

PASCAL GABRIEL

# UNF\*CK YOUR WORLD

WEG VON PORNOS,  
REIN INS PORNO LEBEN.



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX

PASCAL GABRIEL

# UNF\*CK YOUR WORLD

Weg von Pornos, rein ins porno Leben.

Dem Wichser in mir.



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT TASCHENBUCH

BAND 505

1. AUFLAGE: SEPTEMBER 2018

2. AUFLAGE: SEPTEMBER 2024

VOLLSTÄNDIGE TASCHENBUCHAUSGABE  
ORIGINALAUSGABE

LEBE.JETZT IST EINE MARKE VON  
© 2018 BY BLUE PANTHER BOOKS, HAMBURG  
ALL RIGHTS RESERVED

LEKTORAT: PASCAL GABRIEL

UMSCHLAGGESTALTUNG:  
[WWW.BENCHMARK-DESIGN.DE](http://WWW.BENCHMARK-DESIGN.DE)

PRINTED IN GERMANY  
ISBN 978-3-96477-049-3  
[WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE](http://WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE) / [WWW.LEBE.JETZT](http://WWW.LEBE.JETZT)

PASCAL GABRIEL

# UNF\*CK YOUR WORLD

Weg von Pornos, rein ins porno Leben.



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX



# INHALT

## PART 1: INTRO

1 / Na Du kleiner Wichser?	9
2 / Ist Dein Leben ein schlechter Film?	19
3 / Meine Geschichte mit den Pornos	27
4 / Wann wird Dein Leben porno?	39

## PART 2: BASICS

5 / Die Triebe des kleinen Prinzen	49
6 / Deine Sucht ist Flucht	67
7 / Deine Wahrnehmung ist Realität	77
8 / Die harte Realität weicher Tatsachen	95
9 / Die Dealer rechnen mit Dir	107

## PART 3: NEUSTART

10 / Trockenperiode und Stromausfall	121
11 / Der Reboot	131
12 / Die drei Gegner des Reboots	151
13 / Optimierte Dein Leben	167
14 / Der Monk Mode	171
15 / Der Dope Mode	185
16 / Der Reset	201
17 / Der Orgasmus Deines Lebens	203
18 / Kalibrierte Deine Sexualität	213
19 / Finde Deine Männlichkeit	235
20 / Wasser und Vollgas	249

## PART 4: SOS

21 / Gestern hast Du heute gesagt	253
22 / Das Leben wartet auf Dich	263
23 / Der Wichser in Dir	271
24 / Der Film Deines Lebens	279



# I. INTRO

It goes in like a needle but comes out like a fishhook





## KAPITEL 1

# NA DU KLEINER WICHSER?

„Na du kleiner Wichser?“ faucht sie lüstern in die Linse. Zwanzig Männer stehen aufgereiht um sie, bereit, das Objekt der Begierde gleich als Wichsvorlage zu benutzen. Der Film dauert über eine Stunde, bis das große Finale kommt. Ihr nasses Gesicht starrt in die Kamera, bevor sie mit der Füllung im Mund gurgelt und die Ladung mit einem knackigen Schluck herunter würgt. Ihr gesamter Körper düstert im schweren Atem intensiver Erregung. Ihre Weichteile, angefangen bei den Lippen, sind heiß durchblutet und pulierend angeschwollen. Während sie die Überreste an Kameralinse und Boden ableckt, steht mir der Mund weit offen. Ihre schwitzig-nasse Haut lässt warme Gefühle erahnen, wo eigentlich nur kalte Umgebung ist. Das blende ich geistesabwesend aus. Allgemein blende ich gerade alles aus, was meiner Fantasie nicht passt. Vier Stunden lang mache ich das. Vier Stunden, in denen ich meine Wohnung als meinen privaten Lustbunker eingerichtet habe und in die Trance der Onlinewelt geleetet bin. Meine Hypnose: Online Pornos, Fantasien, Perversionen, Kopfkino. Vier Stunden. Eine unheimlich lange Zeit, die sich für mich wie 30 Minu-

ten anfühlt. In dem Moment, an dem mir mein erstarrt offener Mund in meinem gefrorenen Gesicht auffällt, komme ich wieder zu mir.

Weißt du eigentlich, wie dein Gesicht beim Wichsen aussieht? Das ist eine ernst gemeinte Frage. Wenn du dich in einem Spiegel beim Masturbieren betrachten müsstest, könntest du dich so tief auf deine Fantasien einlassen? Wahrscheinlich nicht, denke ich mir, während ich mir Masturbation als einen Zustand vorstelle, in dem ich mich komplett in meinem Kopfkino verliere. Je öfter und intensiver ich mich in den vergangenen Jahren in immer surrealeren Welten der Perversionen verloren habe, umso deutlicher wurde mir das Problem, dass das zwar gewohnt war, jedoch nicht normal sein konnte. Mir kam der Gedanke süchtig nach Pornos zu sein. Pornosucht? Was für eine verrückte Bezeichnung! Es würde heißen, dass Pornos ein Stoff sind, ohne den ich nicht leben kann. Das wäre doch gelacht, dachte ich mir und lieferte mir nur wenige Tage später den Beweis: ich halte es keine drei Tage aus, ohne mir exzessiv auf Filme im Internet einen herunter zu holen. Mittlerweile sind Jahre vergangen und dieses Ritual gehört zum festen Bestandteil meines Alltags. Ob es Gewohnheit oder Sucht ist, weiß ich nicht. Was ich weiß, ist, dass der Morgen nach dem abendlichen Exzess ein depressives Tief ist. Wie bei einer Sauferei, bei der man sich im Moment unsterblich fühlt und am nächsten Tag gefühlt sein Leben zerstört hat.

