

# **Porn Detox** **Guide**



## **Dein erster Schritt**

In ein freies und selbstbestimmtes Leben.



## **Einführung**

**01**

Erfahre, worum es in diesem Kurzatgeber geht und wie du ihn optimal für deine Reise nutzen kannst.

---

## **Über deine Gewohnheiten**

**03**

Hier erfährst du, wie deine Gewohnheiten entstehen und was das mit deinem Pornografiekonsum zu tun haben kann.

---

## **Wie dein Nervensystem funktioniert**

**04**

Hier erfährst du im Detail mehr über die Neurobiologie hinter deinem Pornokonsum.

---

## **Die Auswirkungen von Pornografie**

**06**

Die unbewussten negativen Auswirkungen, die dein Porno-Konsum haben kann und die dich in deinem männlichen Kern schwächen.

---

## **Wege um den Konsum zu reduzieren**

**08**

Hier findest du Impulse, um deinen Konsum einzugrenzen oder sogar komplett einzustellen, wenn du das möchtest.

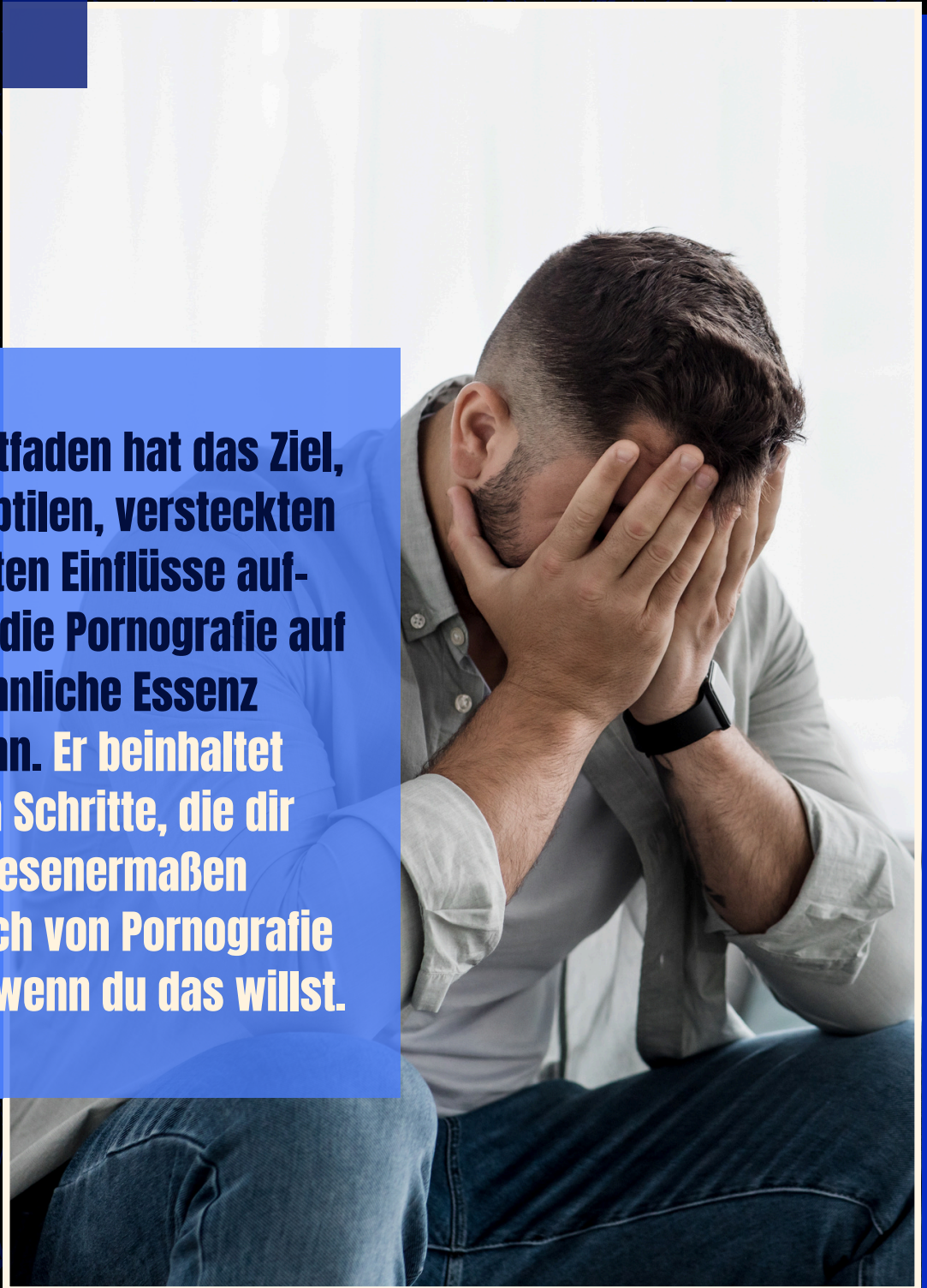
---

## **Kontakt & weitere Ressourcen**

**12**

Möglichkeiten, mit mir in Verbindung zu bleiben und weiterführende Angebote zu entdecken.

**Dieser Leitfaden hat das Ziel, dir die subtilen, versteckten und direkten Einflüsse aufzuzeigen, die Pornografie auf deine männliche Essenz haben kann. Er beinhaltet außerdem Schritte, die dir nachgewiesenermaßen helfen, dich von Pornografie zu lösen, wenn du das willst.**



#### **Meine Intention mit diesem Leitfaden**

Dieser Leitfaden soll dir nicht diktieren, ob du Pornos konsumieren sollst oder nicht. Er dient vor allem nicht dazu, eine moralische Debatte zu führen, da sich Sichtweisen unterscheiden können und jeder seine Vorlieben hat. Mein Ziel ist es, den Fokus darauf zu lenken, wieso du Pornos konsumierst und dir eine Möglichkeit zur Pause oder zum Ausstieg zu offerieren.

