

Praxiserfahrung Online – Sex- Beratung



Geschichte

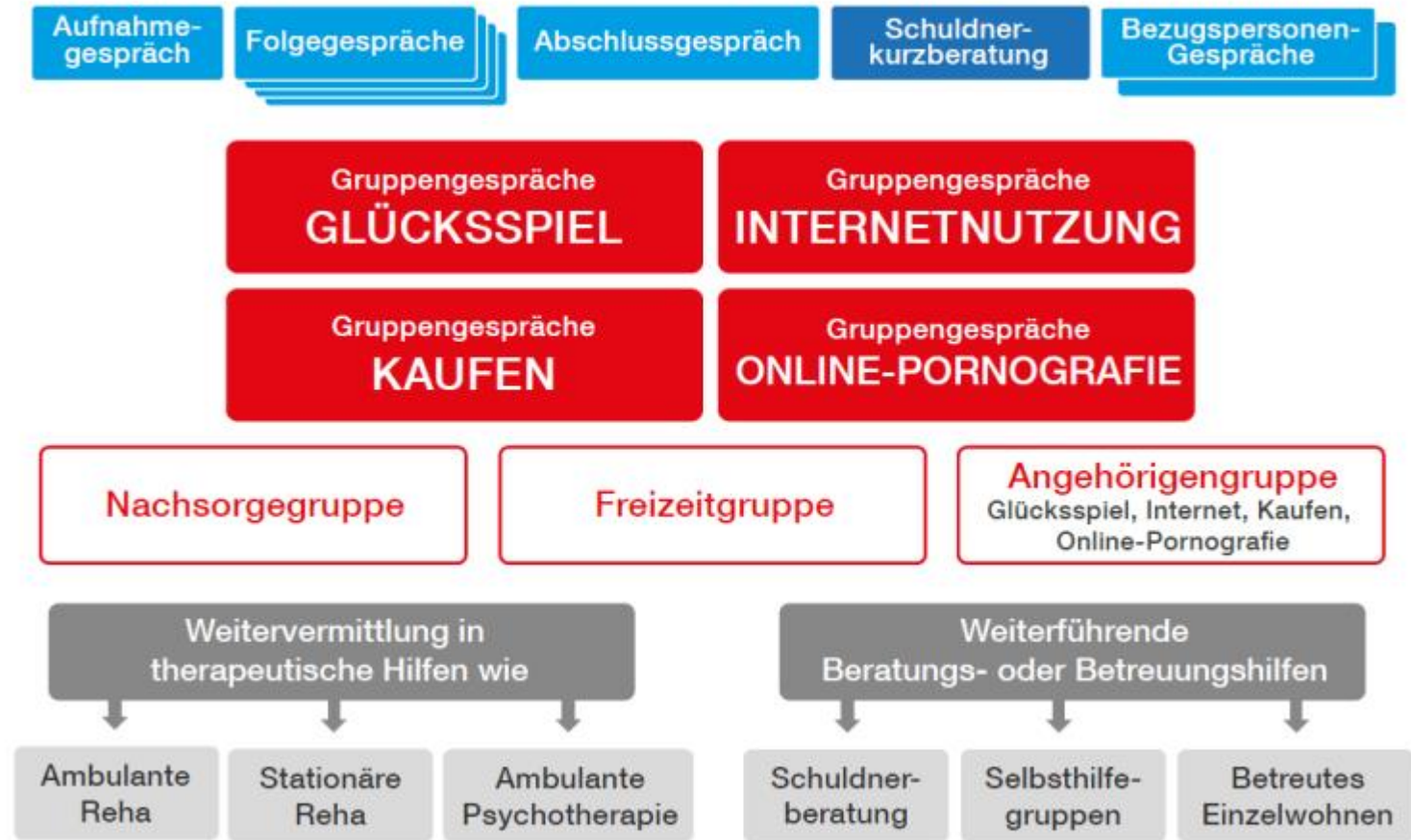
Lost <i>in</i> Space	2006	Gründungsjahr
	2023	456 Betroffene, 580 Angehörige