Meine Abende folgen einem Drehbuch, das sich in den vergangenen Jahren in eine Art komfortables Wellness Programm geformt hat. Auf dem Heimweg Sexszenen ausdenken, während dem Abendessen vor wilden Gedanken kaum richtig kauen können und danach Sessel, Laptop und Tempus auf eine Art arrangieren, die mir stundenlanges Abtau-

chen in einen anderen Geisteszustand ermöglichen. Danach völlig abgekämpft auf Musik tanzen und auf ein Rockstar-Leben fantasieren, viel zu spät und mit wilden Zukunftsplänen nicht einschlafen können. Den Tag darauf verschlafen, mich mies und verlassen fühlen, eine Leere im Bauch spüren. Wieder ein mal feststellen, dass meine Zukunftsfantasien doch nur eine Art zu wichsen waren und mein fader Alltag auf mich wartet. Dieses Gefühl des sich-selbst-belogen-haben trage ich durch den Tag, bis mein Gehirn meine schlechte Laune erkennt und mir wie ein treuer Dealer hilft: mit neuen Fantasien in mein Kopf. Der Kreislauf beginnt von vorne. Willkommen in meiner Welt. Ich bin pornosüchtig.

Was sich heute wie ein verrücktes Psycho-Drama liest, war lange Zeit mein tägliches Leben. Heute schaue ich zurück und kann den Kreislauf kaum glauben, in dem ich mich über Jahre als Gefangener meiner eigenen Fantasien gehalten habe. Im Wechsel zwischen Depression und Sensation waren Pornos das Bindeglied, Fluch und Segen meiner verzweifelten Lebenssituation. Bis eine gewisse Bewusstheit für das Problem aufkam, musste ich viele Situationen erleben, in denen ich auf die Ursache meiner Umstände schließen konnte. Pornosucht ist schleichend, wie Alkoholsucht. Ab und zu trinkt jeder mal ein Bier. Dann wird das Bier zum täglichen Ritual. Ab dann zum Problem. Und dann auch noch Pornos. Kostenlos, ohne sichtbaren Nachteil und grenzenlos online verfügbar, schleichen sie sich in das Leben. Masturbieren ist in einem gewissen Alter die Sache, die jeder tut und keiner weiß, woher es kam. Es muss der eigene Körper sein, der irgendwann den Schalter umlegt und aus einem Jungen zeitweilig einen Wichser macht, der die erweiterten Funktionen seines pubertären Körpers erforscht. Es ist der Moment, an dem Experimente zu Fragen

über mich selbst werden: „Bin ich okay so wie ich bin?“ „Was ist mit mir los?“ „Ist das peinlich?“. Jungen, die keine Eltern mit dem Verständnis für eine grundlegende Aufklärung hatten, bleiben mit diesen Fragen alleine und müssen sich die Antworten suchen. Antworten finden sich im Internet schnell. Nur, dass kein Zwölfjähriger nach Bienen und Blumen googelt, sondern nach dem, was in der Schule und im Freundeskreis längst kursiert: Sexheftchen, Schmuddelbilder, Pornos. Aus dem Reiz des Neuen wird für pubertäre Jungen eine Gier, dieses spannende Gebiet zu erkunden. Masturbation mit Hilfsmitteln wird so ganz normal, die Progression bis zum zwanghaften Verhalten ist schleichend. Schleichend entwickeln sich auch die Länge der Sessions, sowie die Inhalte der Filme, die sich in ihrer Härte immer weiter verstärken.

Bis ich meine Leidenschaft mit Pornos als Problem erkannt habe, mussten viele Jahre vergehen. Der konsistente Pornokonsum hatte einiges mit meinem Körper und Geist angestellt. Pornos haben über die Jahre hinweg die Verknüpfungen für Sexualität und Glück in meinem Kopf neu gelegt und die Belohnungssysteme in meinem Gehirn dafür ausgenutzt. Diese Verknüpfungen hatten mich mit der Zeit für das Empfinden von sexueller Stimulation und Freude abgestumpft und die dafür benötigten Glückshormone aus dem Gleichgewicht gebracht. Das Erleben von unbegrenzt vielen Sexualpartnern und Fantasien online haben meine Erwartungen an Sex und Glücksgefühle komplett verzerrt. Diese Erwartungen und Stimulationen wurden in der Realität nie erreicht und mein Leben dadurch langweilig und grau. Dass sehr viele Männer mit ähnlichen Phänomenen zu kämpfen haben, fand ich nach einer kurzen Recherche zu meinen Problemen im Internet heraus. Etliche Blogs, Foren und Plattformen waren voll mit Männern, die die Aus-

