**Pornographiekonsum in Partnerschaften**

**Zusammenfassung**

*Theoretischer Hintergrund:* Um die Einflüsse des Pornographiekonsums auf die Partnerschaft zu verstehen, werden Daten zum Erleben des eigenen und partnerschaftlichen Konsums benötigt.

*Fragestellung*: Diese Studie soll einen Überblick über Häufigkeit, Einstellung, Motivation und Konsequenzen des Pornographiekonsums bei heterosexuellen Paaren geben.

*Methode:* In der Schweiz lebende 18- bis 60-jährige Männer und Frauen in einer mindestens einjährigen Beziehung (*N*=1,091) wurden anhand eines anonymen Online-Fragebogens befragt.

*Ergebnisse*: Frauen konsumieren aufgrund geringeren Bedürfnisses weniger und seltener allein Pornographie als Männer. Männer konsumieren eher zum Spannungsabbau, aus Unzufriedenheit mit der gemeinsamen Sexualität, eher heimlich, mit schlechtem Gewissen und zum Missfallen ihrer Frauen. Frauen konsumieren mit gutem Gefühl und von ihren Männern befürwortet.

*Schlussfolgerungen*: Geschlechtsunterschiede beim Pornographiekonsum in der Partnerschaft geben für ein gewisses Konfliktpotential Anlass. Bei entsprechender Beratung und positiverer Einstellung kann der Konsum durchaus positive Wirkung auf die gemeinsame Sexualität haben.

**Abstract**

*Background:* Although pornography consumption in intimate relationships has an effect on partners, this effect is not well understood.

*Objective:* The present study provides an overview of the frequency, attitude, motivation and consequences of pornography consumption in heterosexual couples.

*Methods*: Participants (N=1091) who were in a relationship for at least one year filled out an anonymous online survey (age between 18-60).

*Results*: Women consume less pornography in comparison to men. Men’s reason for consuming were mainly due to relationship dissatisfaction and stress reduction and they also felt guilty. Women consume with good feelings and supported by their partners.

*Conclusions*: Gender differences in pornography consumption may lead to relationship conflicts. However, consumption has a positive effect for couples with a positive attitude towards consumption.

**Aktuelle Studie**

*Ziel*. Mithilfe der Daten aus der vorliegenden Studie soll ein Überblick über die Häufigkeit des Pornographiekonsums, die Einstellung dazu, die Motivation dafür und deren Konsequenzen bei heterosexuellen in einer Partnerschaft lebenden Frauen und Männern gezeigt werden, um mögliche Schwierigkeiten für den Umgang in der Beziehung zu verstehen und somit eine Grundlage für die diesbezügliche Beratung von Paaren in der Praxis zu schaffen.

*Fragestellungen*. Mit unserer Studie sollen Daten zur Konsumhäufigkeit von Pornographie bei Frauen und Männern, die in einer Partnerschaft leben, generiert werden (1). Da der weibliche Pornographiekonsum in Beziehungen weitgehend unerforscht ist, untersuchen wir in dieser Studie die Gründe für ihren niedrigeren Konsum oder Nicht-Konsum (2). Um Hinweise über den Zusammenhang von Pornographiekonsum und sexuelle Zufriedenheit in der Partnerschaft zu erhalten, wird überprüft, ob die Gründe für den Konsum individueller oder partnerschaftsbezogener Natur sind (3). Gemeinsamer Konsum innerhalb einer Beziehung ist ein selten untersuchtes Phänomen. Unsere Studie untersucht Frequenz und Geschlechtsunterschiede (4). Es gibt wenig Forschungsbefunde zur Frage, ob innerhalb der Partnerschaften über den eigenen Pornographiekonsum kommuniziert wird oder nicht und ob der Konsum heimlich oder im Wissen des Partners stattfindet (5). Der heimliche Konsum von Pornographie ist massgeblich von der Einstellung zum Konsum bestimmt. Ziel unserer Studie ist es zu erfahren, wie Frauen und Männer ihrem eigenen Pornographiekonsum und dem des Partners gegenüber eingestellt sind (6). Weiter werden die von Frauen und Männern selbst eingeschätzten Konsequenzen des eigenen Konsums auf die Partnerschaft abgefragt (7).