## Warum dieser Guide?

**Weil ich es am eigenen Leib erfahren habe.**



**Daniel Hahn**

Männercoach & Mentor

Ehemals CEO / CTO

“

Schon mit 11 Jahren begann meine Suchtspirale. Es spielte keine Rolle, ob ich Single war, eine Beziehung führte oder Liebschaften pflegte. Ich konnte nie genug haben. Mein Konsum gehörte zur täglichen Praxis.

Erst mit 35 wurde mir klar, dass sich Pornos negativ auf meine Beziehungen und auf meine Lebenskraft auswirkten. Und der Prozess des Loslassens war ein regelrechter Alptraum.

Dieser Leitfaden stattet dich mit einigen Werkzeugen aus, um die Einflüsse von Pornografie auf dein Gehirn und deinen Körper zu verstehen. Außerdem kann er dir helfen, dich von Pornografie zu lösen.

Die hier aufbereiteten Informationen sind meiner Meinung nach essenziell, um sich aus dem Griff des Konsums zu befreien, da nur die wenigsten von uns überhaupt wissen, wovon wir erregt werden und wie Pornos uns in Wirklichkeit beeinflussen.

Lass uns gemeinsam mit diesem Wissen in die Entstehungsgeschichte deiner Gewohnheiten eintauchen, die neurowissenschaftlichen Auswirkungen von Pornos beleuchten und anschließend Strategien erforschen, die dir helfen können, aufzuhören.

Egal wie es bei dir angefangen hat: Die meisten Jungs entdecken die Auswirkungen von Pornografie für sich, wenn sie unter Stress leiden, mit Übergängen überfordert sind, Unsicherheiten in ihrem Alltag, ihren Familiensituationen oder der Schule erleben. Dazu kommt, dass sie geile Böcke sind, weil die Hormone verrückt spielen.

