



## Dossier: Pornosucht

Stand Februar 2025

Das Dossier gibt eine Momentaufnahme wieder und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es bietet einen Überblick zum Thema Porno-Nutzungsstörung für Fachpersonen der Suchtprävention sowie Multiplikator:innen, die sich für das Thema interessieren oder damit in Kontakt kommen.

### Inhalt

Grundlagen zur Pornosucht.....	2
Einordnung und Prävalenz [Häufigkeit] .....	2
Ätiologie [Entstehung] .....	2
Diagnose, Auswirkungen und Behandlung .....	3
Entwicklungen.....	4
Hilfsangebote für Betroffene im Kanton Zürich (Links) .....	4
Literatur zu Pornosucht .....	5
Literaturverzeichnis .....	6

---

## Grundlagen zur Pornosucht

### Einordnung und Prävalenz [Häufigkeit]

Eine kanadische Studie berichtete 2016, dass 90% der Männer und 51% der Frauen in den letzten sechs Monaten vor der Befragung Pornos konsumierten<sup>1</sup>. Repräsentative Studien berichten von 54-57% Frauen bzw. 70-85% Männern<sup>2</sup>, die mindestens schon einmal in ihrem Leben pornografische Inhalte konsumierten. Martyniuk & Dekker (2018)<sup>3</sup> berichteten in ihrer Studie aus Deutschland von einer Lebenszeitprävalenz von 96% bei Männern bzw. 79% bei Frauen.

Pornos werden in der heutigen Gesellschaft also oft und regelmässig konsumiert. Unter *Pornokonsum* wird der Konsum einer breiten Palette an Inhalten verstanden: Neben Pornofilmen, gehört auch der Konsum von pornografischen Bildern oder Interaktionen via Webcam-Chats (z.B. Chaturbate) bzw. Chats auf Plattformen wie Onlyfans, Fansly und Patreon dazu. Gerade letztere zeigen eine zunehmende Vermischung von erotischen Inhalten auf Sozialen Plattformen wie Instagram und TikTok, die dann via Links zu meist expliziterem (und kostenpflichtigem) Material führen.

Die weite Verbreitung des Pornokonsums kann auf die ständige und in weiten Teilen kostenlose Verfügbarkeit via Smartphones und anderen digitalen Endgeräten zurückgeführt werden. Dabei werden pornografische Inhalte meist zur Entspannung bzw. zur Selbststimulation konsumiert. Teilweise konsumieren Paare pornografische Inhalte, um sich Inspiration für den gemeinsamen Sex zu holen<sup>4</sup>.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 2019 in der Erarbeitung des ICD-11 die *Compulsive Sexual Behavior Disorder* (CSBD) (*Deutsch: zwanghafte sexuelle Verhaltensstörung*) als Erkrankung anerkannt. **Der suchtartige Konsum von pornografischen Inhalten stellt eine Unterkategorie der CSBD dar. Dieses Dokument fokussiert sich auf den suchtartigen Konsum von Pornografie und verwendet zur besseren Leserlichkeit den umgangssprachlichen, aber nicht wissenschaftlichen Begriff 'Pornosucht'.**

### Ätiologie [Entstehung]

Eine Pornosucht entsteht wie viele andere Verhaltenssuchte auch, meist aufgrund eines komplexen Zusammenspiels verschiedener Faktoren. Unter Anwendung des klassischen Suchtdreiecks *Substanz-Mensch-Umwelt* wirken auch bei einer Pornosucht Faktoren aus diesen drei Bereichen zusammen.

Am Anfang steht meist die natürliche Neugierde in Bezug auf sexuelle Inhalte. Gerade Jugendliche, zu deren Entwicklungsaufgaben auch die Entdeckung der eigenen Sexualität gehört, fühlen sich nicht selten zu pornografischen Inhalten hingezogen. Der Konsum von Pornografie und das angenehme Erlebnis eines Orgasmus und die damit einhergehende Entspannung wird als belohnend und angenehm empfunden. Dies ist durchaus als sinnvolle Art der Stressregulation anzusehen. Manche Menschen beginnen den Konsum pornografischer Inhalte als unangenehm zu empfinden, weil sie im Anschluss ein unangenehmes Gefühl (z.B. Scham oder Selbstvorwürfe) empfinden. In solchen Fällen ist diese Form der Stressregulation evtl. nicht mehr sinnvoll.

