

Internet und Sexualität – positive Auswirkungen der digitalen Multioptionswelt

Umut C. Özdemir



Quelle: © jamdesign/stock.adobe.com

Zwar oft mit riskantem Sexualverhalten assoziiert, bietet das Internet die Möglichkeit eines salutogenen Zugangs zu Sexualität. Der Beitrag zeigt, inwiefern der Online-Raum besonders für die Bereiche sexuelle Bildung, Psychoedukation sowie Online-Dating dazu beitragen und dafür genutzt werden kann.

Einleitung

Beim Thema Online-Sexualität denken viele Menschen initial an Pornografie. Jedoch bietet das Internet bei jeglichem Thema unterschiedliche Aspekte, die beleuchtet werden – der spezifische, thematisierte Aspekt kann abhängig sein von der Plattform, den Nutzenden, aber auch von den Betreibenden bzw. den Inhalt erstellenden Personen. So gehören zum Themenbereich Online-Sexualität durchaus die Welt der Pornografie, aber auch u. a. sexuelle Bildung sowie Online-Dating. Da viele Forschungsarbeiten im klinisch-psychologischen und medizinischen Bereich auf pathologische Erscheinungsformen verschiedener Phänomene fokussieren, soll das Hauptaugenmerk dieses Beitrags auf Chancen und Möglichkeiten von sexueller Bildung im Online-Raum sowie Online-Dating liegen.

Internet, Sexualität und Ratio Sexuelle Bildung durch das Internet

Online finden sich unzählige Informationen zum Themengebiet der Sexualität. Im Gegensatz zu vielen Forschungsarbeiten ist hierbei die Besonderheit, dass nicht nur pathologische Erscheinungsformen im Fokus sind, sondern auch salutogene Informationen für Menschen jeglichen Wissensstands nur einen Klick entfernt sind.

Was früher Dr. Sommer, Erika Berger oder „Wa(h)re Liebe“ mit Lilo Wanders bereitstellten, kann nun sowohl auf Webseiten von Wissenschaftsmagazinen aber auch auf Social-Media-Plattformen wie YouTube, Instagram, TikTok etc. gefunden werden. Dort können sich Adoleszente und Er-

wachsene Informationen zu allen Bereichen der Sexualität suchen, die sie benötigen.

Während die schulische Sexuaufklärung oftmals den Menstruationszyklus, die vaginale Penetration, die Empfängnis sowie sexuell übertragbare Krankheiten fokussiert, beinhaltet das Internet andere Aspekte der Sexualität und wird dadurch eine immer wichtigere Quelle der sexuellen Bildung für Jugendliche und junge Erwachsene [1]. Die erwünschten Informationen sind auf dem Smartphone von nahezu überall abrufbar und können in der Privatsphäre des eigenen Zimmers bzw. der eigenen Wohnung gelesen werden. Die oftmals mit dem Sprechen über Sexualität erlebte Scham entsteht nicht, alle Fragen können einer Suchmaschine gestellt werden – auch solche, die eine hohe Hemmschwelle mit sich bringen würden (z. B. Fragen zu Fetischen oder bestimmten Sexualpraktiken). Diese Möglichkeit kann zu einer Normalisierung der vermeintlich „unnormalen“ sexuellen Vorlieben beitragen, sodass eine ich-syntone Verarbeitung ermöglicht und dadurch Akzeptanz gefördert wird.

Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, durch den Online-Austausch mit anderen zu erkennen, dass Befürchtungen wie „Ich bin bestimmt die einzige Person“ nicht gerechtfertigt sind. Während im näheren Offline-Umfeld vielleicht keine Personen mit der eigenen sexuellen Orientierung oder geschlechtlichen Identität vorhanden sind (bzw. die meisten Menschen nicht um die sexuellen Vorlieben der näheren Umgebung wissen), können online weltweit Gleichgesinnte gefunden werden. So kann ein wahrgenommenes oder real vorhandenes Außenseitertum aufgehoben werden – offline empfindet man sich als Outgroup, während man online die eigene Ingroup und somit ein soziales Netz gefunden hat. Hier besteht die große Chance, empfundene Einsamkeit und eventuelle Selbstwerteinbußen zu kompensieren.

