



Let's talk about Sex

WAS TUN, WENNER IMMER WIEDER PORNOS SIEHT?



DR. MONIKA WOGROLLY

Psychotherapeutin für Systemische Familientherapie,
Paartherapeutin und Autorin in Graz und Wien.
www.wogrollymonika.at

Wenn Männer heimlich Pornos schauen, ist das für die Beziehung belastend. Und vom Gefühl her „eine Art von Fremdgehen“, wenn es hinterrücks ohne das Wissen der Partnerin passiert. Was tun?

Das sagt die Therapeutin

Für eine Frau ist es häufig eine gewaltige Erschütterung fürs Selbstwertgefühl, wenn sie entdeckt, dass ihr Partner gerne Pornos sieht. Zweifel am glücklichen Sexleben kommen auf, Fragen wie „Kriegt er denn nie genug? Kann ich ihn nicht zufrieden stellen? Gefallen ihm andere Frauen besser? Was haben die, was ich nicht habe?“, nagen am Selbstbewusstsein und belasten oftmals drastisch die Beziehung. Das Vertrauen geht nach so einer Entdeckung erst mal flöten. In der Folge führt es zu Verunsicherung, Befremdung, Distanzierung und ernsthaften Zweifeln an der Qualität der Beziehung.

Susanne (44) hat ihren Mann beim Porno-Sehen „erwischt“ und sagte in einer anschließenden Paartherapie: „Es verletzt mich, dass mein Mann am Notebook so tat, als würde er arbeiten, und in Wirklichkeit geilte er sich an Pornos mit jüngeren Frauen auf.“ Das Verhalten ihres Partners bot bei Susanne den perfekten Nährboden für ohnehin vorhandene Ängste und Selbstzweifel: „Bin ich nicht sexy? Bin ich ihm nicht attraktiv genug?“ Frauen wie Susanne ist zu raten: Suchen Sie die Gründe für seinen Pornokonsum nicht bei sich! Und machen Sie sich nicht mit Selbstzweifeln verrückt! Die Erklärung, warum er Pornos sieht, liegt meist ganz woanders und nicht an einem ungenügenden Liebesle-

ben. Nicht die vermeintlichen Vorzüge anderer Frauen sind das Motiv: Vielmehr kann es mit verborgenen Minderwertigkeitskomplexen und Ängsten des Mannes zusammenhängen. Ein bewährtes Erklärungsmodell ist die Angst vor Kontroll- und Autonomieverlust: Gerade wenn Männer in ihrer Frau ihre Traumfrau und die sexuelle Erfüllung finden, suchen sie immer wieder den Beweis, nicht allein in dieser Beziehung gefangen und nicht nur von dieser einen Frau abhängig zu sein. Im Gespräch mit einer kompetenten dritten Person kann in einer Paartherapie geklärt werden, welche Ängste, verborgenen Wünsche und Unsicherheiten in seinem Verhalten liegen. Es können Ausblicke geschaffen werden, wie etwa gemeinsam Pornos in das Vorspiel beim Sex einzubeziehen. So kann ein ursprüngliches Tabu zur Bereicherung des Sexlebens werden.



Das nächste Lust aufs LEBEN erscheint am 1. Dezember 2016

Postadresse der Redaktion: Taborstraße 1–3, 1020 Wien, Telefon: (01) 213 12-6131; Fax: (01) 213 12-1635 **E-Mail:** leserbriefe@lustaufsleben.at **Herausgeber:** Dr. Horst Pirker
Chefredakteurin: Mag. Kristin Pelzl-Scheruga **Redaktion:** Mag. Eva Jankl **Artdirektion:** mischgo.com **Bildchefin VGN:** Yvonne Dellin-Sonnberger **Fotoredaktion:** Andrea Berger **Lektorat:** Clara Koisser **Geschäftsführung:** Dr. Horst Pirker (CEO & Vorsitz), Mag. Claudia Gradwohl (CHRO), Susanne Herczeg (CFO & Prok.), **Geschäftsführung TOP Media:** Dr. Markus Fallenböck (CSO), Mag. Helmut Schoba (COO), Dietmar Zikulnig (CSO) **Generalbevollmächtigter:** Dkfm. Helmut Hanusch **Head of Sales & Marketing:** Talin Seifert **Head of Marketing Special Interest Magazine:** Mag. Kerstin Gruber **Sales Manager:** Marilena Konnaris **International Sales:** Mag. Evelyn Strohrigel (Lt.) **Mediaservice & Marktforschung:** Andrea Peter (Lt.), **Anzeigenerrechnung:** Andrea Peter (Lt.), Sabina Pfeiffer. Derzeit gilt die Anzeigenpreislise 2016. **Controlling & Rechnungswesen:** Mag. Andreas Eder (Lt.), Christine Glaser (Lt. RW) **Produktion:** Sabine Stumvoll (Lt.), Martina Höttinger **Anzeigenproduktion:** Günter Tschernitz (Lt.) **Vertrieb:** Dr. Markus Fallenböck (Lt.), Cornelia Wolf (EV) **Anzeigenmarketing:** Antje Lehnert-Jaich (Lt.) **Eventmarketing:** Natascha Bergmann, Thomas Pammer **VGN Creative:** Hildegard Linsbauer (Lt.) **Medieninhaber:** Verlagsgruppe NEWS Gesellschaft m.b.H., Taborstraße 1–3, 1020 Wien, FN 183971x, HG Wien **Verlagsort:** Wien **Hersteller & Herstellungsort:** Leykam Druck GmbH & Co KG, Bickfordstraße 21, 7201 Neudorf **Verlagspostamt:** 1020 Wien. Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. **Vertrieb:** Morawa Pressevertrieb GmbH & Co KG, Hackinginger Straße 52, 1140 Wien **Abonnements:** Jahresabo: € 29,90 **Bestellung:** 01/95 55 100 oder www.lustaufsleben.at/abo **Abobetreuung:** DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, www.dpv.de **Druckauflage (2. Hj. 2014):** 48.920, ÖAK-geprüft. Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter www.lustaufsleben.at/offenlegung abrufbar.

Fotos: www.bigshot.at/Christian Jungwirth, Fotostudio B & G, Baden