Das Ergebnis:

Die meisten Männer haben in ihrer Jugend nie gelernt, wie sie mit all diesen Gefühlen umgehen sollen. Plötzlich entdecken sie Pornografie für sich. Und Pornos sind wie eine Art "Reset-Knopf". Ein ganz leichter Weg, um sich zu "entstressen", ein wenig Dopamin zu tanken und sich (zumindest kurzfristig) besser zu fühlen.

*Daniel Hahn*



“

**Jeder Teil der Persönlichkeit, den man nicht liebt, wird einem feindlich gesinnt.**

- Robert Bly, Eisenhower (1990)

## Wie sich unsere Gewohnheiten festigen und uns gefangen halten

**In meiner Arbeit mit Männern habe ich die Beobachtung gemacht, dass wir alle Routinen oder Rituale entwickelt haben, wenn es um den Konsum von Pornografie geht.**

Für manche Männer ist der Konsum der erste Schritt in den Tag. Manche Männer brauchen den "Release" vor dem Schlafen, um überhaupt zur Ruhe zu kommen. Es gibt unendlich viele andere Muster.

Diese Routinen und Rituale formen sich oft bereits in jungen Jahren und können ihren Ursprung in Zeiten der Überforderung, von enormem Stress oder allgemeinen Unsicherheiten haben.

Das kenne ich auch von mir. Ich habe Pornografie entdeckt, als ich 11 war. In den guten alten Zeiten des Modem-Internets. Bilder von nackten Frauen haben sich Zeile für Zeile aufgebaut und ich habe mich auf den magischen Moment gefreut, als endlich alles enthüllt wurde.

Meine Kindheit war schwierig. Pornografie war für mich ein Zufluchtsort. Durch den Konsum löste sich das schwierige Familienumfeld auf. Ich war high. Wenn der Druck wieder kam, konsumierte ich. Pornos gaben mir die Geborgenheit und Nähe, die ich sonst zuhause nicht fand. Und je älter ich wurde und je größer die Herausforderungen, die Verantwortung und die Erwartungen wurden, desto mehr wurde ich verschlungen.

**Gewohnheiten entstehen durch Wiederholung. Gleiche Auslöser, Handlung und Belohnung. So schreibt sich das Muster in unser Nervensystem ein.**

- **Jeder Klick verstärkt die Spur im Gehirn.**
- **Routinen formen sich schneller, als uns bewusst ist.**
- **Trigger wie Stress oder Einsamkeit rufen automatisch das alte Muster ab.**
- **Je öfter du nachgibst, desto mehr wird aus der Spur eine Autobahn.**

# Was musst du für ein erfülltes Sexualleben unbedingt wissen?

## Dein Nervensystem und Erregung

Dein Nervensystem spielt eine zentrale Rolle, wenn es um deine Erregung geht. Es beeinflusst, ob und wie lange du eine Erektion hast, deine Ejakulation und vieles mehr.

Was viele Männer häufig übersehen oder was selten thematisiert wird, ist folgendes: Leistungsangst im Bett, Erektionsstörungen, oder vorzeitiger Samenerguss können Symptome sein, wenn ein Mann im Dauerstress oder "Kampf- oder Flucht" Modus seines Nervensystems gefangen ist.

Wenn du erregt bist, wird dein Sympathikus aktiver: Dein Herzschlag steigt, Stresshormone werden ausgeschüttet, deine Atmung wird schneller. Wenn der Parasympathikus dominiert, normalisieren sich Herzschlag und Atmung, und weniger Stresshormone zirkulieren durch deine System. Interessant wird es, wenn wir uns anschauen, was mit Pornos passiert.



### Zwei Systeme - ein Gleichgewicht

- Sympathikus = Alarm, Anspannung, Kampf- oder Flucht
- Parasympathikus = Ruhe, Entspannung, Verwertung

Sie sind wie eine Waage, mal dominiert die eine Seite, mal die andere. Beide sind gleich wichtig, aber viele Männer sind im Ungleichgewicht.



