

Vorwort	9
Danksagung	13
Einleitung	15
1 Was ist Pornografie?	17
1.1 Wie wird Pornografie definiert?	17
1.2 Wie kann Pornografie unterteilt werden?	20
1.3 Wie soll man die Nutzung von Pornografie nennen?	21
2 Wozu werden Pornos genutzt?	23
3 Wie häufig werden Pornos geschaut?	27
3.1 Wie haben sich die Konsumraten in den letzten Jahren entwickelt?	28
3.2 Warum werden immer mehr Pornos geschaut?	28
4 Wer schaut Pornos und wie häufig?	31
4.1 Warum schauen Männer häufiger Pornos als Frauen?	32
4.2 Warum schauen Frauen Pornos?	36
4.2.1 Warum nimmt der Konsum bei Frauen zu?	36
4.2.2 Wie sprechen Frauen miteinander über Pornos?	40
4.3 Wenn Menschen in Beziehungen Pornos schauen	41
5 Warum schauen Menschen in Beziehungen Pornos?	43
6 Was wird geschaut?	49
6.1 Kategorien von Pornos	49
6.2 Legaler versus illegaler Porno	51
6.3 Geschlechtsunterschiede beim Pornoinhalt	52
6.4 Hitlisten bei Pornos	54
6.5 Pornoinhalte und Vorlieben	57
6.6 Pornoinhalt und Zusammenhang mit der Paarsexualität	59
7 Kann Pornografie mir schaden?	63
7.1 Sexuelle Auswirkungen	63
7.1.1 Abstumpfung gegenüber Pornografie	63
7.1.2 Sexuelle Funktionsstörungen	65

7.1.3	Abnahme der sexuellen Zufriedenheit	66
7.1.4	Abnahme von Genuss beim Sex	66
7.1.5	Abnahme sexueller Fantasien	67
7.2	Körperliche Auswirkungen	67
7.3	Psychische/emotionale Auswirkungen	67
7.4	Soziale Auswirkungen	68
7.5	Gesellschaftliche Auswirkungen	69
7.6	Abgrenzung zu den Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche	72
8	Kann Pornografie mir nützen?	75
8.1	Erweiterung des sexuellen Horizonts	75
8.2	Starkung der sexuellen Identität	76
8.3	Katalysator für Kommunikation	78
8.4	Visuelle Darstellung von Vielfalt	79
8.5	Stressabbau/Entspannung	81
9	Was darf und was soll ich schauen?	85
10	Wie soll ich schauen?	89
11	Wie viel Pornoschauen ist noch gesund?	95
12	Wann bin ich „pornosüchtig“?	97
12.1	Begriff „Pornosucht“	97
12.1.1	Gooning	101
12.1.2	Edging	102
12.2	Wie häufig kommt problematischer Pornokonsum vor?	104
12.3	Warum ist der problematische Pornokonsum ein besonders wichtiges Thema?	106
12.4	Wie entsteht problematischer Pornokonsum?	107
12.5	Wie wirkt sich problematischer Pornokonsum aus?	109
12.6	Wann sollte ich mir Hilfe holen?	111
12.7	Was tun, wenn mein Partner pornosüchtig ist?	113
12.8	Wie sieht eine Therapie aus?	115
12.8.1	Erstgespräch: Anamnese und Auswirkungen	116
12.8.2	Zielformulierung	116
12.8.3	Drangkreislauf erarbeiten	118
12.8.4	Arbeit an der Solosexualität	119
12.8.5	Veränderung des Pornokonsums	120
12.8.6	Stressbewältigung und Belohnung	121

12.8.7	Einstellungsveränderung	121
12.8.8	Einbezug der Partnerperson	122
12.8.9	Umfeld	122
12.8.10	Rückfallprävention und Nachbetreuung	123
12.8.11	Therapiedauer	123
12.8.12	Vorgehen als Partnerin	124
12.8.13	Zusammenfassung zur Therapie bei dranghaftem Pornokonsum	125
12.9	Handlungsanleitung bei problematischem, unkontrollierbarem Pornokonsum	126
12.10	Therapie-Fallbeispiel	127
13	Können Pornos der Partnerschaft schaden?	131
13.1	Sind die Auswirkungen abhängig von der Häufigkeit des Konsums?	133
14	Was soll ich davon halten, dass ich Pornos schaue?	137
14.1	Einstellung zum eigenen Pornoschauen	138
14.2	Eigene Einstellung bezogen auf die Partnerschaft	139
14.3	Einstellung und deren individuelle Auswirkungen	139
14.4	Einstellung und deren Auswirkungen auf die Partnerschaft	139
14.4.1	Auswirkungen auf die sexuelle Zufriedenheit in der Partnerschaft	140
14.4.2	Auswirkungen auf die allgemeine Beziehungsqualität	140
15	Was soll ich vom Pornoschauen meiner Partnerperson halten?	145
16	Sollen wir das Pornoschauen voreinander geheim halten?	151
16.1	Heimlichkeit und deren negativen Auswirkungen	152
16.2	Offenheit und deren positiven Auswirkungen	157
17	Wie sollen wir miteinander übers Pornoschauen reden?	161
18	Sollen wir zusammen Pornos schauen?	165
18.1	Gemeinsamer Konsum und sexuelle Kommunikation	167
18.2	Sexuelle Kommunikation und sexuelle Zufriedenheit	168
18.3	Gemeinsamer Konsum und Auswirkungen auf die sexuelle Paarzufriedenheit	168
19	Wie können Pornos der Partnerschaft nützen?	173
19.1	Starkung der sexuellen Eigenständigkeit	173
19.2	Starkung von Beziehungs faktoren	174

20	Was ist der richtige Umgang als Eltern mit Kindern bezüglich Pornos?	177
21	Fazit	181
22	Q&A kurz und bündig	185
23	Anhang	186
23.1	Studie	186
23.2	Fragebogen	186
23.3	Stichprobe	187
	Literaturverzeichnis	188
	Die Autorin	192