



Ein Klick zum Kick:

Internet- pornografie

zwischen Tabu &
täglicher Versuchung



Fachstelle
Mediensucht

Informationen für Fachkräfte aus Therapie &
Pädagogik, für Eltern, Betroffene und Angehörige



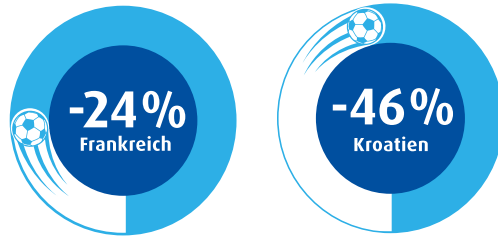
42 Mrd. Zugriffe

Pornhub als ein einschlägiges Portal für Pornografie im Internet verzeichnete im Jahr 2019 weltweit mehr als 42 Mrd. Zugriffe. (pornhub.com, Zugriff am 11.06.2020)

WM sticht Porno?

Während des WM-Finales 2018 Frankreich gegen Kroatien sank der auf Pornografie bezogene Datenträffic in Frankreich um 24%, in Kroatien sogar um 46%.

(netsieger.de, Zugriff 08.06.2020)



Mehr als die Hälfte der 11- bis 13-jährigen Kinder hat schon Pornografie im Internet gesehen, Mädchen fast genauso häufig wie Jungen. Gleichzeitig gehen jedoch 75 % der Eltern fest davon aus, ihre Kinder hätten noch nie Pornografie gesehen. **Eine Mehrheit der Kinder spricht sich dafür aus, dass explizite Webseiten für sie gesperrt werden.** (Studie des British Board of Film Classification BBFC, 2019)



Das Anbieten, Überlassen oder Zugänglichmachen von pornografischen Inhalten an Personen unter 18 Jahren stellt einen Straftatbestand dar (§ 184 StGB).



Wer auf ein Kind (unter 14 Jahren) durch das Vorzeigen pornografischer Inhalte oder entsprechende Reden einwirkt, erfüllt nach § 176 Abs. 4 Satz 4 StGB den Tatbestand des sexuellen Missbrauchs.

Pornoseiten haben monatlich mehr Nutzer als Netflix, Amazon und Twitter zusammen.

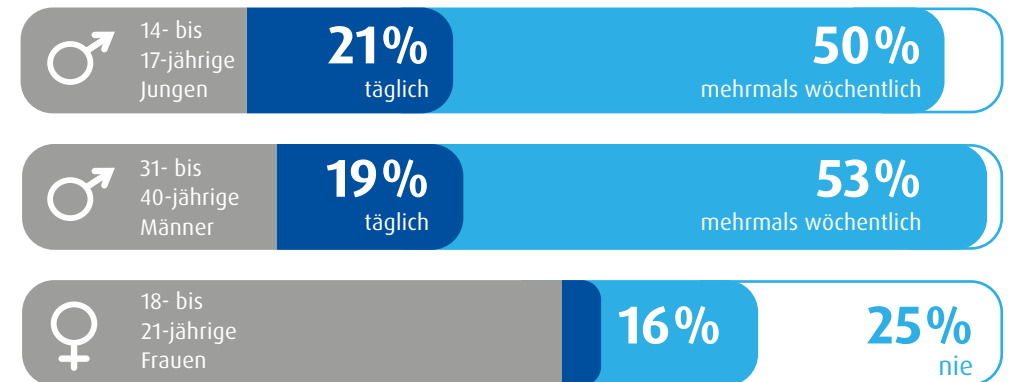
(Kleinman, 2013)

„Ich hab meinen ersten Porno mit 9 Jahren gesehen. Mit so 13 oder 14 habe ich gemerkt, dass ich irgendwie nicht mehr ohne Porno kann und versuche momentan mehr oder weniger erfolgreich, nicht mehr zu konsumieren. Ich werde immer wieder rückfällig und merk einfach, dass ich da nicht alleine rauskomme. Was mich besonders gefasst hat, sind sehr gewalttätige Videos. Ich merke sehr, wie ich einfach keine Beziehung eingehen kann und auch nicht durch was anderes als Masturbieren kommen kann. Könnt Ihr mir helfen?“

Marc*, 17 Jahre *Name geändert (Beratungsanfrage per E-Mail an return)



35% des Datenverkehrs im Internet ist pornografischen Ursprungs. 43 % aller Internetnutzer schauen sich pornografisches Material an. 20 % der Männer schauen sich erotische Inhalte im Büro an. (giga.de, Zugriff 08.06.2020)



Von den 14- bis 17-jährigen Jungen konsumieren 21 % täglich und zusätzlich 50 % mehrmals wöchentlich Pornografie, 6 % nie. Von den 31- bis 40-jährigen Männern konsumieren 19 % täglich und zusätzlich 53 % mehrmals wöchentlich Pornografie, 2 % nie. Von den 18- bis 21-jährigen Frauen konsumieren 4 % täglich, zusätzlich 16 % mehrmals wöchentlich, 25 % nie Pornografie.