### Optimalerweise läuft es so:

Wenn du sexuell erregt bist, kippt dein Nervensystem in den Parasympathikus. Du magst körperlich vielleicht erregt sein, dein Nervensystem ist aber überwiegend entspannt. Das ist wichtig, denn dadurch kann dein Blut frei durch den Körper fließen, dein Atem stabilisiert sich, dein Kopf schaltet sich ab und du kannst dich mehr auf deine Körperempfindungen konzentrieren. Je stärker du aber im Stress bist, desto mehr kippt dein System in Richtung Sympathikus. Du kannst also deinen normalen "Funktionsumfang" nicht abrufen. Normalerweise übernimmt dieser Teil der Waage nur während der Ejakulation vollständig und schwingt danach wieder auf die andere Seite der Entspannung.

### Wieso das wichtig ist:

1. Die meisten Herausforderungen im Bett entstehen dadurch, dass der Mann sich im Dauerstress befindet und nicht weiß, wie er sein Nervensystem regulieren kann.
2. Pornografie kann dabei als einfache risikofreie Lösung dienen, um das Nervensystem zu "resettten", aber nicht in einer förderlichen Art und Weise.



## **Männer brauchen Männer. Komm ins MännerCamp 107.**

7 Tage im Naturschutzgebiet Eifel.  
7 Tage Transformation unter Männern.

Ein Training, um Herausforderungen zu überwinden und deine Richtung wieder zu finden.

Lerne, wie du dich den Themen stellst, die du bislang ignoriert oder verdrängt hast und durchbrich die Begrenzungen, die dich seit Jahrzehnten zurück halten.

Mehr Infos auf:  
<https://maennercamp-107.de>

Foto: Florian Erb

## Für manche Männer sind Pornos kein Thema.

Sie brauchen sie nicht. Sie konsumieren sie nicht oder nur unregelmäßig.

Für andere Männer - und dazu zählte ich lange selbst - sind sie das Pflaster nach einem Streit mit der Partnerin oder mit dem Chef. Sie sind das Beruhigungsmittel vor dem Schlafen, der beliebteste Zeitvertreib, wenn ihnen langweilig ist oder ein Ausgleich, wenn sie etwas fühlen, was ihnen Unbehagen bereitet. Z.B. Angst, Frustration, Trauer, Wut oder ähnliches.

Denk daher mal kurz darüber nach, wie du dich gefühlt hast, als du das letzte mal konsumiert hast. Vermutlich denkst du, dass du geil oder erregt warst. Aber ist das wirklich so? Bei vielen Männern ist es das nicht.

“

**Löst euch von geistiger Sklaverei. Nur wir selbst können unsere Gedanken befreien.**

- Bob Marley (1980)

## Und was soll jetzt die künstliche Aufregung?

Pornos sind **Supranormale Reize**. Schonmal gehört? Das heißt "weit mehr als normal".

Stell dir vor, du bist zum "All you can eat" in deinem Lieblings-Restaurant und schlägst dir so richtig den Bauch voll. Du kannst dich kaum noch bewegen, vielleicht wird dir sogar übel. Dein Körper steckt das mal weg, weil er anpassungsfähig ist. Aber wenn du das jeden Tag machst, dann wirst du die Auswirkungen spüren.

Das Gleiche gilt für Pornos. Du hast ein Buffet vor dir und stopfst dich wahllos mit allem voll, was lecker aussieht. Jede Frau wird von deinem limbischen System (der älteste und primitivste Teil deines Gehirns) als "neue" Partnerin interpretiert. Und das kann ungewollte Nebenwirkungen haben:

1. Es kann passieren, dass du ohne Pornos dein Nervensystem nicht mehr "herunterfahren" kannst.
2. Du brauchst vielleicht Pornografie, um erregt oder sexuell erfüllt zu werden.
3. Weil Pornografie keinen Aufwand erfordert, hörst du vielleicht auf, dich für Verbindung, Qualität und Quantität des Sex innerhalb deiner Beziehung einzusetzen.
4. Pornografie kann den Leistungsdruck "abliefern zu müssen" erhöhen.
5. Du kannst dich in eine Dopamin-Abhängigkeit begeben. Das heißt, du brauchst vielleicht Pornos, um dich "gut zu fühlen".