Psychoedukation 2.0

Die Informationen im Web 2.0 können zudem während einer Behandlung zur Psychoedukation eingesetzt werden, z. B. in Form von Hausaufgaben. Patient*innen, die sich Sorgen über das Aussehen oder die Größe ihrer äußeren Genitalien machen, können ermutigt werden, sich Fotos der äußeren Genitalien anderer Menschen anzusehen und diese mit ihrem eigenen Genital zu vergleichen. Ebenso kann das Internet zur Aufklärung sexueller Mythen genutzt und z. B. im verhaltenstherapeutischen Setting als ein erstes, modifiziertes Verhaltensexperiment zur Überprüfung eigener Kognitionen eingesetzt werden.

In jüngerer Vergangenheit wurden online viele Beiträge geteilt zum Thema „Orgasm Gap“, der Orgasmuslücke. Diese besagt, dass der Prozentsatz von Cisfrauen, die beim gegengeschlechtlichen Sex den Höhepunkt erreichten, geringer war im Vergleich zum Höhepunkt von Cisfrauen bei autosexuellem Verhalten wie der Selbstbefriedigung

bzw. interpersonellem gleichgeschlechtlichen Sex. Zudem wurden auch viele Informationen zur Anatomie der Klitoris geteilt und infolgedessen auch zum vaginalen vs. klitoralen Orgasmus, zur Klärung des Mythos, dass der vaginale Orgasmus der „reife“ Orgasmus sei und der klitorale Orgasmus „unreif“. Hierbei wurde immer wieder erklärt, dass durch die vaginale Penetration indirekt die innenliegenden Schenkel der Klitoris stimuliert werden und somit eine Unterscheidung von klitoralem vs. vaginalem Orgasmus arbiträr ist. Diesen Beispielen liegen Erkenntnisse von Forschungsarbeiten [2] zugrunde. User*innen bekamen wissenschaftlich fundierte Informationen in einer Sprache und in einer visuellen Aufbereitung, die sie verstanden und ggf. als ansprechend wahrgenommen haben. Mit diesem Wissen, dass nicht alle Frauen bei vaginaler Penetration Orgasmen erleben und gleichzeitig alle genitalen Orgasmen klitoral sind, kann in einer psychotherapeutischen Behandlung weitergearbeitet werden, ohne die Psychoedukation unterrichtsartig wie zu Schulzeiten aufzubauen.

Unabhängig vom Einsatz im privaten oder psychotherapeutischen Setting setzt jedoch diese Art von Informationssuche ein gewisses Maß an Medienkompetenz voraus, was sich am deutlichsten im gesellschaftlichen und fachlichen Diskurs in Bezug auf pornografisches Material zeigt. Konsumierende benötigen Medienkompetenz, um zu wissen, dass pornografische Filme eben Filme sind und nicht als Anleitung für das heimische Sexualeben interpretiert oder als Vergleichsreferenz für z. B. die eigenen äußeren Genitalien herangezogen werden sollten. Es werden Schauspieler*innen ausgesucht, die – dem Drehbuch folgend sowie unter Zuhilfenahme bestimmter Mittel und nach Vorbereitung – sexuelle Erregung vorspielen und meistens Fantasien von Männern darstellen. Das Endprodukt ist ein geschnittener, gekürzter Film mehrerer Drehstunden. Gleiches gilt auch für einzelne Profile oder Kanäle auf Social Media – um faktisch korrekte Informationen bekommen zu können, ist es notwendig, die profilinehabende Person oder die Redaktion dahinter einschätzen zu können.

Daher kann ein Gegenstand der Psychotherapie sein, über inkorrekte Informationen aufzuklären, wie z. B. die *No Nut November Challenge*. Was scherzhaft begann, hat sich mittlerweile verselbstständigt und wird mit fehlerhaften oder unvollständigen Informationen untermauert, um Klickzahlen zu generieren. Diese Challenge verlangt, dass im November eines jeden Jahres, v. a. durch junge Männer, die Selbstbefriedigung komplett pausiert werden sollte. Begründet wird dies damit, dass durch diese Pause die angeblich durch die Selbstbefriedigung geleerten endogenen Dopamin- und Testosteronspeicher wieder aufgefüllt würden, was eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit aber auch weitere somatische gesundheitliche Vorteile mit sich brächte.

Aber auch für Psychotherapeut*innen selbst können durch das Internet Aspekte der Sexualität normalisiert werden,