(WDR Quarks und Co Umfrage 2017)



1. Dynamik und Wesen pornografischer Sexualität



Pornografie ist im Zeitalter der Digitalisierung zu einem Massenphänomen geworden. Sie wird in unserer von persönlicher Freiheit und medialer Unterhaltung geprägten Gesellschaft vielfach als selbstverständliches Konsummittel und eine legitime Form des individuellen sexuellen Lustgewinns betrachtet.

Gleichwohl lohnt sich ein genauerer Blick auf das Wesen pornografischer Sexualität, auf die Mechanismen, die Dynamik und die Folgen, die ein regelmäßiger Konsum nach sich ziehen kann.

Nur virtuell? Sexualität zwischen analoger und digitaler Welt

Ist Pornografiekonsum als eine Form erlebter Sexualität nur „virtuell“ im Sinne von „nicht in Wirklichkeit vorhanden“? Bilder und Filme, produziert von **real** handelnden Pornodarstellerinnen und -darstellern ermöglichen unendliche Variationen **digital** erzeugter sexueller Phantasien beim Zuschauer. Zur Steigerung der Intensität des sexuellen Erlebnisses wird zeitgleich vielfach Masturbation als **analoge** Form von Sexualität praktiziert. Pornografie im Internet findet somit als real wirksames Erlebnis in einem Erfahrungsraum statt, in dem sich digitale und analoge Welt überlagern und durchdringen.

Voyeurismus und Exhibitionismus

Die Sexualwissenschaftlerin und Psychotherapeutin Mary Anne Layden bezeichnet Pornografie als eine „**visuelle Invasion**“ in den Körper und die Intimität anderer Menschen. Es eröffnet sich dadurch die Möglichkeit, eine visuelle intime Erfahrung mit einem Menschen imaginär zu erleben, der dem Konsumenten in der Regel persönlich nicht bekannt ist. Pornografiekonsum ist eine Form **voyeuristischer Sexualität**, die durch den Blick in die Intimität

fremder Menschen Erregung und Befriedigung sucht. Der Konsum geschieht i. d. R. heimlich, weil das gesunde Empfinden von Scham, d. h. die intuitive Grenze zwischen vertraut und fremd, privat und öffentlich, verletzt wird.¹ Dies trägt wesentlich zum Tabu des Themas bei.

Hinzu kommt die empfundene **Ambivalenz**: Die Gleichzeitigkeit von Gefühlen wie Scham, Ekel oder Angst mit starker Erregung, Neugier und biologischer Belohnung verstärkt die Wirkung („Angst-Lust“, „Ekel-Lust“): „Das ist eklig und macht mich doch an.“ „Das ist brutal und ich muss es mir doch immer wieder reinziehen.“ Diese Ambivalenz macht viele sprachlos und erschwert ihren heimlichen Kampf mit der täglichen Versuchung. Schamgefühle, die wiederholt übergangen und durch starke Affekte überlagert werden, können mit der Zeit abstumpfen (desensibilisieren) und verlieren dann ihre Schutzfunktion.

Die Zunahme pornografischer Amateurvideos etwa aus dem privaten Schlafzimmer oder der studentischen Sexparty sind Ausdruck dieser Dynamik und lassen wiederum den Exhibitionismus der Produzenten und Voyeurismus der Konsumenten alltäglich erscheinen.² Kinder und Jugendliche, die regelmäßig Pornografie sehen, versenden entsprechend wesentlich häufiger (Halb-)Nacktbilder von sich oder fordern andere dazu auf („Sexting“). Sie werden häufiger so-

wohl Opfer als auch Täter von sexuellen Grenzverletzungen – online wie auch offline.

Sex als Produkt – der Körper als Konsumgut

In der Pornografie ist Sex nicht mehr als ein Produkt und ein menschlicher Körper ein Konsumgut³, das gegen Bezahlung oder auch kostenlos entsprechend den Bedürfnissen des Betrachtenden bewertet, verwertet und damit letztlich entwertet wird. Die körperliche und seelische Unversehrtheit des verwerteten Menschen hat hier also keinen „Wert“, es sei denn für den wirtschaftlichen Gewinn, der von Dauer und Intensität der sexuellen Ausbeutung (auch der eigenen) abhängig ist. Der Pornoproduzent Lars Rutschmann gibt zu, dass Pornostars vielfach nach zwei Jahren Abnutzung nicht mehr brauchbar sind: „Der Verschleiß ist zu groß – psychisch und physisch“.⁴ Folgerichtig konstatiert Steve Hirsch, Gründer des erfolgreichen Pornostudios Vivid Entertainment: „Das ist ein Geschäft, und wir behandeln es wie ein Geschäft.“⁵

Den Gesetzen des Marktes folgend existiert auf zahllosen Plattformen im Netz ein unüberschaubar differenziertes Angebot „sexueller Produkte“, um die unterschiedlichsten Wünsche zu bedienen und neue zu generieren.