wirkungen von Pornos auf ihr Leben hinterfragten. Könnte es sein, dass fehlendes Selbstvertrauen, Angst vor Intimität und Sex, mangelnde Lust und ausbleibende Erektionen etwas mit Pornos zu tun haben können? Ich fand viele Informationen und Abkürzungen, von denen ich nie etwas gehört habe. Dort war von PIED (Porno-induzierte erektile Dysfunktion) über PE (Premature Ejaculation / vorzeitiger Samenerguss) bis zu Suizidgedanken alles vertreten. Die meisten Männer schilderten ausführlich ihre Probleme mit Frauen, beim Sex und mit Depressionen. Bereits die erste Antwort in dem folgenden Rattenschwanz an Diskussionen, war meistens in der Form von „Ja, das kommt von zu vielen Pornos“. Konnten Pornos wirklich etwas damit zu tun haben, dass ich oft wütend und depressiv war, keine Verbindung mit Frauen hatte und bis zu meinem 21. Lebensjahr keinen echten Sex? Ja, ich war oft müde, immer etwas nachdenklich und hatte dieses schlechte Gefühl im Magen. Auch mit dem anderen Geschlecht hatte es nie wirklich geklappt. Ich war so vertieft in meiner online Welt, dass ich kein wirkliches Interesse an realen Frauen hatte. Zudem war da immer der Druck, Sex so zu machen, wie in Pornos. Wie das aber geht, hatte ich nicht gelernt und echte Mädchen waren wesentlich zurückhaltender als die in den Filmen.

Mein erstes Mal Sex war der Beginn, meine Sexualität zu hinterfragen. Ich hatte in der Nacht das erste Mal erfahren, was es heißt, Sex zu haben und nichts zu spüren. Absolut gar nichts. Mein Penis war wie abgeschnitten von meinem Körper und hing an mir wie eine kalte, halb gare Nudel. Ich begann mich mit dem Thema zu beschäftigen, fand online Bewegungen wie die NoFap Community und die „Fapstronauts“, die sich selbst herausforderten, von Pornos weg zu bleiben. Es gab tatsächlich Berichte von

Männern, die in relativ kurzer Zeit ihre körperlichen und mentalen Probleme durch diese Herausforderung komplett in das Gegenteil kehren konnten. Obwohl ich diese Informationen und Erkenntnisse hatte, wollte ich nie wirklich mit dem Porno schauen aufhören. Meine Probleme mit Frauen und Sex schob ich auf fehlendes Selbstvertrauen durch den Vergleich mit Pornostars. Ich hatte oft den Eindruck, mein Penis sei zu klein und schief, Frauen würden mich dafür auslachen und deshalb würde ich unbewusst eine Erektion vermeiden. Ich beschloss also an diesen Aspekten zu arbeiten, statt mit Pornos aufzuhören. Von der Penispumpe bis zu Experimenten mit Potenzmitteln arbeitete ich daran, meine Probleme in den Griff zu bekommen. Egal was ich jedoch unternommen hatte, an meinem Gefühl beim Sex und meinem Selbstvertrauen bei Frauen änderte sich nichts. Bis ich akzeptierte, ein Problem mit Pornos zu haben.

Den Großteil meines bewussten Lebens, in den Jahren zwischen meinem 12. und 28. Lebensjahr, habe ich durch regelmäßigen Konsum von Internet Pornografie meinen Trieb zu einer Sucht werden lassen. Viele Jahre, die ich für meine Träume und Ziele hätte aufwenden können. Es ist nun einige Jahre her, dass diese Einsicht in meinen ganz eigenen „Neustart“ weg von Pornos gemündet ist. Süchtig nach Pornos zu sein, das kann ich mir immer noch gut vorstellen. Es ist jedoch außerhalb meiner Realität, denn Pornos gehören für mich der Vergangenheit an. Wie schlecht ich mich damals gefühlt habe und du dich vielleicht heute fühlst, daran erinnere ich mich jedoch noch sehr genau. Es hat mich Jahre gekostet, bis ich von Pornos ganz weg gekommen bin. Immer wieder hatte ich kurzfristige Einsichten, löschte die Filmsammlung auf meiner Festplatte und beschloss, die Finger davon zu lassen. Bis die Finger wieder

an mir waren, dauerte es meistens nur wenige Tage. Von Pornos weg zu kommen, ist wie bei jeder „Droge“ nicht einfach. Mit dem Lesen von mehr und mehr geglü ckten Reboots und wissenschaftlicher Hintergründe verstand ich jedoch immer mehr den Zusammenhang von Pornos und meinen Lebensumständen und beschloss, endlich Schluss damit zu machen.

