

Carepaket - Pornosucht



Sucht



Eine Sucht ist ein komplexes Phänomen, das viele Gesichter hat. Sie betrifft nicht nur den Konsum von Substanzen wie Alkohol oder anderen Drogen, sondern kann auch in Form von Verhaltensweisen auftreten – wie bei Spielsucht, exzessivem Internetgebrauch, zwanghaftem Einkaufen oder Porno-/Sexsucht. Doch was genau macht eine Sucht aus, und wie unterscheidet sie sich von Gewohnheiten oder **Missbrauch**?

Von der Gewohnheit zur Sucht

Eine **Gewohnheit** entsteht, wenn wir eine bestimmte Tätigkeit regelmäßig ausführen, etwa jeden Abend ein Video schauen oder nach der Arbeit einen Kaffee trinken. Gewohnheiten sind neutral – sie können nützlich oder hinderlich sein, ohne dass sie schädlich sind.

Missbrauch beginnt, wenn ein Verhalten oder eine Substanz regelmäßig auf eine Weise genutzt wird, die potenziellen Schaden verursacht. Ein Beispiel wäre das regelmäßige Trinken großer Mengen Alkohol, das Gesundheit, Beziehungen oder die Arbeit beeinträchtigen kann.

Sucht jedoch geht noch weiter: Sie bedeutet, dass wir die Kontrolle verlieren. Der Drang nach einer Substanz oder einem Verhalten wird so stark, dass wir trotz negativer Folgen nicht aufhören können. Das Verlangen (auch Craving genannt) wird zur treibenden Kraft im Leben.



Warum ist es wichtig, das zu verstehen?

Das Wissen um Sucht – sei es von Substanzen oder Verhaltensweisen – hilft uns, ihre Ursachen zu erkennen und Wege zur Heilung zu finden. Eine Sucht ist keine Schwäche, sondern eine Herausforderung, die Verständnis, Geduld und Unterstützung erfordert. Dieses Care Paket möchte dir dabei helfen, einen Weg zu finden, mit einer bestimmten Form von Sucht umzugehen – der **Pornosucht** – sei es bei dir selbst oder bei jemandem, der dir nahesteht.

Gemeinsam schauen wir auf Möglichkeiten, das Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Freude in kleinen, alltäglichen Dingen zu entdecken. Du bist nicht allein auf diesem Weg.

Pornografische Filme

Sind Pornos
schlecht?



Tausende von verschiedenen Clips, dutzende Genres, mit einem Klick abrufbar: Seit Pornos im Internet frei verfügbar sind, ist die Zahl der Nutzenden stark gestiegen. Nach neuesten Forschungen hat das Problem der Pornosucht in den letzten Jahren deutlich zugenommen.

Im Alltag sagt man Pornosucht; klinisch passt häufig **zwanghaftes sexuelles Verhalten / problematische Pornonutzung**.

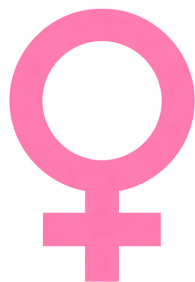
Pornos sind per se nicht schlecht und können sogar positive Effekte auf unsere Sexualität haben. Sie können zum Beispiel als Inspiration dienen und dabei helfen, die eigene Identität und sexuelle Vorlieben zu finden.

Bei dieser verbreiteten Nutzung kommt aber auch häufig die Frage auf, ob Pornos schädlich sein können und wann Konsum problematisch werden könnte.

Wie viele Menschen in Deutschland schauen Pornos?



über 90 %



bis zu 50 %

Wie viele Menschen in Deutschland Pornos schauen, wird in Studien unterschiedlich angegeben, je nach Erhebungsmethode, Definition und Stichprobe.

Es wird geschätzt, dass über 90 Prozent der Männer und bis zu 50 Prozent der Frauen in Deutschland heutzutage zumindest gelegentlich Pornografie konsumieren, wobei durchaus verschiedene sexuelle Orientierungen auftauchen (hetero-, homo-, bisexuell, etc.).