¹ vgl. z.B. H.P. Dürr, 1988: Nacktheit und Scham
² Auch Amateurvideos sind vielfach Produkte einer pornografischen Industrie, die bemüht ist, das Dargestellte real und ursprünglich wirken zu lassen.
³ M. A. Layden, 2016: Effects of Porn Use
⁴ in J. Gernert, 2010, S.106
⁵ in G. Dines, 2014: Pornland, S.91

Die ständige Verfügbarkeit einer endlosen Auswahl von menschlichen Körpern, die nach Alter, Haut- und Haarfarbe, Ethnie, Körpermaßen und sexuellen Praktiken per Mausklick oder Touch ausgewählt und konsumiert werden können, befördert eine narzisstische Anspruchshaltung, die immer neue Anblicke und Einsichten bzw. bizarre Techniken und Praktiken konsumieren will oder auch muss. Dabei behält der Konsument alleinige Kontrolle und Entscheidungsgewalt, **ohne sich selbst als Person einzulassen** oder etwas einzubringen, ohne kommunizieren oder auf die Bedürfnisse und Gefühle des/der anderen Rücksicht nehmen zu müssen.

Pornotopia – der perfekte narzisstische Traum

Pornotopia bedient daher den perfekten narzisstischen Traum: „Mir steht alles zu. Ich muss nichts investieren. Nur meine Befriedigung zählt.“ Pornos vermitteln die Botschaft: Nimm dir, was du willst, jederzeit, sofort und ohne Anstrengung. Es gibt keine Grenzen und Tabus. Das macht Pornografie hochgradig attraktiv, verleiht Gefühle von Macht und Potenz, aber

auch von Entspannung, Trance, Trost, Bestätigung ... Eine emotionale Rundumversorgung – scheinbar. Da diese Illusion immer nur kurzfristig wirkt, aber nicht nachhaltig erfüllt, braucht sie in vielen Fällen die Steigerung – quantitativ oder qualitativ – gewalthaltiger, perverser, jünger ... oder interaktiver.

Eindimensionale Befriedigung

Diese Steigerungslogik erklärt sich auch aus der Tatsache, dass Pornografiekonsum aufgrund der eindimensionalen Fokussierung auf die eigene sexuelle Erregung und Befriedigung losgelöst von Begegnung und Beziehung stattfindet und darum keine ganzheitliche Erfüllung, keine menschliche Nähe, Wärme, Verbundenheit, d. h. keinerlei „Resonanz erfahrung“ (H. Rosa) ermöglicht. Es fehlt ihr die Tiefe und die abenteuerliche Dynamik intimer Begegnung. Stattdessen bleibt eine innere **Entfremdung**, Leere und oft auch Scham zurück, die den Konsum erneut befeuert. „Satt wurde ich nie“, so drückt es ein Betroffener aus.



Der Porno kann zu einer Ersatzlösung und damit zu einem potentiellen Suchtmittel werden.

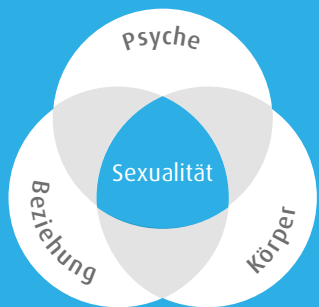
Menschliche Sexualität betrifft immer den ganzen Menschen, sie ist „bio-psycho-sozial“, d.h. sie hat eine körperliche, eine psychische und eine Beziehungs-/Bindungsdimension. Die Reduzierung auf den körperlichen Lustaspekt im Porno unter Ausklammerung der psychischen und Bindungsdimension führt längerfristig zu Problemen in genau den Bereichen, die im Pornokonsum ausgeklammert bzw. nur illusorisch angesprochen werden.⁶ Pornografie wird deshalb auch als eine „**entmenslichte**“ **Form von Sexualität** definiert,⁷ was sich nicht zuletzt in den extrem gewalthaltigen und erniedrigenden Darstellungen von Frauen im Mainstream-Porno widerspiegelt.

Sexualität ermöglicht naturgemäß sehr starke Emotionen. Mit Hilfe des mobilen Internets ist es heutzutage möglich, an jedem Ort und zu jeder Zeit mittels Pornografiekonsum intensivste Gefühlszustände mit wenigen Klicks bzw. Wischbewegungen zu erzeugen. Diese hochwirksame Belohnungserfahrung kann bewusst oder unbewusst zur **Gefühlsregulierung**, zur Flucht aus unangenehmen Situationen und ungeklärten Konflikten, zur **Vermeidung** von Entwicklungsschritten und zur **Kompensation** von Stress, Langeweile oder Frust eingesetzt werden.

Der Porno kann zu einer Ersatzlösung, zu einer alltäglichen Bewältigungsstrategie und damit zu einem potentiellen Suchtmittel werden. Ob sich eine Suchtdynamik entwickelt, hängt neben dem Einstiegsalter sowie der Konsumfrequenz und -dauer auch von den konkreten Lebensumständen und der Persönlichkeitsstruktur ab.

Digitale Fluchtmöglichkeit

Aufgrund der unbegrenzten Verfügbarkeit des Massenprodukts Internet-Pornografie, leider auch schon für viele Kinder und Jugendliche, ist es notwendig, sich die Frage zu stellen, welche Auswirkungen dieses „Geschäft“ mit Bildern und Phantasien auf die Persönlichkeitsentwicklung und die psychosoziale Gesundheit hat.