## Die Auswirkungen von übermäßigem Pornokonsum auf die Beziehung

Zahllose Studien belegen allerlei Arten, wie sich der Konsum von Pornografie negativ auf die Lebensqualität eines Mannes auswirken kann.

### Geringere Verpflichtung gegenüber der Partnerin

2013 hat der Cosmopolitan 68 führende Sexualtherapeuten befragt. 68% derer Klienten berichteten davon, dass Pornos ihre Beziehung schädigten, während 90% eine Zunahme von Problemen innerhalb der Beziehung durch den Pornokonsum beschrieben.

Außerdem fanden diese Therapeuten unter anderem heraus, dass durch Pornografie bei Männern erhöhter Leistungsdruck, bei Frauen schwindender Selbstwert festgestellt wurde. Beide Geschlechter berichteten während der Behandlungen

insgesamt von weniger Lust und sexueller Erfüllung.

### Nachlassen der mentalen und physischen Gesundheit

2006 wurden in Seattle Porno-Konsumenten mit Nicht-Konsumenten verglichen. Im Vergleich hatten Konsumenten verstärkte Symptome von Depressionen, eine geringere Lebensqualität, waren insgesamt ungesünder und hatten mehr mentale und physische Beschwerden.

### Erektionsstörungen

In einer Studie von 2022 wurden 3267 Männer begleitet. 40% der Männer, die täglich bis zu 40 Minuten konsumierten hatten Erektionsschwierigkeiten, während die Männer, die nur eine halbe Stunde pro Woche konsumierten, nahezu keine Erektionsstörungen (weniger als 10%) vorwiesen.

### Auswertung mehrere Studien der Guildford Journals

Studie 1 zeigte, dass höherer Konsum mit geringerem Commitment gegenüber der Partnerin einhergeht.

Studie 2 replizierte dieses Ergebnis anhand von Beobachtungsdaten.

In Studie 3 berichteten Männer, die weiter Pornografie konsumierten, von weniger Verbundenheitsgefühl zu ihrer Partnerin als die Kontrollgruppe mit Aufgaben zur Selbstkontrolle.

In Studie 4 flirteten Teilnehmer mit höherem Pornografiekonsum stärker mit fremden Frauen während eines Online-Chats.

Studie 5 fand heraus, dass Pornografiekonsum und Untreue korrelierten.

Insgesamt entsteht ein Muster.

Neben einem geringeren Verbundenheitsgefühl zu ihrer Partnerin stellten Nutzer von Pornografie außerdem fest, dass sie den Konsum schnell über ihre Lebensziele stellten.

Einige berichteten, dass sie gegenüber den meisten Aspekten ihres Lebens abgestumpft seien und sich mehr um den nächsten Kick kümmerten als um die Verfolgung ihrer Ziele.

# Wirksame Wege, um weniger Pornos zu schauen oder sogar komplett aufzuhören

## 1. Kompletter Dopamin-Detox

Ganz einfach erklärt: Wenn du Pornos schaust (egal, ob du ejakulierst oder nicht) schüttet dein Gehirn überdurchschnittlich viel Dopamin aus. Wie gesagt: Pornos sind supranormale Reize. Dopamin wird auch scherzhaft von Neurowissenschaftlern als "der chemische Stoff für MEHR" bezeichnet.

Du kannst in einer Endlosspirale aus Drang nach Pornos, mehr Stimulation und mehr Unterhaltung landen, um deinen Dopamin-Kick zu bekommen.

Ein vollständiger Dopamin-Detox ist also einer der schnellsten Wege, um nicht nur dein Nervensystem zu regenerieren, sondern auch deinen inneren Hunger nach Dopamin zu stillen.

Bewegungen wie "NoFap" oder "NoNuts" sind Beispiele für diese Form von Dopamin-Reset. Am Ende geht es darum, keinen Orgasmus zu haben und nicht zu masturbieren, um dein inneres System neu auszurichten.