Von Pornos weg zu bleiben ist jedoch nur eine Seite der Medaille. Denn mit dieser Entscheidung kam Veränderung ins Spiel und ohne neue Strategien war ich zuvor immer wieder in alte Gewohnheiten zurück gefallen. Diese Einsicht haben Ratgeber und Online Plattformen über Pornos nie für mich schaffen können. Die üblichen Ratschläge sind schnell zusammen gefasst: hör auf Pornos zu schauen und zu wichsen und in ein paar Monaten geht es dir wieder gut. Dass das jedoch viele Voraussetzungen einfach verschweigt, musste ich auf meinem eigenen Weg heraus finden. Dies ist einer der Gründe, warum ich über 6 Jahre gebraucht habe, um in nur wenigen Monaten clean zu werden. Dieses Buch handelt von den 6 Jahren Erfahrung und dem Neustart in kurzer Zeit. Ich bin kein Philosoph, Professor oder Priester, der dir etwas über das menschliche Suchtverhalten beibringen will. Ich bin kein Wissenschaftler, der seine Zeit mit dem Studieren der Auswirkungen von Pornos auf das Leben verbringt. Ich bin einer, der seine Pornosucht besiegt hat. Weniger als die Welt in abstrakten Wissenschaften zu erklären, will ich dir das Werkzeug geben, das dir hilft, von Pornos weg zu kommen und ein besseres Leben zu führen.

In diesem Buch werde ich dir den Weg weg von Pornos hin zu einem porno Leben beschreiben. Dieses Buch ist keine ewige Abhandlung über den psychologischen Hintergrund einer Sucht und ihrer Wurzeln in deiner Kindheit. Ich



gehe davon aus, dass du Interesse am wahren Leben hast und dein Problem erkannt hast. Was du brauchst, ist eine gewaltige Dosis Motivation „weg von Porno“ und „hin zu porno Leben“, einen hardcore Plan das zu erreichen und die Ressourcen, die dich dort hin begleiten. Verstehe mich nicht falsch. Dies ist kein Buch, das ein paar Stunden gute Laune macht und dich danach wieder miserabel zurück lässt. Es beschreibt einen Weg, der teilweise schmerzhaft und einsam sein kann. Viele Informationen und Beschreibungen werden dich treffen und vielleicht sogar wütend machen. Das ist Teil des Prozesses. Kein Abhängiger will wirklich wissen, wie tief er in der Scheiße steckt. Es ist jedoch diese Erkenntnis und die Aussicht auf ein besseres Leben, die den Ausschlag auf Veränderung hin zu dem Leben geben, das du haben kannst. Ich will dich in deiner Lage nicht als einen hoffnungslosen Fall beschreiben. Ganz im Gegenteil. Ich zeige dir, wie einfach es sein kann, die beste Version deiner selbst zu werden. Du hast bereits alles in dir, um ein wunderbares Leben zu leben und ich bin überzeugt: wenn du die Ratschläge und Übungen in diesem Buch verfolgst, wirst du von deiner „Sucht“ in kürzester Zeit weg sein. Ich weiß auch, dass deine Welt sich ändern wird. Geile Freunde, geile Frauen, intimer Sex, echte Gefühle. Du wirst das Leben haben, dass du sonst nur aus dem Kino kennst. Und du wirst nicht mehr glauben können, wie du so viel Zeit damit verbringen konntest, das wahre Leben zu vermeiden.

Auf den folgenden Seiten wird es darum gehen, nicht nur von Pornos weg zu bleiben, sondern ein Leben zu schaffen, in dem für Pornos kein Platz mehr ist. Wer das wahre Leben erfährt, braucht die künstliche Stimulation von Pornos nicht mehr. Dieses Buch ist aufgeteilt in Kapitel, die aufeinander aufbauen. Das erste Kapitel beschreibt

das Intro zum Thema sowie meine persönliche Geschichte und Gedanken zum Thema Pornosucht. Ich will dir zeigen, dass du nicht alleine bist und dir trotzdem ein wenig den Finger in die Wunde legen, damit du die nötige Energie zur Veränderung aufbringst. Im zweiten Kapitel geht es um die Sucht selbst. Gibt es Pornosucht eigentlich, wie funktioniert sie in deinem Gehirn und warum ist es so schwer, davon weg zu kommen? Im Folgenden beschreibe ich den eigentliche Neustart. Was sind die Stationen von Reboot und Reset und wann musst du was beachten? Was sind die Stolpersteine und was musst du tun, um erst gar nicht in Versuchung zu geraten? Wie optimierst du dein Leben, kalibrierst deine Sexualität und entwickelst dein Selbstbewusstsein? Damit einher geht das letzte Kapitel. Es beinhaltet die nötige Philosophie und Weisheit, wenn alles rationale Denken nicht weiter hilft, dein Neustart droht, schief zu gehen, oder du kurz davor bist, die Herausforderung abzuberechnen.

Wie du siehst, ist von Pornos weg kommen keine Sache von einer Woche. Es ist ein Weg, den du gehen musst. Der größte Teil davon ist die Entscheidung, jetzt damit aufzuhören. Statt weiterhin dich selbst nass zu machen und danach im Selbstmitleid zu baden, musst du dich dazu entscheiden, dein Leben porno zu machen. Die größte Erkenntnis ist diese: Pornos füllen ein Loch, das in deinem Leben ist. Ein emotionales Vakuum, irgendetwas, das du noch nicht ganz verstanden hast. Es ist ein Hinweis dafür, dass du Platz zu wachsen hast und ein viel größeres Leben auf dich wartet, als du dir im Moment vorstellen kannst. Das Loch wartet darauf, mit Leben gefüllt zu werden. Wenn du einfach nur mit Pornos aufhörst, bleibt das Loch und damit die Option, es mit Pornos zu füllen. Damit ist jetzt Schluss. Denn wenn du damit beginnst, deine neue Freiheit mit Aktion zu füllen, wirst du so beschäftigt sein

zu leben, dass dir dein Alltag von früher nur noch wie ein schlechter Film erscheint.