Menschliche Sexualität betrifft immer den ganzen Menschen, sie ist „bio-psycho-sozial“.

⁶ vgl. „Online betrogen?“ Seite 5-7 und „Fit for Love?“ 3. Aufl., 2015, Kap. IV-V. Beides unter www.return-mediensucht.de

⁷ Pornografie ist per Definition eine entpersönlichte Darstellung von Sexualität, die unter Ausklammerung personaler und sozialer Sinnbezüge alleine dem Ziel dient, den Betrachter sexuell zu erregen (nach einer juristischen Definition von 2003).



2. Auswirkungen von regelmäßigem Konsum



a) Sucht

„Ich habe das Gefühl, den Boden unter den Füßen verloren zu haben. Aufgrund meines Verhaltens zerbricht gerade meine Ehe. Auch im Büro konsumiere ich pornografische Inhalte und laufe Gefahr, dafür meinen Job zu verlieren. Ich habe seit ca. 3 Jahren kaum eine Nacht durchgeschlafen und bin am Ende meiner Kräfte.“

Über die diagnostische Einordnung der Pornografie- bzw. Internet-Sexsucht wird seit vielen Jahren diskutiert. Mit der Einführung des Diagnosemanuals ICD 11 der WHO wird ab dem Jahr 2022 die Diagnose „**Compulsive Sexual Behaviour Disorder**“ unter der Rubrik der Impulskontrollstörungen aufgenommen. Dabei handelt es sich um eine anhaltende Unfähigkeit, wiederholte und zwanghafte sexuelle Impulse zu kontrollieren. Dies schließt auch exzessiven/suchtartigen Pornografie- und Cybersexkonsum ein. Die für diese Diagnose formulierten Kriterien entsprechen im Wesentlichen denen einer Verhaltenssucht:

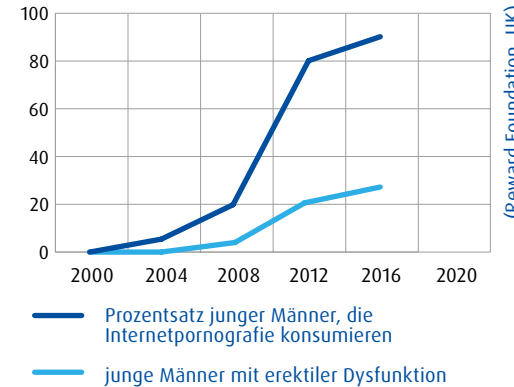
- ❑ Kontrollverlust
- ❑ zahlreiche erfolglose Versuche, das Verhalten zu ändern

- ❑ Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen bei wenig bis keiner Befriedigung
- ❑ Belastungen im persönlichen, familiären und beruflichen Umfeld

Da diese spezifische Diagnose bisher noch nicht offiziell anerkannt war und das Problem weitgehend tabuisiert wurde, gibt es bislang nur wenig belastbare Studienergebnisse bezüglich der Zahl der Betroffenen. Schätzungen liegen bei 2-8% aller Internetnutzer, die die Kontrolle über den Konsum verloren haben und in der Folge mit erheblichen psychosozialen und gesundheitlichen Auswirkungen zu kämpfen haben.

Potenzstörungen

Zu den gesundheitlichen Folgen gehört nicht zuletzt die erektile Dysfunktion (Potenzstörung), unter der viele auch schon junge Konsumenten leiden. Ein ursächlicher Zusammenhang zu einem regelmäßigen Konsum von Pornografie und der damit verbundenen Konditionierung auf extrem starke und ständig wechselnde visuelle Reize lässt sich neurophysiologisch gut erklären. Die vor dem Bildschirm verbunden mit Masturbation noch vorhandene „Manneskraft“ versagt beim analogen partnerschaftlichen Sex. Es gibt eine wachsende Zahl von Forschungen, die auf einen Zusammenhang zwischen häufi-



gem Pornokonsum bei Männern unter 30 J. und der anschließenden Entwicklung einer erektilen Dysfunktion sowie partnerbezogener Lustlosigkeit hinweisen (vgl. H. Melzer, 2019). Viele Männer geben zudem an, extremere Pornos zu brauchen, um überhaupt noch erregt zu werden.

„Mit 14 hab ich „Fifty Shades of Grey“ gelesen, das bei meiner Mutter rumlag. Darüber kam ich auf Sadomaso-Pornos im Netz (...) Der Kick half gegen Einsamkeit und Leere (...) Aber es wurde mit der Zeit immer häufiger und heftiger, vor allem werde ich die ständigen Bilder und Filme im Kopf nicht mehr los. Ich kann mich nicht mehr konzentrieren und klar denken, was ich beruflich machen will, was ich gut kann und will (...) Alles ist so überlagert davon. Ich hab mir früher immer eine Beziehung auf Augenhöhe gewünscht, doch jetzt sind die Impulse so stark, mich echten bad guys auszuliefern.“

Ina*, 19 Jahre
(*Name geändert)

Sexuelles Risikoverhalten

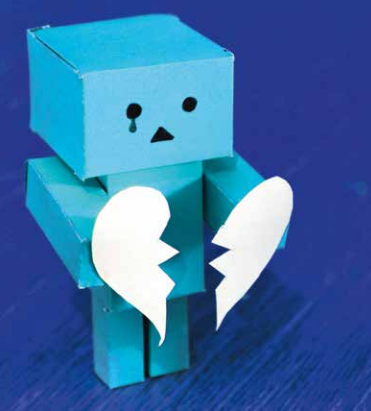
Eine internetbasierte Sexsucht führt nicht selten auch zu sexuellem Risikoverhalten. Davon sind durch die immer frühere Konfrontation mit Internet-Pornografie zunehmend auch Mädchen und junge Frauen betroffen.