Hinweis zur Datenlage

In vielen klinischen Stichproben sind überdurchschnittlich häufig Männer vertreten. Gleichzeitig variieren Ergebnisse je nach Studie, Definition und Stichprobe deutlich. Das heißt, dass Frauen und andere Geschlechtsidentitäten in Studien teils untererfasst sind. Die Zahlen sind nur eine grobe Orientierung und nicht für alle gleich übertragbar.

Was ist Pornosucht?

Die Pornosucht ist mit einer Verbreitung von etwa 2-3% eine der häufigsten **Verhaltenssüchte**. Das bedeutet: Es wird keine Substanz wie Alkohol oder Drogen eingenommen – trotzdem kann sich ein Verhalten so verselbstständigen, dass es schwer kontrollierbar wird und negative Folgen hat. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) listet die Störung in ihrer aktuellen "Internationalen Klassifikation der Krankheiten" (ICD-11) unter den **Impulskontrollstörungen** auf.

Ähnlichkeiten zu einer Substanzabhängigkeit

Craving / Drang:

Starkes Verlangen, "jetzt sofort" zu konsumieren.

Toleranzentwicklung:

mehr Zeit, stärkere Reize oder häufiger, um denselben Effekt zu spüren

Fortsetzen trotz Folgen:

obwohl Beziehung, Sexualität, Alltag oder Selbstwert leiden

Entzugssymptome (psychisch):

Unruhe, Reizbarkeit, Stimmungseinbruch, Schlafprobleme, innere Leere

Wann eine Pornosucht vorliegt, ist auf den ersten Blick gar nicht so leicht zu sagen. Anzeichen einer Sucht könnten zudem aufgrund von Scham- und Schuldgefühlen abgewehrt und verzerrt wahrgenommen und verarbeitet werden.

Es kommt erst mal auch **nicht auf die Menge und Art** der Pornos an, ob der Konsum schädlich ist - es gibt also durchaus Menschen, die viel Pornografie konsumieren, aber überhaupt gar keine Probleme haben und umgekehrt auch Menschen, die relativ wenig Pornografie konsumieren, aber trotzdem das Gefühl haben, die **Kontrolle** darüber verloren zu haben.



Kontrollverlust ist ausschlaggebend

Betroffene mit einer Pornosucht verspüren immer wieder den Drang, Pornos zu schauen und schaffen es nicht von selbst, ihren Konsum einzuschränken, obwohl dieser starke negative Konsequenzen für sie hat.

Verhältnis zur Hypersexualität und Sexsucht

Hypersexualität bedeutet das übermäßige Beschäftigtsein mit sexuellen Phantasien, Begierde und ggf. auch Handlungen, vor allem Masturbation. **Sexsucht** umfasst meist die genannten Kriterien der Hypersexualität, ist aber von der Gesamtsymptomatik noch enger zu fassen.