Café Beispiellos	1987	Gründungsjahr
777	2021	342 Betroffene, 166 Angehörige



Beratungsangebot

CAFÉ BEI **SPIELLOS** | **LOST IN SPACE**





Nutzungsformen 2020

Online Spiele	49,1 %
Offline Spiele	29,1 %
Streaming	56,9 %
Social Media	32,5 %
Online-Pornografie	35,1 %
Surfen	33,0 %
Online-Glücksspiele	2,6 %
Online-Kaufsucht	0,3 %
Offline-Kaufsucht	0,0 %
Sonstiges	4,9 %

2022 - 44%

2021 - 40%

2020 - 35%



Beratung bei Pornosucht

- 2014 vereinzelt Aufkommen des Themas im Beratungskontext
- 2015 erste telefonische Anfragen → Einzelberatung
- 2018 indikatives Gruppenangebot für Männer mit problematischem Pornografiekonsum; aktuell 2 Gruppen
- 2022 erste SHG für Online-Pornografie-Konsumenten in Berlin

Geschichte des Porno-Angebots

- 2006 kam mit High-Speed-Internet die Tube-Sites
- Endlose Galerien mit Porno-Clips
- Beim Buffet isst man immer mehr
(„Porno im Kopf“ Gerry Wilson S.17)



Formen des Konsums

Filme

Texte

Audiodateien

Sex – Chats

Magazine



Definition Pornografie – Konsum

<https://www.schau-hin.info/sicherheit-risiken/pornografie-im-internet>
<https://www.klicksafe.de/pornografie/gesetzliche-bestimmungen>

- **Erotika** - sexuelle Interaktionen andeutungsweise und eingebettet in größere Handlungskontexte zeigen - für Minderjährige erlaubt
- **Einfache Pornografie u. Hardcore-Darstellungen** – detaillierte und weitgehend isolierte Darstellung sexueller Interaktionen - Erwachsenen vorbehalten
- **Illegale bzw. harte Pornografie (Gewalt-, Tier-, Kinder- und Jugendpornografie)** - Produktion und Verbreitung steht unter Strafe - bei Kinder- und Jugendpornografie – auch Besitz unter Strafe

Definition ist generell schwierig



Suchtkriterien

1. Gedankliche Vereinnahmung
2. Entzugerscheinungen
3. Toleranzentwicklung
4. Kontrollverlust
5. Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen
6. Interessensverlust
7. dysfunktionale Stressbewältigung
8. Verharmlosung und Lügen
9. Gefährdung und Verluste

*mind. 5 Kriterien in
einem
Zeitraum von 1 Jahr.*

Wenn Rausch und Automation zu
Kontrollverlust führt



Selbsttest

porno-sucht.com/bin-ich-süchtig-nach-pornos





PORNOSUCHT – GIBT ES DAS? VIDEO-WISSEN DEIN TEST AUFHÖREN – WIE? REBOOT & NEUSTART

You are here: [Home](#) / Pornosüchtig? – Der Test

Bist du pornosüchtig? – Teste Dich!

Die folgenden Fragen haben Bezug auf deinen Umgang mit Pornografie. Willst du wissen, ob du süchtig nach Pornos bist?

Mache mit bei unserem Test und erkenne, wie süchtig oder gefährdet du bist.

Bitte antworte auf alle Fragen so ehrlich wie möglich.

Schummeln bringt Dir nichts, damit belügst du dich nur selbst. Klicke jeweils die Antwort an, die am ehesten zutreffend ist. In unserem [Forum](#) kannst Du dich mit anderen in der Community völlig anonym austauschen.