## Aber wie sieht das in der Praxis aus?

Ganz einfach: Nimm dir vor, 30 - 60 Tage keine Pornos zu konsumieren, begrenze die Nutzung von Social Media auf ein Minimum, vermeide Zucker / fettige Snacks und richte deine Energie auf andere (screenfreie) Aktivitäten aus. (z.B. Lesen, Schreiben, Sport oder fang ein neues Hobby an)

Das fordert dir natürlich einiges ab:

- Du brauchst einen Partner, der dich an deine Verantwortung erinnert. Deine Ziele erreichst du leichter, wenn du nicht auf dich allein gestellt bist und wenn du dich an jemanden wenden kannst, wenn es schwer wird.
- Mach eine Liste von deinen Top Dopamin-Quellen (Video Games, Netflix, Social Media, ...) und streiche für den Zeitraum die größten aus deinem Alltag.
- Mach eine Liste mit Dingen, die du stattdessen tun willst (Radfahren, Klettern, Yoga, Atemübungen, Freunde, ...).
- Halte die Liste immer bereit. Der Drang wird kommen.
- Sei gnädig mit dir selbst.





**Die Wahrheit: Ein Detox  
ist ein fucking  
Höllenritt. Du wirst es  
mehrmals versuchen.**

Foto: Florian Erb

**Ich habe es über die Jahre immer wieder versucht und bin unzählige male gescheitert.**

**Aber mit jedem Versuch wurde es leichter zu verzichten. Zucker, Gaming, Pornos, Fast Food, ... Alles verliert mit der Zeit seinen Reiz, wenn du dein Gehirn wieder auf seinen "Normalzustand" trainierst.**

**Und plötzlich entsteht ein unendlich großer Raum zur Verwirklichung deiner Lebensziele.**

## **2. Schreibe deine Rituale auf**

Nahezu alle Männer, mit denen ich über Pornografie spreche, haben ein Ritual oder eine Routine, die mit dem Konsum einhergeht.

Sie konsumieren zu bestimmten Zeiten, in bestimmten Räumen, an bestimmten Orten, in bestimmten Positionen und oft schauen sie bestimmte Arten von Inhalten.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und reflektiere darüber, wann du konsumierst, was du konsumierst, wo du es tust und nimm die Rituale auseinander, die du um deinen Konsum herum errichtet hast.

Den meisten Männern ist nicht bewusst, dass dieses Ritual ihnen die Möglichkeit gibt, sich zu entspannen, sich zu beruhigen oder sich wieder im Leben zu verankern.

Oder: Es betäubt sie zumindest kurzfristig, wenn Gefühle oder Zustände auf sie nieder prasseln, die ihnen zu viel sind.

## **3. Finde heraus, was du fühlst, bevor du Pornos konsumierst**

Einer der wichtigsten Punkte ist zu ergründen, was du fühlst oder erlebst, bevor du den Drang hast, Pornos zu schauen.

Wie bereits gesagt: Ein Großteil der Männer, mit denen ich Kontakt habe, nutzen Pornografie, um Gefühle oder Zustände zu vermeiden.

Trauer, Langeweile, Wut, Depressionen, Angst oder das generelle Gefühl, dass der Druck des Lebens irgendwie zu viel ist.

Folgende Empfehlung wirkt bei vielen Männern Wunder:

Immer, wenn du Pornos konsumieren willst, setze dir einen Timer von 4 - 5 Minuten. Setze dich mit geschlossenen Augen hin und achte auf deinen Atem. Achte auf das, was in deinem Körper passiert und frage dich: "Was fühle ich gerade wirklich?"

Und dann schau einfach mal, was in der Zeit passiert.

Vielleicht kommt etwas hoch, das du vorher nicht wahrnehmen konntest. Bist du wirklich lustvoll? Oder ist dein Nervensystem gestresst? Ist dir einfach langweilig und du hast gerade einfach nichts Besseres zu tun? Oder vielleicht willst du etwas betäuben, das dir Unbehagen bereitet. Vielleicht der Streit mit deiner Frau, die Überforderung mit deinem Kind?