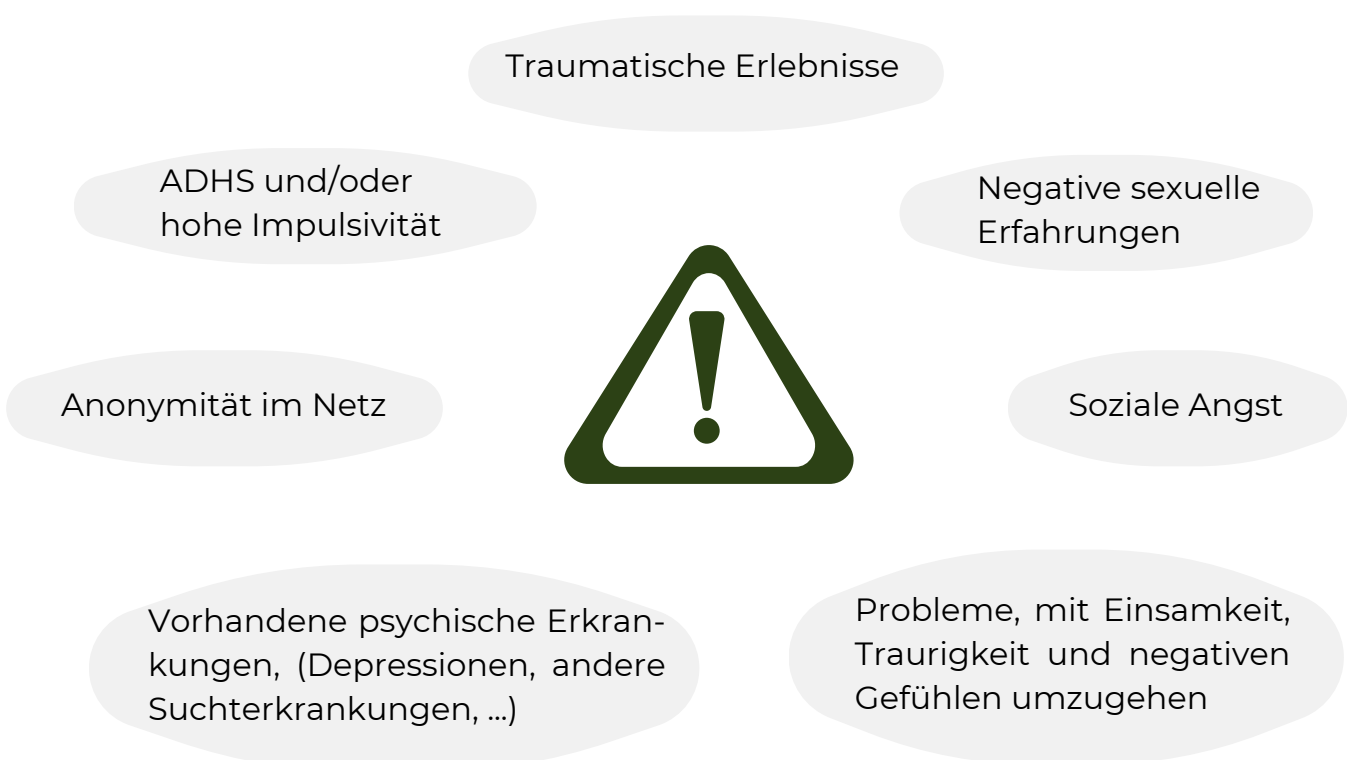
Weitere Kriterien der Sexsucht:

- Eine völlige oder weitgehende Unfähigkeit, den sexuellen Impulsen und dem Verlangen nach Selbstbefriedigung zu widerstehen
- Eine deutliche Zunahme der Konsum- und Masturbationsaktivitäten
- Den Hang zu stärkeren, härteren Formen sexueller Handlungen
- Den starken Rückzug in eine sexuelle Schein- und Phantasiewelt

Im Vergleich dazu beschreiben Hypersexualität und Sexsucht ein breiteres Muster sexueller Gedanken/Handlungen, während sich die Pornosucht bzw. problematische Pornonutzung spezifisch auf den zwanghaften, schwer kontrollierbaren Konsum von Pornografie bezieht.

Risikofaktoren

Folgende Risikofaktoren können die Wahrscheinlichkeit einer Pornosucht erhöhen:



Ursachen und Auslöser für die Entwicklung einer Pornosucht

Die Gründe für die Entwicklung einer Pornosucht sind vielfältig. Häufig spielen individuelle Belastungen eine Rolle – etwa hoher Alltagsstress, Langeweile, Einsamkeit, Verzweiflung, abgekühlte Sexualität oder mangelnder Körperkontakt.

Nähe und Sexualität können zudem als belastend erlebt werden, z. B. durch Scham, Unsicherheit, Angst vor Zurückweisung, negative Beziehungserfahrungen oder depressive Verstimmung. Pornografie bietet dann kurzfristig eine schnelle Erleichterung: Erregung ist sofort verfügbar, ohne dass man sich emotional öffnen oder verletzlich machen muss. Das kann entlasten – langfristig jedoch dazu beitragen, dass reale Intimität schwieriger wird oder weniger anziehend wirkt.