(Den Punktestand siehst du am Ende)



Stufenmodell zum Pornokonsum

Genussphase

- Gelegentlicher Konsum
- Neugierde durch sexuelle Erregung
- Möglichkeit der Freizeitgestaltung
- Beginn oft in der Adoleszenz

Eskalationsphase

- Zeit des Konsums nimmt deutlich zu
- Konsumdruck
- Konsum wird zur Gewohnheit

Kontrollverlustphase

- Völliger Kontrollverlust
- Sucht diktiert das Leben
- Verzweiflung ist bestehende Emotion

angelehnt an das Stufenmodell von Piazza und Deroche-Gamonet

Im Gehirn – Belohnungssystem

(Repêtorium S.103)

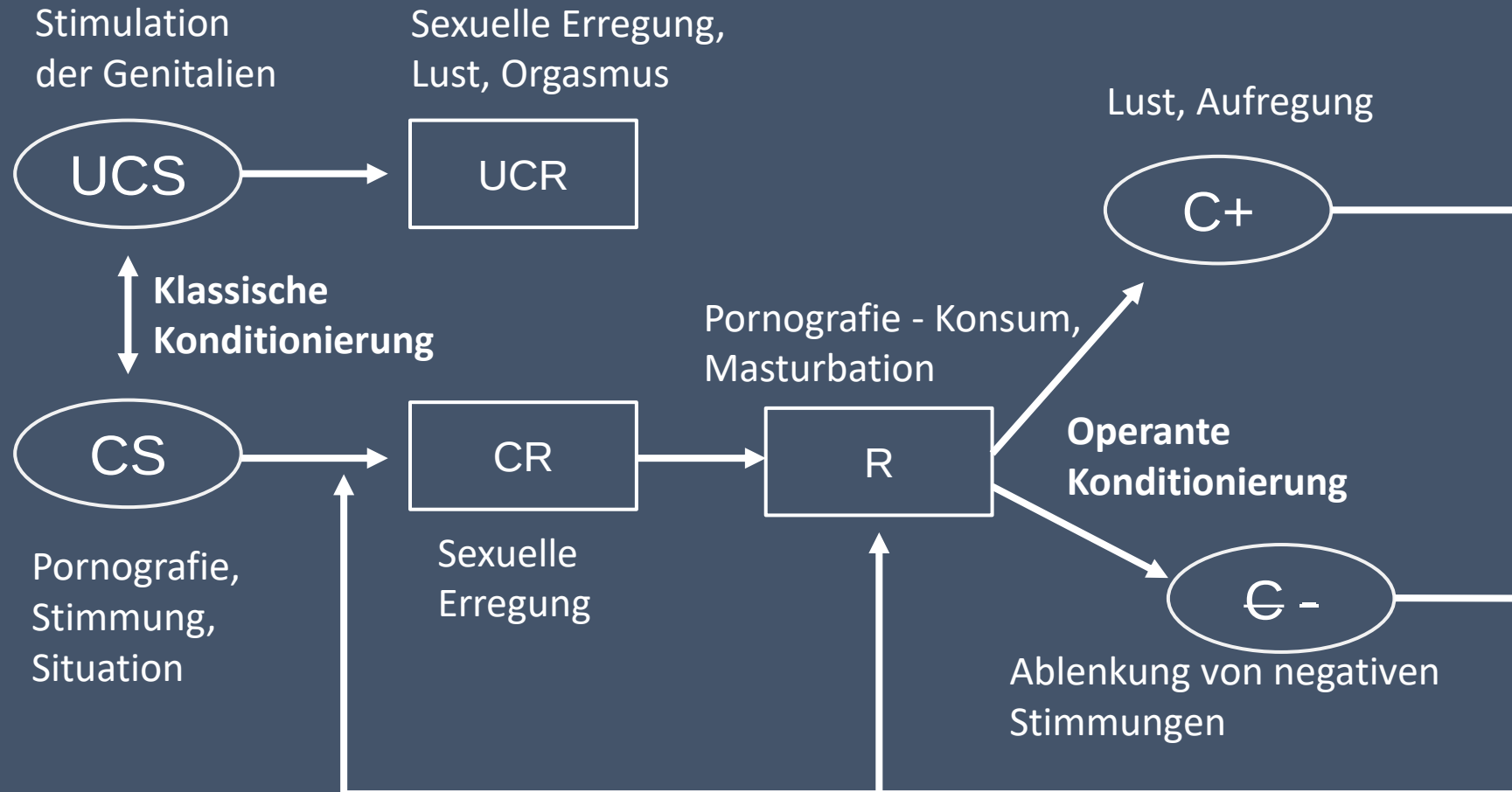
Belohnungssystem ist Verbindung zwischen
Mittelhirn und limbischen System