Es kann ein paar mal dauern, bis es klappt und du am Hunger-Schrei deines Nervensystems vorbei kommst. Aber egal was du in der Zeit entdeckst, du hast ein tieferes Verständnis darüber gewonnen, wieso du Pornos schauen möchtest und welchen Zweck es in deinem Leben erfüllt.

## **4. Finde einen Ersatz, um dein Nervensystem zu regulieren**

Der letzte Schritt ist für die meisten Männer eine echte Herausforderung. Es geht darum, sich nicht länger mit Pornos zu betäuben, sondern in der Erfahrung zu bleiben und Werkzeuge für dich zu entdecken, die dir dabei helfen, gesündere Entscheidungen zu treffen, dich besser und zentrierter zu fühlen und am Ende mehr Kontrolle über deine innere Welt zu haben.

Erdungs-Übungen, Meditation, Atemarbeit, kalte Duschen, Tai Chi, Kampfsport und so weiter sind alles Mittel und Wege, dein Nervensystem zu beruhigen.



Nochmal: Dein Pornokonsum soll dir helfen, dein System zu regulieren.

Wenn du also aufhören willst, dann musst du den Kick, den du durch den Konsum erhältst, durch etwas anderes ersetzen. Am besten durch etwas, das körperlich wirklich intensiv ist.

Besonders die richtigen Atemübungen können dich sofort aus dem "Kampf oder Flucht" - Modus zurück in den Parasympathikus bringen und das funktioniert wie eine Bremse. Es bringt dich zurück zur Homöostase. Du fühlst wieder Frieden, Ruhe, Balance, Gründung usw...

Du kannst also die gleiche Entspannung erreichen, die dir normalerweise ein Dopamin Kick durch Ejakulation schenken würde.

Das sind einige simple Schritte, die du aber **wiederkehrend** durchführen musst, bis dein System sich daran gewöhnt hat.



Natürlich kannst du dann bewusst entscheiden, Pornos zu konsumieren. Aber du bist nicht mehr abhängig davon, um dein Nervensystem zu regulieren. Und der Konsum kommt dir nicht mehr in die Quere, indem er Kontrolle über dich ausübt. Du gewinnst die Macht zurück. Und darum geht es mir in diesem Leitfaden. Dich in deiner Essenz zu stärken.

#### **Auswirkungen dieser Techniken:**

- **Mehr Selbstvertrauen / Lebensfreude**
- **Intimere Beziehungen**
- **Erfülltere Sexualität**
- **Weniger Stress / Angst**



# DANIEL HAHN

## Männer-Coaching auf Augenhöhe

**Ich hoffe, dass dir dieser Leitfaden helfen kann, den Pornokonsum als Regulationsmechanismus einzustellen.**

Und ich hoffe, dass du die vielen Vorteile für dich und deinen männlichen Kern entdecken kannst, die daraus resultieren.

### Persönlicher Kontakt

✉ [info@daniel-hahn.net](mailto:info@daniel-hahn.net)

☎ +49 (0)176 28 58 79 99

💬 Daniel Hahn

🐦 @Arthega

🌐 [www.daniel-hahn.net](http://www.daniel-hahn.net)

**Du möchtest tiefer gehen oder brauchst Unterstützung auf deinem Weg?**

In einem kostenfreien Orientierungsgespräch schauen wir, was dein nächster Schritt sein kann.



Foto: Florian Erb

“ **In jedem Mann lebt der tiefe Wunsch zu kämpfen, zu retten und eine Rolle zu spielen in einer großen Geschichte.**

- John Eldredge, Der ungezähmte Mann

**Als Mann wurde dir die Kraft gegeben, deine inneren Dämonen zu bezwingen. Deine persönliche Heldenreise kann jeder Zeit beginnen. Ich bin bereit.**