## KAPITEL 2

# IST DEIN LEBEN EIN SCHLECHTER FILM?

Du bist alleine zu Hause. Hast wenig Motivation raus zu gehen und auf Freunde hast du gerade auch keine Lust. Vielleicht hast du auch nur wenige Freunde. Selbst wenn du sie siehst, gibt es nicht viel zu erzählen. Du bist schon zehnmal durch Facebook gescrollt, hast Bilder auf Instagram geliked und jede neue Sensationsmeldung macht dich irgendwie ein bisschen deprimiert. Liebe, Essen, Urlaub. Jeder lebt ein Leben, das du nicht hast. Irgendwas brauchst du, während du nervös auf deinen Fingernägeln kaust. Du willst, dass es dir gut geht und du kennst die Abkürzung dazu. Eigentlich hast du ja einiges zu tun. Vielleicht steht eine Prüfung an, vielleicht musst du eine wichtige Präsentation vorbereiten oder es wartet ein Berg von Arbeit auf dich. Alles nicht wirklich reizend. Im Gegenteil – warum musst immer du diesen Stress haben? Schluss damit. Arbeit ist auch noch später. Ein Kribbeln macht sich in deinem Körper bemerkbar. Zuerst in den Eiern, dann im Kopf. Deine Konzentration schweift ständig ab und lenkt deinen Fokus ins Internet. Zwei Klicks später und du bist im Schlaraffenland. Kopf

aus, Kino an. Hier fühlst du dich wohl. Fast schon wie ein Teil der Party. Das Internet bietet dir endlosen Zugriff zu heißen Videos, unendlichen Filmen und grenzenlosen Fantasien. Es fühlt sich gut an, wenn du von Szene zu Szene springst. Du kannst den Rausch in deinem Kopf regelrecht spüren und jeder Sprung zur nächsten Stellung in deinem Lieblingsporno gibt dir einen Kick, der sich einfach gut anfühlt. So muss sich das richtige Leben anfühlen! Der Rest der Welt ist nicht mehr so grau, du siehst dich in einer strahlenden Situation deiner Zukunft, stellst dir vor, wie du Frauen ansprichst und mit ihnen nacheinander im Bett landest. Wie du mit ihnen vögelst, sie in allen Stellungen durchnimmst und sie dich dabei anbeten. Du bist ein Gott, hast eine erfolgreiche Zukunft und alles scheint in diesem Zustand möglich zu sein. Geld, Autos, Frauen. Du holst dir einen herunter auf die Geschichten in deinem Kopf. Das Leben ist schön. Den Höhepunkt zögerst du hinaus. Du hättest schon vor einer Stunde kommen können, aber das hier ist viel besser. Den Gipfel sparst du dir eben für den Gipfel auf. Dann kommt deine Lieblingsszene. Irgendwas hat sie, das dir schon seit Wochen immer wieder den Kick gibt. Die Darstellerin. Wie sie geschminkt und trotzdem verschmiert ist. Wie sie sich bückt, ihr Körper sich zum Rhythmus bewegt. Wie sie sich stöhnend hin gibt während ein Typ dran ist, sie schamlos zu benutzen. Wie ihre Körperöffnungen dabei feucht sind. Das nasse, fleischige Geräusch beim Stoßen. Das alles ist so perfekt, du willst dich fühlen wie er. Und du kommst.

Minuten später findest du dich wieder in dieser Welt. Was ist in den letzten Stunden passiert? Wie konntest du schon wieder so die Kontrolle verlieren? Hast unfassbare Fantasien durchlebt, die dir sonst nicht ein mal im Traum einfallen würden. Die Welt um dich hat weiter gemacht,

während du irgendwie weg warst. Neue Statusmeldungen auf Facebook und Co. sagen dir, die ganze Welt ist beschäftigt mit Leben. Nur du fühlst dich mal wieder leer, wie der letzte Loser. Alles, was gerade eben war, die Fantasien von Frauen, Erfolg und Geld, von der strahlenden Zukunft, sind weg. Mal wieder alles nur in deinem Kopf passiert. Du schämst dich, während du auf Youtube jetzt Motivationsvideos anschaust, die dazu aufrufen, die Dinge anzupacken und dein Leben zu ändern. „In sieben Schritten zu mehr Selbstvertrauen!“, „Denke nach und werde reich“, „People are awesome“. Wie eine zweite Welle nimmt dich diese andere Art von Pornos noch einige Zeit in ihren Bann. Jeder Aufruf zur Veränderung löst in dir zuerst hoffnungsvolle Motivation aus, die sich wenige Minuten später in verzweifelte Nüchternheit wandelt. Die unendlichen Möglichkeiten überfordern dich, in jedem Lebensbereich solltest du besser sein. Reich, selbstbewusst, sexy. Und du bist es irgendwie nicht. Für das gute Gefühl holst du dir vielleicht noch ein paar mal einen runter. Jedes Mal fühlt sich das Abspritzen schal und die Emotion danach leerer an. Nach etlichen Videos gibst du auf. Ein seltsam einsames Gefühl stellt sich ein. „Du hast deinen Willen nicht unter Kontrolle. Alle leben, nur du nicht.“ Warum hast du diesen Kampf mit dir selbst, stellst dich und dein Leben immer wieder in Frage? Du gehst mies gelaunt ins Bett und denkst dir leise „Morgen ändere ich was“ während du bereits ahnst, dass morgen alles wieder von vorne beginnt.