Konsum → Aktivierung →
Dopaminausschüttung → Lustgefühl



Im Gehirn - Klassisches Konditionieren

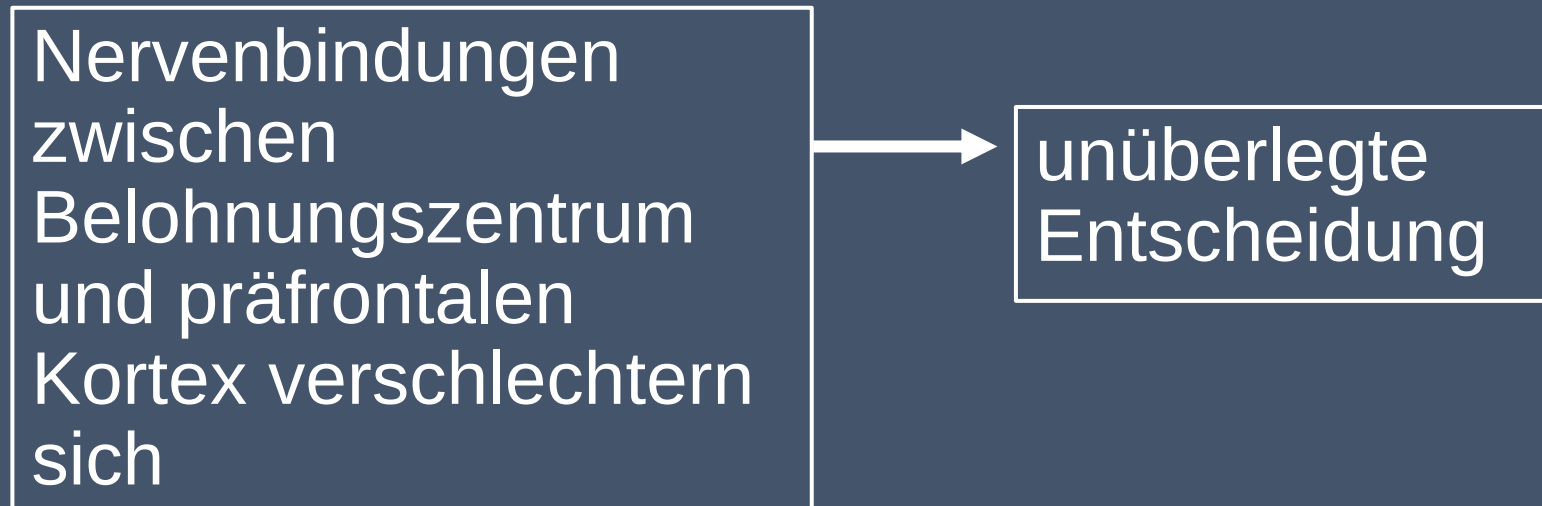
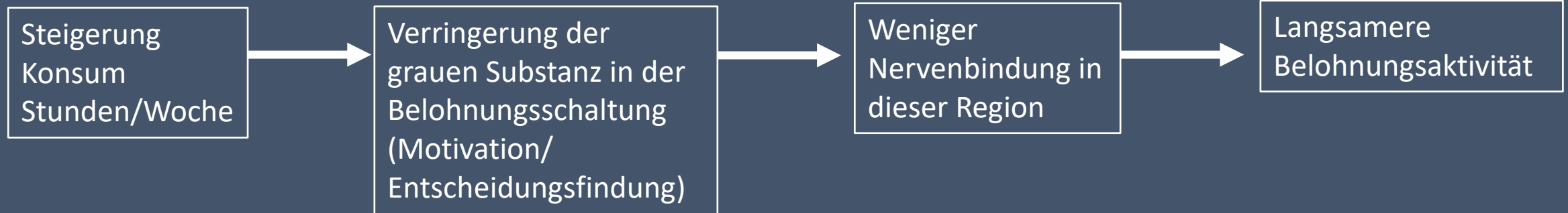
„Sexuelle Sucht“ –
Rudolf Stark, S. 22