Mit Hilfe einer **spezifischen psychotherapeutischen bzw. suchttherapeutischen Behandlung** im ambulanten oder auch stationären Rahmen kann der Ausstieg gelingen.

Dazu bedarf es auf Seiten der Betroffenen einer intensiven Auseinandersetzung mit der Funktionalität des Konsums und die Bereitschaft zu klaren und lang-

fristig konsequenten Entscheidungen. Eine besondere Herausforderung stellt u.a. der Umgang mit den Rückfälle auslösenden, inneren Pornobildern (Kopfkino) dar. Die Arbeit an der Beziehungsfähigkeit und an der Wiederherstellung der partnerschaftlichen Intimität kann zentral sein. Technische Unterstützung durch Filterschutz- und Zeitmanagement-Software ist hilfreich.



Häufig erlischt auch das Interesse an partnerschaftlicher sexueller Intimität aufgrund der Gewöhnung an die extremen digitalen Reize.

b) Beziehungsstörungen

Die Auswirkungen eines regelmäßigen Pornografiekonsums auf Einstellungen zu Sexualität und Beziehung sowie auf die Beziehungsfähigkeit wurden vielfach erforscht⁸. So nimmt bei häufig konsumierenden Jugendlichen die Akzeptanz von und die Bereitschaft zu bindungsloser Sexualität wie **Promiskuität, One-Night-Stands und Prostituiertenbesuchen** deutlich zu. Häufiger Pornokonsum beeinträchtigt zudem die Fähigkeit zu partnerschaftlicher Intimität und zur Empathie (Mitgefühl) und **vermindert die sexuelle Zufriedenheit**. Regelmäßiger Pornokonsum fördert die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper wie auch mit dem des Partners/der Partnerin. Das Interesse an partnerschaftlicher Sexualität nimmt ab.

Die folgenden O-Töne beziehen sich auf die in der therapeutischen Praxis bisher mehrheitlich auftretende Konstellation eines männlichen konsumierenden Partners in einer heterosexuellen Partnerschaft.

» „Er ist mir so fremd geworden. Wo ist er mit seinen Gedanken und Gefühlen?“

„Ich habe ein großes Problem mit meinem suchthaften Umgang mit dem Internetsex. Dies geht inzwischen so weit, dass ich sehenden Auges meine Frau verletze. Ich verstehe mich in dieser Sache selber nicht, habe schon so oft versucht, mein Verhalten alleine zu ändern, benötige aber dringend therapeutische Unterstützung, bevor mir mein Leben um die Ohren fliegt.“

„Ich bin seit Jahren in einer Beziehung mit einem pornosüchtigen Mann (...). Lange habe ich aus Scham geschwiegen, aber damit soll es nun vorbei sein, denn ich kann all das nicht mehr einfach verstecken und alleine für mich ausmachen. Langsam macht es mich krank und von meinem Vertrauen und meiner Hoffnung ist nicht mehr viel übrig. Ganz zu schweigen von meinem Frau-Sein.“

„Ich hab mich wie ein Objekt gefühlt, verglichen und benutzt. Das ist so entwürdigend.“

Pornografie- und Cybersexkonsum geschieht in einer Partnerschaft vielfach über lange Zeit heimlich, zumindest was Ausmaß und Härte der Inhalte angeht. Nicht selten geht der passive Konsum auch in interaktiven Cybersex bis zu heimlichen Dates oder Prostituiertenbesuchen über. In der Folge entsteht eine **unsichtbare Mauer** zwischen den Partnern. Offenheit und emotionale Nähe werden in Mitleidenschaft gezogen.

Häufig erlischt auch das Interesse an partnerschaftlicher sexueller Intimität aufgrund der Gewöhnung an die extremen digitalen Reize, mit denen keine reale Partnerin mithalten kann. Manche konsumierenden Partner spüren selbst diese **Dissonanz** zwischen der digitalen Untreue und der partnerschaftlichen Intimität. Gelingt ihnen ihre Verhaltensänderung nicht, ziehen sich manche mehr und mehr aus der Gemeinschaft und auch Paarsexualität zurück.

Viele Frauen brauchen lange, bis sie innerlich zulassen können, was der Pornokonsum ihres Partners mit ihnen macht. Sie verdrängen die Realität aus Angst vor möglichen Konsequenzen. Angesichts der zunehmenden gesellschaftlichen Normalisierung des Konsums wollen sie nicht als prüde gelten. Sie vertrauen sich aus Scham niemandem an



Viele Frauen brauchen Zeit, um sich ihres **eigenen Werts und ihrer eigenen Wünsche** neu zu vergewissern. Nicht selten konfrontieren sie dann ihren Partner, treten für ihre Vorstellungen von Partnerschaft und Treue ein.