Kennst du diesen schlechten Film? Ist dein Leben in vielen Situationen so oder so ähnlich? Das war es für mich für viele Jahre auch. Wenn ich heute zurück denke, kann ich nicht fassen, wie schlimm es ist, in diesem Teufelskreis gefangen zu sein. Für jemand anderen mag dieser Kreislauf nicht nachvollziehbar sein. Für Betroffene ist er eine Hölle

ohne Ausgang. Wie ein Sog, der dich nicht mehr nach oben lässt. Obwohl dir der Fehler bewusst ist, sind deine Bedürfnisse täglich wieder stärker als dein Wille. Du kennst die Momente, in denen du die Abfahrt in die Welt der Pornos wählst, ganz genau. Du sitzt gelangweilt aber angespannt auf der Couch, hast gerade keine Lust auf Arbeit oder du musst auf etwas warten. Du sitzt gestresst am Computer, bist überfordert, müde oder einfach nur traurig. Du tippst nur mal kurz eine Google Suche ein. „Teen fuck“. Sekunden später steht dir die Welt zum Glück offen: massenhaft neue Nahrung für dein hungriges Gehirn. Alles, was du dir vorgenommen hattest, weicht dem guten Gefühl, das nun zwischen deinem Kopf und deinem Schwanz zirkuliert. Du sitzt im Gefängnis deines eigenen Gehirns und kommst aus dieser Geschichte einfach nicht mehr raus. Vielleicht hast du schon einiges gelesen über Pornosucht und die Gefahren für dich und deine Zukunft. Was jedoch dein Kopf weiß, aber dein Körper will, sind zwei paar Schuhe. Deine Lust treibt dich und du kannst dich oft genug nicht wehren. Du weißt, dass dieser Film nicht nur einen Lebensbereich betrifft. Du hast wahrscheinlich nicht die Frauen, die Freunde, den Job, den Sex und den Erfolg, den du eigentlich möchtest. Eigentlich ist dabei das Wort, das dein Scheitern schon eingebaut hat. Eigentlich ist Ausdruck deines fehlenden Willens, der sich mit der Zeit in dein Leben eingeschlichen hat. Aber irgendwie fehlt dir der Antrieb, echte Veränderung anzugehen. Es ist leichter, die Dinge schleifen zu lassen und dich in deinem Komfort einzurichten. Dich zwicken zwar täglich Fantasien vom „richtigen“ Leben. Das richtige Leben ist aber irgendwann später. Und mit später weißt du eigentlich schon, dass es nie sein wird. Dass es mal so weit kommen wird, hast du nicht gedacht. Schließ-

lich hast du irgendwann nur mal einen Porno angeschaut. Nichts ungewöhnliches – oder?

Deine Porno Gewohnheit hat sich irgendwann in dein Leben geschlichen. Und irgendwie hat es damals jeder getan. Nichts ungewöhnliches also. Masturbation fühlt sich gut an und du hast lange Zeit gar nicht darüber nachgedacht. Heute stellst du immer öfter fest, dass nicht das Masturbieren auf Pornos das eigentliche Problem ist, sondern die Art, wie du mit dieser Abkürzung zum Glück vieles vermeidest, für das es keine Abkürzung gibt. Auf Pornos wichsen hat sich von einem 10 Minuten Akt in einen stundenlangen Marathon verselbständigt. Heute steht nicht mehr das Glücksgefühl und die Entspannung, sondern Scham und deine verzweifelten Gefühle im Vordergrund. Pornos haben sich zu einem Virus entwickelt, der deine Vorstellungskraft ausnutzt und dich in Fantasien gefangen hält. Diese Fantasien fühlen sich gut an, lenken dich jedoch vom Handeln im echten Leben ab. Jedes mal, wenn du in Fantasien schwebst, bist du hier, aber nicht da. Mit jedem mal Wichsen gibst du einen Teil deiner Energie, Willenskraft, deiner Männlichkeit und deines Antriebs in ein Taschentuch ab. Nach hunderten mal wichsen ist das eine ganze Menge Energie, die du das Klo herunter spülst, während andere ihren Antrieb dazu nutzen, das Leben in vollen Zügen zu leben. Jedes mal, wenn du danach nüchtern deine Fantasien mit deiner realen Lebenssituation abgleichst, wird der Spalt zwischen Wunsch und Wirklichkeit größer. Und dein Wille, das zu ändern, wurde mit dem letzten Schuss ins Klo wieder etwas weniger. Aus deinem Willen ist irgendwann Hoffnung geworden aber hoffen alleine macht dich passiv. In dieser Hoffnung hast du sicher schon in die Motivationsecke der Bücherläden geschaut. Die Medikamente für deine Symptome gibt es in allen Farben: Selbst-