Die **breite Verfügbarkeit** und die **niedrige Zugangsschwelle** im Internet begünstigen auf gesellschaftlicher Ebene die Entwicklung problematischer Nutzung. Besonders Kinder und Jugendliche sind oft unzureichend geschützt und kommen früh mit intensiven Reizen in Kontakt, was Gewöhnungseffekte und Überstimulation fördern kann.



Zusätzlich verstärkt der Konsum sich über das **Belohnungssystem**: Wünsche, Sehnsüchte und Fantasien können sich steigern und das Gehirn lernt, dass Pornografie schnell und zuverlässig Erregung und Entlastung liefert. Dadurch kann sich das Verhalten in Häufigkeit und Intensität ausweiten, zur Gewohnheit werden und schließlich in einen **Kontrollverlust** übergehen.



Wie genau sich der Konsum von Pornos im Gehirn auswirkt, wird auf der folgenden Seite erläutert.

Fast Food für das Gehirn: Wie Pornos wirken

Eine Sucht hängt eng mit dem Belohnungssystem im Gehirn zusammen. Dieses System hilft uns, hilfreiche und angenehme Handlungen zu wiederholen: Wenn wir z. B. essen, Ziele erreichen oder soziale Nähe erleben, werden Botenstoffe wie Dopamin ausgeschüttet. Das vermittelt Antrieb und ein Gefühl von „das tut gut“.

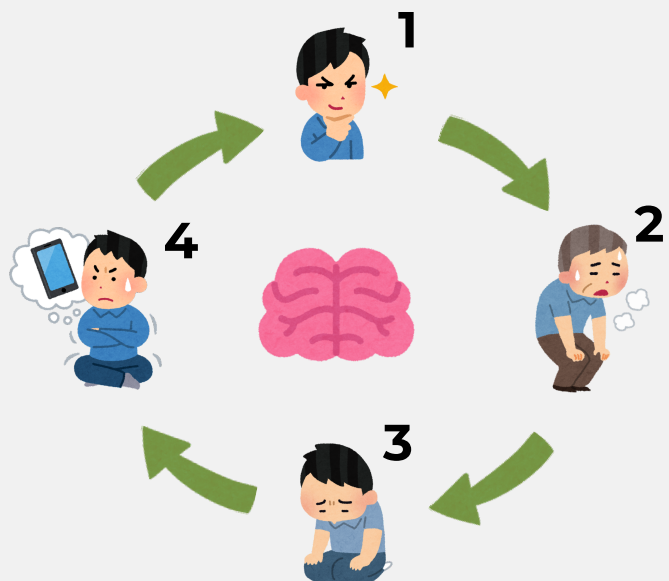
Bei problematischem Pornokonsum kann dieses System **sehr stark und sehr schnell** aktiviert werden. Dadurch lernt das Gehirn: Pornografie = schnelle Belohnung / Entlastung. Mit der Zeit kann es zu Gewöhnungseffekten kommen, was heißt, dass die gleiche Wirkung sich nur noch durch häufigeren Konsum, längere Dauer oder intensivere Reize einstellt, während alltägliche Aktivitäten im Vergleich weniger befriedigend wirken.



Typisch ist dann ein **Kreislauf**:

1. Kurze Erregung
2. Schnelle Entladung
3. Leere, Scham oder Selbstkritik
4. Erneuter Drang, um diese Gefühle zu „regulieren“

So wird der Konsum nicht nur durch Lust, sondern zunehmend auch durch Emotionsvermeidung aufrechterhalten.



Auswirkungen einer Pornosucht

Pornokonsum kann sich je nach Person sehr unterschiedlich auswirken. Ob und wie stark Probleme entstehen, hängt z. B. von Häufigkeit, Inhalten, Motivation (z. B. Emotionsregulation) und der Lebenssituation ab. Wenn Konsum vor allem dazu dient, unangenehme Gefühle zu bewältigen und dabei die Kontrolle verloren geht, können psychische Belastungen, Beziehungsprobleme und sexuelle Unsicherheiten zunehmen.