Dosissteigerung

Erste Gehirnsscanstudie (2014)

<https://www.yourbrainonporn.com/de/relevant-research-and-articles-about-the-studies/porn-use-sex-addiction-studies/brain-structure-and-functional-connectivity-associated-with-pornography-consumption-the-brain-on-porn-2014>



Coolidge – Effekt

- Sexuelles Interesse schwindet
- Der Weg der Evolution, damit kein Weibchen unbefruchtet bleibt



Leidensdruck bei Pornokonsum

- Erektile Dysfunktion
- Brainfog
- Antriebslosigkeit
- Schuld- und Schamgefühle
- Uncharakteristische sexuelle Vorlieben (Porno im Kopf S.13)
- Flatline – Nulllinie
- Verzicht auf Pornos kann Symptome beheben (Porno im Kopf S.25)



Erstkontakt - Pornografie

<https://www.klicksafe.de/news/neue-studie-zu-pornografie-im-internet-kinder-sehen-frueh-und-ungewollt-hardcore-filme>

- Knapp 50 % der 14-20 Jährige haben Pornografische Inhalte gesehen
- Erstkontakt mit 14 Jahren
- Kontakt meist über Internet
- Erstkontakt häufig zu Hause
- Ca. 50 % ungewollte Zufallsaufrufe
- 4% sprechen mit Eltern oder Lehrern darüber