Umgekehrt hilft diese **Klarheit** den Partnern, ihre eigenen Prioritäten neu zu ordnen. Manchem gelingt es erst dann, den **Kampf mit der Sucht** aufzunehmen, wenn ihm bewusst wird, dass die Beziehung auf dem Spiel steht.⁹

und bleiben allein mit dem schmerzhaften Gefühl, permanent betrogen oder ersetzt zu werden. Wenn ein langandauernder heimlicher Konsum bzw. Online-Affären „auffliegen“, wird das **Vertrauen zutiefst erschüttert**, nicht zuletzt weil konsumierende Partner mit Bagatellisierungen und Lügen oft versuchen, das Problem klein zu reden.



Viele Frauen brauchen lange, bis sie innerlich zulassen können, was der Pornokonsum ihres Partners mit ihnen macht.





Tägliche Konsumenten sind dreimal so häufig Täter von sexuellem Missbrauch wie seltene Konsumenten.

c) Sexuelle Gewalt

Der Konsum pornografischer Sexualität fördert in Abhängigkeit von seiner Dauer und Intensität eine funktionelle und egoistische bzw. narzisstische Sicht auf Sexualität. Die pornografische Botschaft lautet: „Nimm dir, was du willst, wann immer du Lust hast. Es gibt keine Grenzen. Du hast ein Recht auf perfekte Körper und jede erdenkliche Praktik.“ Diese Botschaft kann von Kindern und Jugendlichen mangels eigener Erfahrungen im Bereich partnerschaftlicher Sexualität kaum relativiert werden. Pornografie kann daher in Abhängigkeit von der Nutzungsintensität die **Deutungshoheit über Sexualität** bekommen, den Standard setzen und zum prägenden Referenzwert für ihre sexuelle Lerngeschichte werden.

In der pädagogisch/therapeutischen Praxis und auch in der Forensik wird konkret sichtbar, was zahlreiche internationale Studien belegen:¹⁰ Männliche Jugendliche, die häufiger Pornografie konsumieren,

- nehmen Mädchen verstärkt als austauschbare Sexobjekte wahr,

- neigen zu mehr sexueller Aggression und zu sexueller Belästigung,
- konsumieren signifikant häufiger auch Kinderpornografie,
- werden wesentlich häufiger Täter von sexuellem Missbrauch an Minderjährigen, nicht selten in ihrem Nahfeld (z. B. Geschwister) und auch online (Sexting, Cybergrooming),
- akzeptieren und verüben häufiger sexuelle Gewalt, auch innerhalb von Beziehungen,
- äußern wesentlich häufiger den Wunsch und die Bereitschaft, zu Prostituierten zu gehen und gewalttätige Praktiken umzusetzen.

Tägliche Konsumenten sind dreimal so häufig Missbrauchstäter wie seltene Konsumenten. Mädchen, die Pornografie konsumieren, werden häufiger Opfer von sexueller Gewalt und fühlen sich stark unter Druck gesetzt, den dort vermittelten Schönheits- und Sexnormen zu entsprechen.

Gewalt wird sexy

Wo Sex wiederholt in Verbindung mit Gewalt gezeigt wird (d. h. im Großteil der Mainstream-Pornografie, s. u.), um gemäß der Steigerungsdynamik noch Erregung zu bewirken, wird Gewalt sexy. In der Folge werden Gewaltfantasien genutzt, um sich zu erregen. Sexualität und Gewalt werden im Gehirn miteinander verknüpft. Dies ist nicht verwunderlich, denn die psychologischen Lerngesetze wie Klassische Konditionierung, Lernen durch Verstärkung/Belohnung, Gewöhnung und Desensibilisierung, Lernen am Modell¹¹ etc. wirken dann besonders nachhaltig, wenn starke Emotionen beteiligt sind.

Die gesellschaftliche Normalisierung von harter Pornografie und ihren Standards, verbunden mit dem **Trend zur Austauschbarkeit von Beziehungen**, führt viele Jugendliche und junge Erwachsene in ein Dilemma: Auf der einen Seite steht die Sehnsucht, als einzigartige Person geliebt und nicht benutzt zu werden und in den eigenen körperlichen und seelischen Grenzen geachtet zu sein. Dem entgegen stehen die



Es ist dringend geboten, Pornografiekonsum als wesentliche Einflussgröße in Bezug auf die Entstehung und die Zunahme sexueller Gewalt anzuerkennen und dieser Tatsache in Präventionskonzepten angemessen Rechnung zu tragen. **Aufklärung über die Folgen** eines regelmäßigen Pornografiekonsums sollte selbstverständlicher Bestandteil von schulischer und außerschulischer Bildung wie auch von **Elternarbeit** sein.