Der erste Schritt ist, das eigene Muster zu erkennen und schrittweise hilfreiche Alternativen aufzubauen. Im Folgenden findest du typische Auswirkungen auf Psyche, Beziehungen und Sexualität.

Auswirkungen auf die Psyche

Schuld, Scham und Selbstwert

Viele Betroffene erleben nach dem Konsum nicht nur Entlastung, sondern auch Scham, Schuldgefühle und eine verstärkte Selbstkritik. Das kann den Selbstwert belasten und dazu führen, dass man sich zurückzieht, das Thema verheimlicht oder sich „falsch“ fühlt.



Alltag und Funktionsniveau

Indirekte Folgen können sein, dass Konzentration und Produktivität leiden, Aufgaben liegen bleiben oder Schlafprobleme entstehen. Bei manchen kommen auch finanzielle Belastungen hinzu (z. B. durch kostenpflichtige Angebote), was zusätzlichen Stress auslösen kann.



Auswirkungen auf Beziehungen



Intimität, Vertrauen und Rückzug

Pornografie kann in Beziehungen sehr unterschiedlich erlebt werden. Manche Paare berichten, dass gemeinsamer Konsum die Sexualität anregen kann. Insgesamt zeigen viele therapeutische Erfahrungen und Studien jedoch, dass bei problematischem Konsum häufiger Konflikte entstehen, etwa durch Heimlichkeit, Misstrauen, Rückzug oder das Gefühl, nicht mehr zu genügen.



Einige Forschungsarbeiten finden Zusammenhänge zwischen Pornokonsum und geringerer Beziehungs- bzw. Lebenszufriedenheit sowie höherer Wahrscheinlichkeit für Trennungen oder Untreue. Wichtig dabei: Solche Ergebnisse zeigen Zusammenhänge, aber **keine eindeutige Ursache**. Es kann auch sein, dass bestehende Unzufriedenheit den Konsum erhöht oder dass beides sich gegenseitig verstärkt.

Auswirkungen auf Sexualität

Erwartungen, Leistungsdruck und Vergleichsdruck

Pornografie arbeitet oft mit stark überzeichneten, geschnittenen und inszenierten Bildern. Gerade bei jüngeren Konsumierenden kann sich dadurch ein Bild entwickeln, wie Sexualität „aussehen muss“. Das kann Leistungsdruck erzeugen, Vergleiche fördern und das Erleben realer Sexualität verunsichern.



Reizverschiebung

Kurzfristig kann Pornografie Fantasie und Erregung verstärken. Bei problematischem Konsum berichten manche Betroffene jedoch, dass reale Reize weniger stark wirken oder dass sie spezifischere / intensivere Inhalte brauchen, um erregt zu werden. Das kann zu Frust, Rückzug oder Druck in der Sexualität führen.



Selbsttest: Bin ich betroffen?

Gib auf einer Skala von 1-5 an, wie sehr du dich mit der Aussage identifizieren kannst.

Ich habe das Gefühl, dass Pornografie ein wichtiger Bestandteil meines Lebens ist.

Stimme gar nicht zu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Stimme voll- ständig zu

Ich habe andere Freizeitaktivitäten vernachlässigt, weil ich Pornos geschaut habe.

Stimme gar nicht zu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Stimme voll- ständig zu

Ich habe das Gefühl, dass ich mir immer mehr oder immer extremere Pornos ansehen muss, um befriedigt zu sein.

Stimme gar nicht zu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Stimme voll- ständig zu

Als ich mir vorgenommen habe, keine Pornos mehr zu schauen, konnte ich das nur für eine kurze Zeit einhalten.

Stimme gar nicht zu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Stimme voll- ständig zu

Ich fühlte mich gestresst, als ich gehindert war, Pornos zu schauen.

Stimme gar nicht zu ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Stimme voll- ständig zu

WICHTIG: Hier soll keine Diagnose gestellt werden. Die Checkliste dient lediglich der eigenen Erkenntnis und der eigenen Verdeutlichung einer Problematik. Solltest du mehr als drei Fragen mit 3 oder höher beantwortet haben, kann das auf eine mögliche Problematik hindeuten.