Jugendliche - Gehirnentwicklung

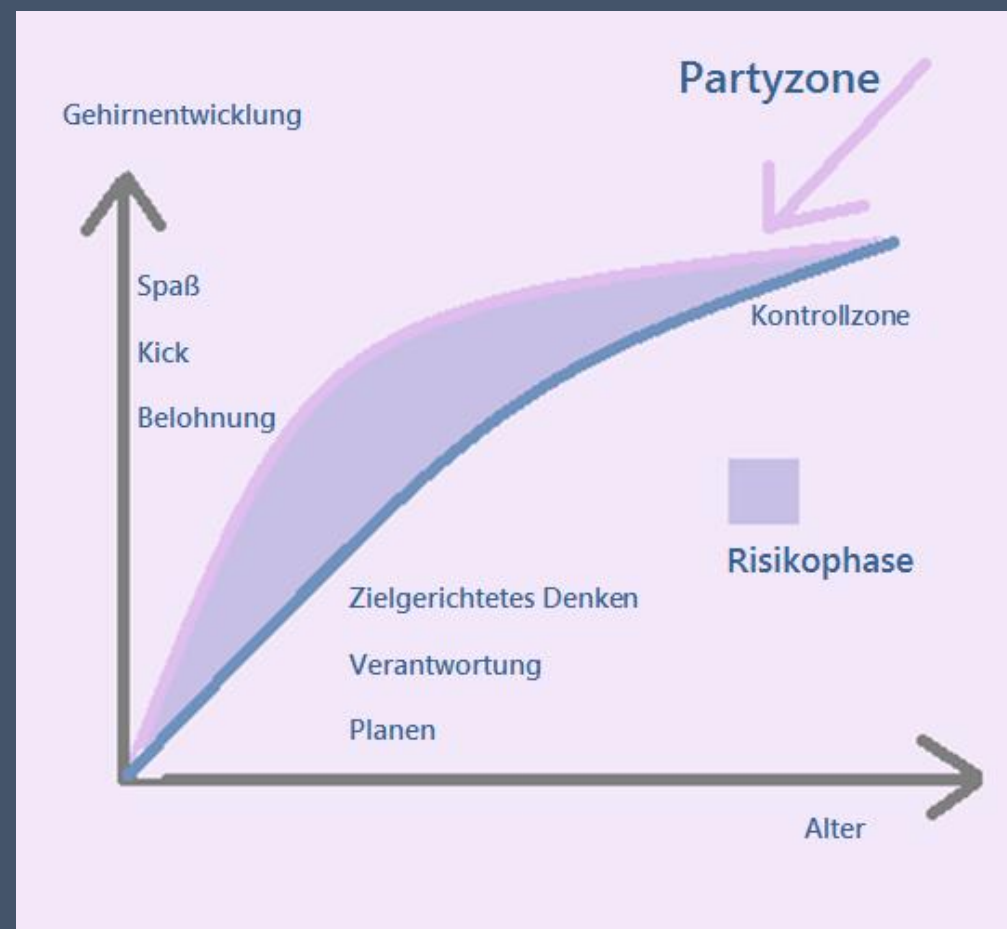


der Bereich der **Partyzone**
(limbisches System)
wird schneller ausgebildet als die
Kontrollzone
(präfrontaler Kortex)

Jugendliche sind dann nicht in der Lage,
alle Lebensbereiche aus Erwachsenensicht
vernünftig und **langfristig** zu planen und
zu leben

Aufgabe der Eltern ist die Funktion der
Kontrollzone zu übernehmen

[https://www.aerzteblatt.de/archiv/141049/
Hirnentwicklung-in-der-Adoleszenz](https://www.aerzteblatt.de/archiv/141049/Hirnentwicklung-in-der-Adoleszenz)



Gesetzliche Bestimmungen zu Pornokonsum im Netz

<https://www.klicksafe.de/pornografie/gesetzliche-bestimmungen>

- Strafgesetzbuch (StGB) - Illegale Inhalte
- Jugendlichen unter 18 Jahren pornografisches Material zugänglich zu machen
- Jugendschutzgesetz (JuSchG)
- Jugendmedienschutz- Staatsvertrag (JMStV)
- Verbreitung von Pornografie im Rundfunk (Fernsehen und Hörfunk) verboten



Pornokompetenz

Ethische Aspekte sind in
allen Zellen relevant!