bewusstsein, Frauen ansprechen, wie Millionäre denken, sich selbst lieben,... die Titel und Angebote sind unzählig. Irgendwie scheinst du jede Krankheit zu haben. Jeder weiß die Antwort, keiner hat die Lösung für dich. Du hattest hin und wieder lichte Momente und hast die Aktion ergriffen, etwas gestartet, aber gelungen ist dir vielleicht nur wenig. Du hast doch das eine Buch gelesen und warst so motiviert, den Ideen darin zu folgen, um endlich erfolgreich zu sein. Doch jedes mal wenn du gestolpert bist, einen Tag zu viel ausgesetzt hast, bist du gescheitert und hast dich mit Selbstbefriedigung beschäftigt gehalten. So wurde Masturbation ein Ersatzmittel zur Heilung deiner Wunden. Die Abwärts-spirale nahm ihren Anfang.

Deine Pornosucht ist mehr als nur ein Zeitvertreib mit Eigenleben. Sie lässt dein Leben in allen Bereichen immer schlechter und schlechter werden. Deine Sexualität, deine sozialen Beziehungen, deine Motivation und damit dein Antrieb. Der Erfolg beinahe jedes Lebensbereichs steht mit diesen Faktoren in Verbindung. Denn ohne Antrieb und Motivation wirst du passiv. Damit fallen die Dinge, die du bekommst auf den Standard zurück, den du willenlos akzeptierst. Wenn du lange Zeit einen niedrigen Standard akzeptierst, wächst der Zweifel, dass du jemals aus deiner Lage heraus wachsen kannst. Im schlimmsten Fall richtest du es dir in deiner schlechten Lebenssituation komfortabel ein und zweifelst deine Standards erst gar nicht mehr an. Dann übernimmt deine Fantasie den Part deines Lebens, den du in Wirklichkeit nicht lebst. Das tust du nicht bewusst. Es ist irgendwann so gekommen und bis du dir darüber bewusst geworden bist, war das Problem längst da. Heute gibt es zwei Seiten in dir. Eine, die weiß, dass Pornos ein Problem für dich sind. Und eine, die eigentlich nichts daran ändern will. Von Pornos weg bleiben würde heißen,

auch andere schlechte Gewohnheiten in Frage zu stellen. Es würde heißen, die Initiative zu ergreifen und dich dem Leben zu stellen. Es würde heißen, dich auf dem Weg zur größten Version deiner selbst zu begeben, deinen eigenen Weg zu finden und jeden Tag daran zu arbeiten. Da war es früher leichter den Alltag zu überleben und am Abend eine private Party mit dir selbst zu veranstalten. Aber irgendwie war die Befriedigung nur kurz und der Schmerz danach sehr groß. Von Pornos weg bleiben wäre ja schön und gut. Aber was dann? Diese Entscheidung würde viele weitere Entscheidungen anstoßen. Pornos sind ein Symptom, deine Angst vor Veränderung das eigentliche Problem.

Wo also anfangen? Am besten mit dieser Nachricht: Wenn dein Leben ein schlechter Film ist, bist du immer noch der Regisseur. Und damit hast du es in der Hand, wie die Geschichte weiter geht. Als Regisseur kannst du dich und deine Szenen von außen betrachten und beobachten. Und wenn du ganz ehrlich bist, kennst du insgeheim dein Problem sehr genau. Jedes Abtauchen in Pornos ist eine Vermeidung von etwas, das dir Angst macht. Das kann im Kleinen und im Großen so sein. Deine Sucht zu beobachten ist ein mutiger Schritt. Dadurch beobachtest du dich. Deine Bedürfnisse, die vielleicht zu kurz kommen, deine Ängste, die dich aufhalten, deine Befangenheit, die dich klein macht. Das alles ist ein großer Schritt, um mit einem neuen Leben anzufangen. Die Bewusstheit ist der erste Schritt zur Veränderung. Mit dieser Einsicht alleine legst du den Grundstein von dem ab es kein Zurück mehr gibt. Das Drehbuch deines Lebens hat soeben ein weiteres Kapitel erhalten. Und damit bist du bereits auf dem Weg. Wenn du dieses Buch liest, gibt es ein Davor und ein Danach. Du kannst ab hier nicht mehr in deine Sucht zurück fallen, ohne dir gleichzeitig über die Konsequenzen bewusst zu

sein. Damit hast du den Schritt getan, um aus einem schlechten Film ein Meisterwerk zu machen.

### KAPITEL 3

## MEINE GESCHICHTE MIT DEN PORNOS

"Hi my name is Barbie and today I'm gonna get my ass fucked". Froschperspektive. Männer im Kreis um eine junge Schönheit. Wie Tiere, die gleich eine Antilope zerfleischen werden, die sich willentlich opfert. Pralle Hosen stehen um sie. Dann fängt die Show an. Die Bilder hageln auf mich ein. Ausziehen, Lecken, Blasen, Ficken, Cumshot, Boden, Lecken. Vagina. Gedeht, gefistet, gefickt. Anal. Aufgerissen, benutzt, abgenutzt. Die Wölfe kennen keine Gnade. Das Finale. Ein junges Reh auf dem Parkett. Sie stolpert und rutscht. Er kommt. Ich komme.