Rückfälle sind nicht selten

Pornografische Plattformen und Inhalte sind so gestaltet, dass sie leicht fesseln (z. B. durch ständige Neuheit und schnelle Belohnung). Deshalb sind Rückfälle nicht ungewöhnlich und auch nicht automatisch schlimm. Das Ziel ist es zu verstehen, was passiert ist und wie man damit umgehen könnte. Benutze dafür gerne diese Vorlage.

Datum / Uhrzeit

Ort

Dauer

Intensität (1-5)

Auslöser

- ☐ Langeweile ☐ Einsamkeit ☐ Stress ☐ Überforderung ☐ Müdigkeit
☐ Alkohol / Feiern ☐ Zurückweisung ☐ Social Media ☐ Streit
☐ Sexuelle Frustration ☐ Körperliche Unruhe ☐ Anderes: _____

Gedanken, die während des Rückfalls da waren:

Gefühle, die während des Rückfalls da waren:

- ☐ Scham ☐ Angst ☐ Traurigkeit ☐ Wut ☐ Leere ☐ Stress
☐ Anderes: _____

Konsequenzen die nach dem Rückfall folgten:

- ☐ Scham ☐ Rückzug ☐ Streit ☐ Leistungsabfall ☐ Körperlich schlecht
☐ mehr Drang danach ☐ Schuld ☐ Anderes: _____

5 praktische Tipps zur Bewältigung



1. Baue dir neue Inhalte und Genussroutinen auf

Du wirst viel mehr Zeit haben, wenn du weniger Pornografie konsumierst. Diese neugewonnene Zeit und Freiheit solltest du bewusst füllen mit Dingen, die dir guttun.



2. Stoppe alte, ungesunde Rituale

Lösche gespeicherte pornografische Bilder und Videos. Wenn es dir sehr schwerfällt, ist der Lösungsakt ein guter erster Schritt. Umschiffe aktiv und voller Achtsamkeit die Webseiten, die du bisher so anziehend fandest. Verwende technische Tools um die Pornozeit zu beschränken, wie beispielsweise Filter-Software oder Zeitschlösser.



3. Akzeptiere Rückfälle

Rückfälle können vorkommen. Nutze die Rückfall-Vorlage (Seite 11), um Auslöser zu verstehen und deinen Plan fürs nächste Mal zu verbessern.

4. Begib dich unter Menschen

Da Pornokonsum meist im Alleinsein stattfindet, begrenze die Zeiten deines Alleinseins. Fülle diese mit genussvollen, achtsamen Aktivitäten: Lesen, Tagebuch, Sport, soziale Kontakte. Werde (wieder) ein sozial aktiver und vernetzter Mensch. Wenn du es nicht schaffst, weniger alleine zu sein, schaffe dir andere angenehme Beschäftigungen mit dir selbst oder online.



5. Spreche mit jemandem

Vertraue dich einer dir nahestehenden Person an und erzähle ihr alles, was du über deine Situation preisgeben möchtest.



Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Süchte, wie die Pornosucht, so unterschiedlich sie sich auch äußern mögen, oft auf das gleiche Grundmuster zurückzuführen sind: die Regulation von unangenehmen Emotionen, Substanzen oder Verhaltensweisen werden genutzt, um kurzfristig belastende Gefühle wie Angst, Traurigkeit oder Stress zu verdrängen. Diese scheinbare Entlastung ist jedoch trügerisch, da die zugrunde liegende Problematik ungelöst bleibt und sich häufig sogar verschärft, was zu schwerwiegenden Langzeitfolgen führen kann.

Der zentrale Fokus bei der Bewältigung von solchen Süchten liegt darin, das Verhalten und die dahinterstehenden emotionalen Muster zu erkennen. Dies ermöglicht, die eigenen Schwierigkeiten zu verstehen und Strategien zu entwickeln, um Emotionen auf eine gesunde Weise zu regulieren. Nur durch diese tiefgehende Auseinandersetzung können langfristige Verbesserungen und ein stabileres Leben erreicht werden.