Bewertungskompetenz

Nutzungskompetenz

Gestaltungskompetenz

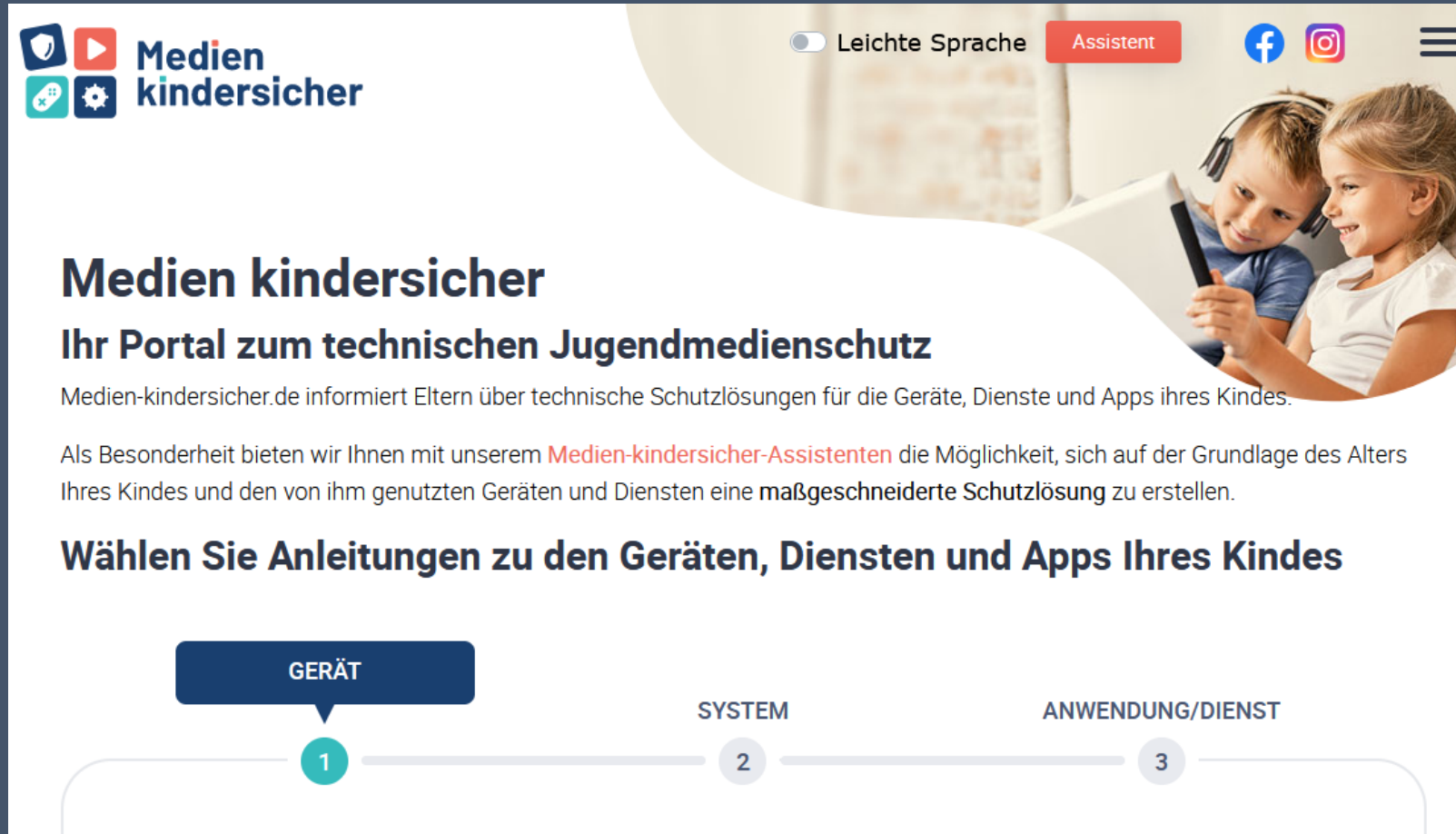
1. Medienkunde
2. Kritikfähigkeit
3. Genussfähigkeit
4. Fähigkeit zur Meta-Kommunikation
5. Selbstreflexion

<https://www.nicola-doering.de/wp-content/uploads/2014/08/D%C3%B6ring-2011-Pornografie-Kompetenz.pdf>



Technischer Jugendmedienschutz

<https://www.medien-kindersicher.de/startseite>



The screenshot shows the homepage of the 'Medien kindersicher' website. At the top left is the logo with icons for a shield, play button, speech bubble, and gear, followed by the text 'Medien kindersicher'. To the right of the logo are a toggle switch for 'Leichte Sprache', a red 'Assistent' button, and social media icons for Facebook and Instagram. A hamburger menu icon is on the far right. Below the navigation bar is a large image of two children wearing headphones and looking at a tablet. The main heading reads 'Medien kindersicher' followed by 'Ihr Portal zum technischen Jugendmedienschutz'. A paragraph explains that the website informs parents about technical protection solutions for their children's devices, services, and apps. Another paragraph mentions the 'Medien-kindersicher-Assistenten' which helps create tailored protection solutions based on the child's age and the devices/services used. A section titled 'Wählen Sie Anleitungen zu den Geräten, Diensten und Apps Ihres Kindes' features a three-step process: 1. GERÄT (highlighted with a blue box and a green circle with the number 1), 2. SYSTEM (with a grey circle with the number 2), and 3. ANWENDUNG/DIENST (with a grey circle with the number 3). The steps are connected by a horizontal line.

Medien kindersicher
Ihr Portal zum technischen Jugendmedienschutz

Medien-kindersicher.de informiert Eltern über technische Schutzlösungen für die Geräte, Dienste und Apps ihres Kindes.