Ansprüche und Erwartungen einer rein funktionellen sexuellen Performance und eines möglichst pornonormierten Körpers. So willigen viele Mädchen in vom Porno geprägte sexuelle Handlungen ein, obwohl sie diese als schmerzhaft, eklig oder entwürdigend erleben:



„Wenn wir das nicht mitmachen, sind wir doch selber schuld, wenn er sich 'ne andere sucht.“ „Wir Mädchen konsumieren Pornos, um uns darauf vorzubereiten, was die Jungen von uns erwarten.“¹²



Die drastische Zunahme von praktiziertem Analsex bei 18- bis 30-jährigen Frauen¹³, obwohl zwei Drittel dies als sehr schmerzhaft erleben, ist nur ein Beispiel dafür, wie Pornostandards in Beziehungen eindringen. Auch die Umsetzung gewalttätiger¹⁴ und nicht einvernehmlicher Praktiken nimmt zu. Die Wahrnehmung der eigenen Intuition wird geschwächt. Eine sexuelle **Traumatisierung** inkl. der psychischen Folgen findet so vielfach statt, ohne dass sie als solche klar erkannt und benannt wird. **Sexuelle Grenzüberschreitungen werden normalisiert.**

Angesichts der ungebremsten Digitalisierung kindlicher und jugendlicher Lebenswelten stellen sich Fragen nach einem wirksamen **Kinder- und Jugendschutz** mit neuer Dringlichkeit. Neben technischem Support zur Begrenzung von Nutzungszeiten und zur Sperrung jugendgefährdender Inhalte, brauchen Heranwachsende vor allem das wertschätzende, gesichtswahrende Gespräch mit Erwachsenen, die ihnen mit einer **klaren, aber nicht moralisierenden Haltung** begegnen und ihnen helfen, ihre Erfahrungen im Netz zu reflektieren und einzuordnen.¹⁵

¹⁰ z. B. Stanley et al., 2016; Peter & Valkenburg, 2016; Priebe et al, 2007; Layden, 2016 u. v. m.
Eine ausführliche Zusammenfassung der Wirkungsforschung findet sich in „Fit for Love?“ Kap.IV.

¹¹ Genauere Erläuterung in „Fit for Love?“ 3. Aufl, 2015, S.51-55 (Kap. IV als Download auch unter www.tabea-freitag.de)

¹² Aussagen von Mädchen in Präventionsveranstaltungen

¹³ vgl. D. Herbenick, 2010-2019, Stulhofer et al, 2011

¹⁴ vgl. z.B. Wright et al, 2014, 2016

¹⁵ vgl. Jugendbroschüre „XXX – return to love“ unter www.return-mediensucht.de



3. Mainstream-Pornografie und ihre Produktionsbedingungen



Ein Job wie jeder andere?

Sexuelle Gewalt, brutale Misshandlung und Entwürdigung von Frauen sind inzwischen normaler Bestandteil der frei verfügbaren Mainstream-Pornografie geworden. Nach Inhaltsanalyse von mehreren hundert Szenen aus den gefragtesten und bestverkäuflichsten Pornofilmen zeigten 88 % der Sex-Szenen körperliche Gewalt, fast ausschließlich an Frauen (94 %): z. B. **Schlagen, Würgen, Knebeln, an den Haaren reißen, sadistische Praktiken** u. v. m., meist verbunden mit ihrer **Erniedrigung** durch verbale Aggression, Fäkalien, Ejakulation ins Gesicht. 95% der Frauen reagierten scheinbar neutral oder lustvoll auf die Aggressionen.¹⁶ Das gilt noch mehr für Filme mit dargestellten Teenagern.¹⁷

„Wir sind die besten Schauspieler, die es überhaupt gibt, denn es ist eine Riesenslüge, dass wir Spaß vor der Kamera hätten.“ „Ich wurde in dieser Industrie sehr misshandelt, ich wurde zusammengeschlagen und vergewaltigt. (...) Die Mädchen wissen nicht, in was sie sich da hineinbegeben. (...) Es geht in dieser Branche darum, Mädchen wie Tiere zu benutzen, die versteigert werden.“

Tamra Toryn, ehem. Pornostar

Zahlreiche Berichte ehemaliger „freiwilliger“ Pornostars¹⁸ machen deutlich, dass sie oft zu Szenen gezwungen wurden, denen sie nie zugestimmt hatten, dass Verletzungen im Innern des Körpers, vielfältige Infektionen und psychische Traumatisierung an der Tagesordnung sind. Die Misshandlungen und Schmerzen bei hartem Sex werden vielfach nur mit Hilfe von Drogen und Betäubungsmitteln ertragen.

Für die Konsumenten bleibt **unsichtbar**, welcher hohen Preis die einzelne Frau für ihre Makellosigkeit und grenzenlose Verfügbarkeit vielfach zahlen muss: Intimchirurgische Eingriffe wie die Verkleinerung der Schamlippen, um denen eines Mädchens zu gleichen, Brust-Implantate, eine folgenschwere Anusweitung u. v. m.. Psychische Folgen wie Magersucht, Bulimie, Süchte und Traumafolgestörungen kommen hinzu. Viele finden einen frühen Tod durch Gewalteinwirkung, Suizid, Drogen oder Geschlechtskrankheiten.