*Hypothesen.* In einer Beziehung lebende Frauen und Männer unterscheiden sich in ihrem Pornographiekonsum. Das Geschlecht beeinflusst die Frequenz (H1), den Nicht-Konsum (H2), die Konsumgründe (H3), den gemeinsamen Konsum (H4), die Offenheit (H5), die Einstellungen (H6) und die Konsequenzen (H7).

**Ergebnisse und Diskussion**

Unsere Studie bestätigt Ergebnisse früherer Untersuchungen, wonach es weniger in Beziehung lebende Männer als Frauen gibt, die keine Pornographie konsumieren und der Pornographiekonsum bei Männern allgemein häufiger ist. Als Grund für diese Geschlechtsunterschiede wird oft generell und beziehungsunabhängig angeführt, dass die Pornoindustrie Filme hauptsächlich für die männliche Zielgruppe produziert, weshalb diese Produkte auch vor allem von dieser Gruppe konsumiert werden (Böhm, 2014). Die Ergebnisse unserer Studie können diese These jedoch nicht untermauern, da nur wenige Probandinnen angaben, dass sie aufgehört haben zu konsumieren, weil sie nicht das gefunden haben, was für sie interessant war. Auch Nicht-Konsumentinnen gaben dieses Argument nicht ausschlaggebend häufig an. Vielmehr hörten die meisten Konsumentinnen auf, weil sie keine Lust / kein Bedürfnis mehr hatten. Dasselbe gilt als Hauptgrund für die Nichtkonsumentinnen. Als zweithäufigsten Grund nicht zu konsumieren gaben die Frauen an, mit ihrem Partner ausreichende Befriedigung zu erlangen. Die markanten Geschlechtsunterschiede in der Pornokonsumhäufigkeit innerhalb von Beziehungen sind laut unserer Studie demnach nicht auf das inkongruente Angebot zurückzuführen, sondern auf das mangelnde Bedürfnis der Frauen aufgrund der ausreichenden sexuellen Zufriedenheit innerhalb der Beziehung.

Warum in Partnerschaft lebende Menschen überhaupt allein Pornographie konsumieren, wurde bisher nicht erforscht. Unsere Studie zeigt nun, dass sowohl Frauen als auch Männer Pornographie am häufigsten zur Masturbation und aus Lust konsumieren. Dies deutet darauf hin, dass die Masturbation eng gekoppelt ist mit Pornographiekonsum (Böhm, 2014). Das bestätigen auch die Beobachtungen aus der sexualtherapeutischen Praxis. Häufig kann als Folge daraus erkannt werden, dass die Körperwahrnehmung durch den meist intensiven Fokus auf die starken visuellen Stimuli vermindert ist. Damit diese Wahrnehmung aufgrund der Gewöhnung an den einen Stimulus nicht zunehmend abnimmt, raten Experten, dass immer wieder auch ohne Pornographie masturbiert wird (Bischof, 2017). Darüber hinaus konnte unsere Studie bestäitgen, dass Männer häufiger im Zusammenhang mit Spannungsabbau Pornographie konsumieren, was bei den Frauen seltener der Fall ist (Böhm, 2014). Das hat wohl nur indirekt mit dem Pornographiekonsum zu tun, als vielmehr mit den Gründen für Masturbation. Wenn es um den Zusammenhang mit der Partnerschaft geht, konsumieren Männer häufiger aus Gründen der Ungenügsamkeit oder Unzufriedenheit mit der Sexualität in der Partnerschaft als Frauen. Diese Befunde könnten Hinweise auf die Wirkrichtung von dem viel erwähnten Zusammenhang von Pornographiekonsum und sexueller Zufriedenheit in der Partnerschaft geben – zumindest bei den Männern.

Unsere Studie ist die erste, die feststellt, dass Frauen Pornographie eher gemeinsam konsumieren als Männer, welche stärker zum individuellen Konsum neigen. Dies bestärkt die Vermutung, dass Frauen Sexualität vor allem als paarinternes Projekt ansehen, und wenn sie Pornographie konsumieren, dies präferiert mit ihrem Partner zusammen.