Einige Behandlungsmöglichkeiten und erste Anlaufstellen sind auf der nächsten Seite angegeben.



Behandlungsmöglichkeiten

Ambulante Therapie

Was ist das:

- Regelmäßige therapeutische Behandlung bei psychologischen und ärztlichen Psychotherapeut:innen
- Sitzungen finden in festgelegten Zeitabständen statt (meist wöchentlich)
- Fokus je nach Ansatz bspw. Verhaltenstherapie, Schematherapie, etc.
- Auch als Gruppentherapie in einer festen Gruppe unter professioneller Leitung möglich

Geeignet für:

- Menschen mit Kontrollverlust und Leidensdruck, auch wenn der Konsum noch nicht vollständig beendet ist
- Wenn Auslöser wie Stress, Einsamkeit, Selbstwertprobleme, oder Beziehungs-/Bindungsthemen eine Rolle spielen
- Zur Rückfallprophylaxe, zum Aufbau neuer Routinen und zur Bearbeitung der Ursachen

Selbsthilfegruppen

Was ist das:

- Unterstützungsgruppen von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen
- Austausch, Verbindlichkeit, weniger Isolation

Geeignet für:

- Patient:innen als Unterstützung und Ergänzung zur Therapie
- Wenn soziale Unterstützung fehlt
- Zur Schamreduktion und Rückfallprophylaxe

**Selbsthilfegruppe Anonyme Sexaholiker**

<https://anonyme-sexsuechtige.de/>

01573 5306642

Behandlungsmöglichkeiten

Beratungsstellen

Was ist das:

- Kurz- bis mittelfristige Beratung, oft niedrigschwellig
- Der Fokus liegt hier auf Orientierung, Motivation, erste Schritte und Vermittlung

Geeignet für:

- Patient:innen, die sich noch unsicher sind, ob es ein Problem ist
- Als erste Anlaufstelle, wenn Therapieplatz fehlt



Caritasverband Düsseldorf

Fachstelle Sucht
Hubertusstraße 3, 401219 Düsseldorf
0211 16021531

Diakonie Düsseldorf:

Suchtberatungs- und Therapiezentrum Fachambulanz
Langerstraße 2, 40233 Düsseldorf
0211 7353264

Weitere hilfreiche Anlaufstellen



Telefonseelsorge

0800 111 01 11

Kostenlose & anonyme Beratung; täglich 24 Stunden erreichbar

Bundesweit geschaltete Sucht- und Drogenhotline:

01806 313031

Kostenpflichtig: 0,20 Euro/Minute aus dem Festnetz
und Mobilfunknetz

Anonym und rund um die Uhr erreichbar

Deine Meinung ist uns wichtig!

Mit dieser kurzen Umfrage möchten wir besser verstehen, wie unsere Care-Pakete bei dir ankommen – was du besonders magst, was dir vielleicht fehlt und wie wir sie noch weiter verbessern können.

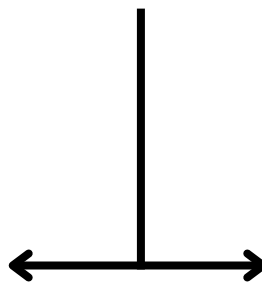
Die Umfrage dauert nur etwa **2–3 Minuten** und hilft uns, deine Bedürfnisse noch besser zu erfüllen.

Wenn du möchtest, dass deine **Antworten anonym bleiben**, gib bitte keine persönlichen Informationen wie Name, Adresse oder Ähnliches an.

Vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst!



***Ich bin Betroffene:r/
Angehörige:r***



Ich bin Fachkraft

Autor: Mohammad Sharabati

© 2026. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Für Nachdrucke, Vervielfältigungen oder sonstige Nutzungen wenden Sie sich bitte an die PsyOs GmbH. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht. feedback@psychotherapeutensuche.de