Als Besonderheit bieten wir Ihnen mit unserem **Medien-kindersicher-Assistenten** die Möglichkeit, sich auf der Grundlage des Alters Ihres Kindes und den von ihm genutzten Geräten und Diensten eine **maßgeschneiderte** Schutzlösung zu erstellen.

Wählen Sie Anleitungen zu den Geräten, Diensten und Apps Ihres Kindes

GERÄT 1 SYSTEM 2 ANWENDUNG/DIENST 3

CSG - Angeleitete Gesprächsgruppe

- Gruppengröße: 12 TN
- 12 Gruppentermine á 75 Minuten
- halboffene Gruppe
- aktuell 2 Gruppen
- 2-Wochen-Rhythmus
- Themen entwickeln sich und werden nicht vorgegeben



Eindrücke aus der Praxis

- Verschiedene Konsumformen
- Abstinenzwunsch ist vorhanden
- Abstinenz funktioniert besser bei Trennung von Sexualität und Konsum
- Es fällt schwer, eine Schutzsoftware zu installieren
- Beziehungsprobleme



Büchertipps

„Vom Himmel
auf Erden“
Josef Ahlers



„Sexuelle Sucht“
Rudolf Stark



„Porno im Kopf“
Gerry Wilson



Online-Hilfen XXX

- Porno-sucht.com
- Reddit/NoFap
- Reboot Nation
- NoFap.com
- <https://www.yourbrainonporn.com/de/>



JIM-Studie

www.mpfs.de/studien/jim-studie/2022/

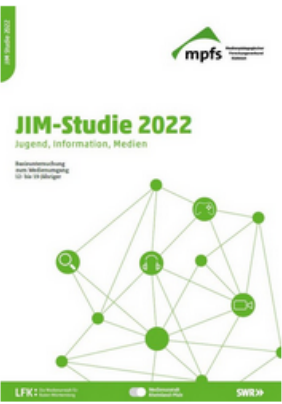


Medienpädagogischer
Forschungsverbund
Südwest

Basisuntersuchungen zur Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen

[Startseite >](#) [Studien >](#) [Infos zu Medienkompetenz >](#) [Über den mpfs >](#) [Presse >](#) [Bestellen](#)

Sie sind hier: Studien - JIM-Studie - [2022](#)



JIM-Studie 2022
Jugend, Information, Medien

Zurück zur Übersicht

JIM-Studie 2022

Der Alltag von Jugendlichen ist in den letzten Jahren durch Krisenerfahrungen stark beeinflusst. Seit 2020 hat die Corona-Pandemie Freizeit- und Medienaktivitäten verändert. Erst in diesem Jahr nähern sich die Umstände wieder denen vor Pandemiebeginn an. Dies spiegelt sich auch in der Freizeitgestaltung Zwölf- bis 19-Jähriger wider. So treffen sich Jugendliche wieder mehr mit Freunden und besuchen Sportveranstaltungen. Auch die tägliche Internetnutzung in der Freizeit liegt 2022 mit durchschnittlich 204 Minuten wieder auf dem Niveau vor Pandemiebeginn. In manchen Bereichen ist allerdings auch eine Verstetigung der erhöhten Mediennutzung zu sehen. So liegt die durchschnittliche Zeit, die

[JIM-Studie 2022 als PDF](#)
[Grafiken als PDF](#)
[Grafiken als PowerPoint](#)
[Pressemeldung vom 25.11.2022](#)

Ein Angebot von

LFK Die Medienanstalt für Baden-Württemberg

Medienanstalt Rheinland-Pfalz

SWR

Kooperationsprojekte

handysektor

internet abc
Das Portal für Kinder • Eltern
www.internet-abc.de

mpfs
Medienkompetenz
Schule

Claudius Boy

Café Beispiellos | Lost *in* Space

c.boy@caritas-berlin.de

Wartenburgstraße 8

10963 Berlin-Kreuzberg

030 / 6 66 33 955

verhaltenssucht-berlin.de



Café Beispiellos | Lost *in* Space