Dennoch scheinen sowohl Männer als auch Frauen grundsätzlich eine positive Einstellung zu ihrem eigenen alleinigen Konsum und nicht das Gefühl haben, etwas Verbotenes zu tun. Wenig Männer im Vergleich zu einer noch kleineren Anzahl Frauen fühlen sich süchtig und leiden unter ihrem Konsum, was den zahlreichen klinischen Studien mit Fokus auf suchtartigen Konsum entspricht (Lambert et al., 2012). Ihren eigenen Konsum in Relation zur Partnerschaft sehen geschlechtsunabhängig etwa die Hälfte der Teilnehmenden als gute Ergänzung zur gemeinsamen Sexualität an. Konträr zu den bisherigen Ergebnissen zeigen unsere Ergebnisse, dass Frauen weniger ein schlechtes Gewissen wegen ihres alleinigen Konsums haben als Männer und ihrem eigenen Konsum gegenüber grundsätzlich positiver eingestellt sind als Männer. Nichts desto trotz vermuten Frauen weniger als Männer, dass ihr Partner von ihrem Konsum weiss. Obwohl gerade die Frauen davon ausgehen dürften, dass ihre Männer diesen bejahen: Sie befürworten ihn und finden ihn sogar erregend und förderlich für die partnerschaftliche Sexualität. Wohingegen die Männer eher heimlich konsumieren und nicht wünschen, dass ihre Partnerin davon Bescheid weiss. Dass Ehrlichkeit und Offenheit bezüglich des Konsums zwischen den Partnern einen positiven Effekt auf die Paarsexualität haben, wurde mehrfach bestätigt (Newstrom, 2016). Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Männer den Pornographiekonsum ihrer Frauen positiver einschätzen als die Frauen den Pornographiekonsum ihrer Partner – auch bezüglich der Konsequenzen auf die Partnerschaft. So haben wir das Paradoxon, dass Frauen zwar wenig(er) Pornos konsumieren, aber mit gutem Gefühl und von ihren Männern befürwortet - wohingegen Männer häufig konsumieren, heimlich, mit schlechtem Gewissen und zum Missfallen ihrer Partnerin. Diese Tatsache ist ungünstig und birgt ein Konfliktpotential innerhalb der Partnerschaft. Diese Erkenntnisse weisen in der Folge darauf hin, wie wichtig die Auseinandersetzung des Paares mit dem Thema Sexualität ist (Newstrom, 2016). Dabei geht es nicht nur um die gemeinsame Sexualität, sondern eben auch um die Stärkung der eigenen Sexualität in der Selbstbefriedigung, welche wiederum die Paarsexualität unterstützt.

Die selbst eingeschätzten Konsequenzen des alleinigen Konsums mit der höchsten Zustimmung waren sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern positiv («mehr Lust auf meinen Partner») oder neutral («mehr Selbstbefriedigung»). Dieses Ergebnis widerspricht den bisherigen Befunden von grundsätzlich negativen Auswirkungen auf die Partnerschaft (Landripet, 2015; Wright, 2012). Dass die Probanden mehrheitlich keine solche negativen Effekte berichten, sondern durch den Konsum mehr Lust auf den Partner verspüren, zeigt, dass Pornographiekonsum eine förderliche Funktion für die gemeinsame Sexualität aufweisen und somit auch als Ressource angesehen werden kann. Es ist wichtig, dass solche Aussagen über die Wirkrichtung des Zusammenhangs von Partnerschaft und Pornographiekonsum anhand von Längsschnittstudien überprüft werden.

Zusammenfassend bedeuten die Ergebnisse dieser Studie, dass die Geschlechtsunterschiede im Pornographiekonsum bezüglich Häufigkeit, Motivation und Einstellung zwar Anlass für gegenseitiges Unverständnis und Enttäuschung geben, aber sie können bei Offenlegung durchaus positive Wirkung auf die gemeinsame Sexualität haben oder Anlass dazu bieten, gemeinsam über Gründe für den alleinigen Konsum zu sprechen und sexuelle Bedürfnisse und deren Nichterfüllung (qualitativ oder quantitativ) miteinander auszutauschen. Deshalb sollten Paare darin unterstützt werden, ihre Ängste bezüglich des Partner-Konsums zu kommunizieren, über den eigenen Konsum miteinander zu reden, damit Mythen widerlegt werden können. Auf diese Weise kann eine positivere Einstellung gegenüber dem eigenen und Partner-Konsum generiert werden und der Pornographiekonsum kann noch stärker als Ressource für die Sexualität in der Partnerschaft wirken.