Die **Grenzen zwischen freiwilliger und unfreiwilliger „Sexarbeit“** vor der Kamera sind durch das junge Alter beim Einstieg, die manipulativen Methoden der Anwerbung¹⁹, Abhängigkeitsbeziehungen (Pornoagent und Zuhälter als Partner), aber auch die Ausnutzung

prekärer Lebenslagen und traumatische Dissoziation (Spaltung der Persönlichkeit) in vielen Fällen fließend.

Menschenhandel und moderne Sklaverei

Bislang wird kaum problematisiert, dass sexuelle Ausbeutung in Pornografie und Prostitution nicht selten im Dunkelfeld moderner Sklaverei und Menschenhandel geschieht.²⁰ Nie gab es mehr Sklaven als heute. Ein großer Teil der inzwischen auf mehr als 40 Millionen geschätzten Opfer moderner Sklaverei²¹ wird zum Zweck der sexuellen Ausbeutung vermarktet. Der Spirale von Angebot und Nachfrage folgend, befeuern sich die eng verzahnten Sparten der Sexindustrie – Pornografie und Prostitution – gegenseitig: **Pornokonsum fördert die Nachfrage nach Prostituierten, welche wiederum zunehmend auch digital vermarktet werden. Dabei wächst auch das Angebot von und die Nachfrage nach Minderjährigen.**

Hinzu kommt der stark wachsende Markt der Kinderpornografie, die im privaten Umfeld „hergestellt“ wird. Die grausamen Dokumentationen realer Ausbeutung und Gewalt an

Kindern und Teenagern finden sich nicht nur im Darknet, sondern auch auf beliebten, frei zugänglichen Pornoseiten wieder. So wurden zahlreiche Fälle von Kindesentführung, sexuellem Missbrauch und Menschenhandel im Zusammenhang mit dem Pornoportale Pornhub ermittelt.²² Die **starke Zunahme von Kinder-, Gewalt- und Folterpornografie** in den letzten Jahren, die menschenverachtenden, vielfach auch rassistischen Kommentare in den Nutzerforen und die drastische Zunahme auch von jugendlichen Straftätern im Bereich Kinderpornografie²³, lässt das Ausmaß der Desensibilisierung erahnen, die inzwischen stattgefunden hat.

Tabea und Eberhard Freitag,
Dipl. Psychologin und Dipl. Pädagoge

Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.

Artikel 1 Grundgesetz



Der Einfluss von Pornografie auf Persönlichkeitsentwicklung, Beziehungsfähigkeit und die Zunahme von sexueller Gewalt wird **bislang massiv unterschätzt**. Deshalb wird sich nicht zuletzt am Umgang mit diesem Massenphänomen zeigen, ob Verantwortliche in Politik, Bildung und Erziehung **glaubhaft oder nur opportun** gegen Sexismus, sexualisierte Gewalt, Geschlechterungerechtigkeit, Rassismus und Diskriminierung eintreten.

¹⁶ A. J. Bridges et al, 2010

¹⁷ E. Shor, 2018

¹⁸ z. B. unter www.antipornography.org, <https://stoptraffickingdemand.com>

¹⁹ vgl. z. B. "Girls gone Wild" in G. Dines, 2014: Pornland

²⁰ vgl. z. B. <https://stoptraffickingdemand.com>

²¹ vgl. z. B. www.globallslaveryindex.org/2019; www.iom.int; T. Schirmacher, 2012, S. Kara, 2008; L. Cacho, 2011

²² vgl. www.traffickinghub.com

²³ Laut BKA waren 2019 41 % der Tatverdächtigen im Bereich Kinderpornografie unter 21 Jahren (2018: 26 %) und 23 % zwischen 14 und 18 Jahren (2018: 13 %). Pressemitteilung des BKA, Holger Münch, 11.05.2020.

Diese Broschüre wurde überreicht von:

Materialien für Prävention, Selbsthilfe und Beratung



„Fit for Love?“
Praxisbuch für Schule
und Jugendarbeit zur
Prävention von Internet-
Pornografiekonsum.
Eine bindungsorientierte
Sexualpädagogik



„XXX - return to Love“
Broschüre für
Jugendliche zum
Thema Liebe, Sex und
Porno – cooler Style,
klare Statements,
weiterführende Hilfen



„Online betrogen?“
Wenn Porno- oder
Cybersexsucht die
Beziehung belasten.
Ein Ratgeber für Frauen

Bestellung, weitere Informationen,
Präventions- und Fortbildungsangebote etc.
unter www.return-mediensucht.de

return – Fachstelle Mediensucht
Oberstraße 13 A • 30167 Hannover
Festnetz: 0511. 48 97 465-0
E-Mail: info@return-hannover.de
www.return-mediensucht.de
www.return-to-reality.de
www.fit-for-love.org

Bankverbindung: Sparkasse Hannover
IBAN: DE76 2505 0180 0910 4221 09
BIC: SPKHDE2H
Spenden sind steuerlich absetzbar.

return gemeinnützige GmbH
Geschäftsführer: Eberhard Freitag
HRB 217559 AG Hannover
St.-Nr.: 25/207/29508
USt-IDNr.: DE321251638

return
Fachstelle
Mediensucht