Das ist nicht das erste mal, dass ich diesen Text schreibe. Er ist ein Intro zu einem Blog Artikel auf einem Sexblog, den ich Ende 2015 verfasst habe. Er war Teil meines Comming-out, in dem ich mich mit meiner Sucht der Öffentlichkeit ausgesetzt habe, um meine Ängste und Grenzen zu konfrontieren und mich für meinen Entzug zu committen. Sprung ein paar Monate zurück: ich stehe im Wald in Anilia, im griechischen Gebirge nahe Volos. Der Workshop, den ich gerade besuche, heißt "Radikale Ehrlichkeit -

Transformiere Dein Leben, indem Du die Wahrheit sagst." Gesagt, getan geht es in dieser Woche darum, nichts als die nackte Wahrheit zu sagen. Was die Woche über die Metapher ist, wird gegen Ende hin zur Regel. So stehe ich am letzten Tag des Workshops tatsächlich nackt vor den anderen ebenso nackten Teilnehmern. In dieser letzten intimen Session sitzen sie aufgereiht wie in einer Tribüne vor mir und erwarten mein 30-minütiges Sharing, indem ich über meine Scham hinweg kommen soll. Heute geht es darum, in kompletter Nacktheit über unseren Körper und körperliches zu berichten. Zum Beispiel auch unsere sexuelle Geschichte: wann wir das erste mal masturbiert haben, wie viele Sexpartner wir hatten, was unsere sexuellen Fantasien sind und was sonst noch ansteht. Was sonst noch ansteht? Seit über 15 Jahren hänge ich an Pornos. Fast ununterbrochen beeinflussen sie meine Gedanken, meine Konzentration und mein Leben. Morgens, Mittags, Abends - jede freie Minute, jeder neue Tab im Internetbrowser lockt mit der Versuchung, mit einem oder zwei schmutzigen Worten einen Blick durch das Schlüsselloch des Internets in die verdorbene Welt der Pornos zu werfen.

"15 Jahre und keinen Tag länger" denke ich mir in dieser Minute. Auf wackeligen Beinen schwitzend, gestehe ich meine Pornosucht vor dem entblößten Publikum. Zu meinem Erstaunen ohne große Reaktion, ohne tiefere Nachfrage oder speziellem Fokus auf dieses Thema. Wo ich vorher noch dachte, meine Schrägheiten mit Pornos seien ein individuelles Problem, sollte sich dieses Verhalten als ein Thema heraus stellen, dass fast alle Männer mehr oder weniger deutlich ausgeprägt hatten. Diese Öffnung und Erkenntnis war ein Schlüsselmoment, der mir die Schwere meiner Situation von den Schultern nehmen sollte. Die Erleichterung des Teilens war der Beginn, Pornosucht als et-

was zu sehen, das beseitigt werden kann. Es war dieser Moment, an dem der rohe, ehrliche Kontakt mit Menschen, wenn auch nur verbal, mir ein volles Gefühl von Intimität vermittelte, das größer war als die leere Befriedigung von Pornos. Diese Runde sollte der Startschuss meines ganz eigenen Reboots sein. Vier Monate später schreibe ich den Artikel auf dem Blog einer Freundin, die unter dem Namen Lvstprinzip über Sexualität schreibt. Er fasst damals knapp meine Geschichte mit den Pornos zusammen, die ausführlich ungefähr so geht:

Ich erinnere mich noch sehr genau an meinen ersten Kontakt mit Pornografie. Damals war das eine Diskette mit einem einzigen Bild drauf. Ein Freund hatte sie mir gegeben, wir waren in der 5. Klasse. Zu sehen war eine braunhaarige Schönheit mit prallen Brüsten vor einer Dschungel Szene. Ich sehe heute noch ihre grünen Augen, wie sie mich lüstern anstarren. Damals war das wie eine Offenbarung für mich. Es waren Gefühle, die ich vorher noch nie so hatte und ich spürte, dass an meinem Körper mehr als nur das passiert. Ich entdeckte die Welt der Erotik. Nur kurz vor dieser Zeit hatte ich in der Badewanne meiner Oma herausgefunden, dass Shampoo flutscht und aus meinem Penis beim einschäumen mehr raus kommt als nur Pipi. Zu meinem Erstaunen jedoch weißes Zeug statt schwarzer Kaulquappen. So hatte ich das bisher nicht erwartet und ich war entsprechend irritiert. Sexuell aufgeklärt hat mich damals keiner so wirklich. Ich habe aber bald darauf eine VHS Kasette in unserem Wandschrank im Wohnzimmer entdeckt, die dort in einer schwarzen Plastiktüte versteckt war. Darauf war ein Hardcore Anal Porno mit heftigen Szenen, die in einem US-amerikanischen Hinterhof mit Swimmingpool gespielt haben. Ich war fasziniert und gleichzeitig geschockt. Diesen Film musste ich immer und immer wieder