Verschiedene Limitationen der vorliegenden Arbeit müssen beachtet werden. Die Probanden, die an unserer Studie teilgenommen haben, könnten speziell interessiert sein an dieser Thematik, was einen Einfluss auf die Ergebnisse haben könnte. Weiter können wir mit unseren Querschnittsdaten keine Aussagen über Kausalitäten machen. Da kein Fragebogen verfügbar war, welcher den Fragestellungen unserer Studie genügten, wurde in Zusammenarbeit mit Fachexperten ein Fragekatalog speziell für unsere Studie entwickelt. Informationen zur Validität und anderen Qualitätskriterien sind nicht möglich, da der Fragebogen nicht hinsichtlich psychometrischer Überlegungen konstruiert wurde (häufig Einzelitems).

Diese Studie weist auf der anderen Seite auch Stärken auf. Wir haben die Personen anonym befragt, was bekanntlich zu ehrlichen Antworten führt (Ong, 2000) und wir haben eine grosse Stichprobe. Darüber hinaus wurde der Fragebogenkatalog von einem interdisziplinären Team aus Fachleuten entwickelt, was eine fundierte und praxisnahe Basis liefert.

**Klinische Implikationen**

Pornographiekonsum ist auch innerhalb von Partnerschaften zu einem Alltagsphänomen herangewachsen. Aufgrund der unterschiedlichen Auffassung, Einstellung und Gebrauch zwischen Männern und Frauen, kann der Konsum innerhalb der Partnerschaften zu Verunsicherungen, Ängsten oder Verletzungen führen. Viele Paare suchen deshalb Beratung für den richtigen Umgang. Basierend auf den Ergebnissen dieser Studie, können die Paare in Therapien folgendermassen beraten werden: Der alleinige Konsum der Männer und Frauen soll innerhalb und ausserhalb der Therapie zum Thema gemacht werden, damit beide mehr Verständnis für die Bedürfnisse und Motive des Anderen entwickeln können, und auf diese Weise teilweise unberechtigte Ängste und Verunsicherungen abgebaut werden können. Da Männer offenbar häufiger aus Unzufriedenheitsgründen oder zum Spannungsabbau Pornographie konsumieren, sollte innerhalb des Paares mehr über die sexuellen Bedürfnisse geredet werden und diese «entpathologisiert» werden. Wenn sie diese nämlich heimlich in der Selbstbefriedigung mit Pornographie ausleben, kann dies negative Folgen für ihr Befinden (aufgrund von Schuldgefühlen), ihre Haltung gebenüber der Partnerin (weniger Lust) und zur Partnerschaft haben. Nicht erstaunlich ist, dass die Heimlichkeit und das schlechte Gewissen auch eine Wirkung auf die Partnerinnen hat und umgekehrt: Wenn die Männer wissen und spüren, dass ihre Partnerinnen ihren Konsum missbilligen, werden sie ihn eher weiter verheimlichen und mit schlechtem Gewissen ausüben. Dieser Teufelskreis gilt es mithilfe von Beratung zu durchbrechen. Den Frauen soll geholfen werden, die hinter ihrer Missbilligung liegenden Ängste zu verstehen, in der Paartherapie zu validieren und zusammen mit ihren Partnern zu hinterfragen. Nur so können sie eine positivere Einstellung gewinnen und die Paare als Folge offener über den Konsum sprechen. Den Männern sollen die Effekte ihres alleinigen Konsums auf die Partnerin (Glaube, dass er weniger Lust auf sie habe, dass er sie betrüge) verdeutlicht werden und die Option des gemeinsamen Pornographiekonsums verdeutlicht werden. Idealerweise kann in der Folge die positive, lustfördernde Wirkung des Konsums auf die Partnerschaft entfaltet werden und nicht mehr schädigend, sondern als Ressource wirken.