladen – er wird sich vermutlich darüber freuen! (Was allerdings nicht heißt, dass er sich nie wieder andere Pornos ansehen wird.)

### **Wann sollten Ihre Alarmglocken läuten?**

Wenn Ihr Partner virtuellen Sex spannender findet als realen, Nächtelang vor dem Bildschirm sitzt, die Beziehung sowie soziale Kontakte vernachlässigt und beim Sex mit Ihnen immer wieder Erektionsprobleme hat. Dann ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wenn Sie Probleme mit dem Pornokonsum Ihres Partners oder Fragen dazu haben, **vereinbaren Sie ein kostenloses Informationsgespräch!** Ich bin gerne für Sie da. Von Frau zu Frau. Für eine lustvolle Sexualität, die Ihren Bedürfnissen entspricht.



**Doris Kaiser**

Salzburger Straße 44

4020 Linz

0650 20 70 272

mail@дорискaiser.com

www.doriskaiser.com

© Doris Kaiser | Juli 2023

Alle Rechte vorbehalten. Die Weiterverarbeitung, Veröffentlichung, Wiedergabe oder der Verkauf des gesamten E-books oder von Teilen daraus ist nicht ohne meine vorherige Zustimmung erlaubt.

Gestattet sind Zitate mit dem Hinweis auf mich als Verfasserin und einen Link auf [www.doriskaiser.com](http://www.doriskaiser.com)