Darüber hinaus gibt es Menschen, die aufgrund ihrer persönlichen Veranlagung eher suchtgefährdet sind als andere: Begleiterkrankungen wie Angststörungen, stoffgebundene Süchte oder ADHS sind bekannte Einflussfaktoren, die eine Suchtentwicklung begünstigen können (diverse Studien in Markert et al., 2023)<sup>5</sup>.

## Diagnose, Auswirkungen und Behandlung

Von einer Pornosucht ist eine Person dann betroffen, wenn sie die klassischen Kriterien für eine Suchterkrankung über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten hinweg erfüllt:

1. **Einschränkung der Kontrolle über das Verhalten:** Es werden Pornos oder pornografische Inhalte auch dann konsumiert, wenn dies von der betroffenen Person eigentlich nicht gewollt ist. Das heisst, der Impuls Pornos zu schauen, kann nicht kontrolliert werden. Auch wird länger und häufiger konsumiert, als dies eigentlich gewollt war.
2. **Es findet eine Interessensverlagerung statt:** Andere Hobbys, Aufgaben und Pflichten im privaten und beruflichen Alltag werden zurückgestellt, um mehr Zeit und Gelegenheit für den Pornokonsum zu haben.
3. **Durch den Konsum entstehen für die Betroffenen und deren Umfeld Probleme.** Streit in der Beziehung/Familie oder Konflikte am Arbeitsplatz sind damit genauso gemeint, wie ein persönlich empfundener Leidensdruck.

Aufgrund seines zwanghaften Charakters wird der Pornokonsum von den Betroffenen als starkes Leiden empfunden. Durch den exzessiven Pornokonsum berichten Betroffene häufig von negativen Auswirkungen auf ihr reales Sexleben: Aufgrund eines übermässigen Pornokonsums, wird realer Sex als weniger stimulierend empfunden. Erektionsprobleme und/oder stark verzögerte Orgasmen können die Folge einer Pornosucht sein<sup>6</sup>.

Aufgrund einer Toleranzentwicklung kann es vorkommen, dass die Betroffenen mit der Zeit immer extremere, oder illegale Inhalte konsumieren oder viel Zeit mit der Suche nach dem 'perfekten Porno' verbringen: Was ursprünglich als erregend empfunden wurde, löst kein Lustempfinden mehr aus bzw. können nur noch ganz spezifische Inhalte dieses Gefühl hervorbringen. Oft ist ein noch grösseres Schamempfinden damit einhergehend, was das Leiden der Betroffenen verstärkt.

Auch das Sozialleben kann unter einem suchartigen Pornokonsum leiden. Freundschaftliche Beziehungen werden aufgrund der zeitintensiven Aktivität abgebrochen oder vernachlässigt, was zu einer zunehmenden sozialen Isolation führen kann. Ähnlich wie bei anderen Verhaltenssuchten (z.B. Gaming oder Gambling), vernachlässigen Betroffene auch oft ihre Schlafhygiene, was anderweitige Probleme im Alltag nach sich zieht wie Konzentrationsprobleme oder Erschöpfung.

Teenager, die vor ihren ersten realen Sexerfahrungen viel Pornos konsumieren, laufen Gefahr, ein unrealistisches und verzerrtes Bild von Sexualität zu entwickeln. Leistungsdruck und die Annahme, gewisse Praktiken vollziehen zu müssen, lassen die reale Sexualerfahrung evtl. als wenig angenehm erscheinen.

Menschen mit einer Pornosucht werden nicht erst seit der Anerkennung durch die WHO behandelt. Psychotherapien sind ein effektiver Weg, diese Erkrankung zu behandeln. Der Einbezug der (Ehe-)Partnerin / des (Ehe-)Partners im Sinne eines systemischen Ansatzes kann ab einem bestimmten Zeitpunkt sinnvoll sein.

Aus präventiver Sicht sind eine frühzeitige Aufklärung und Sensibilisierung gerade von Jugendlichen sinnvoll. Quandt et al. (2018)<sup>7</sup> führten in Deutschland eine repräsentative Befragungsstudie zu individuellen und sozialen Kontexten der Nutzung sexuell expliziter Inhalte im Jugendalter durch. Rund 50% der 1048 befragten Kinder und Jugendlichen im Alter von 14 bis 20 Jahren gaben an, «Hardcore-Pornografie» mit entblößten Geschlechtsteilen gesehen zu haben. Das Durchschnittsalter beim Erstkontakt mit sexuell expliziten Inhalten lag bei 14,2 Jahren. Die 14-

und 15-Jährigen, die bereits Kontakt mit harter Internet-Pornografie hatten, gaben an, beim Erstkontakt durchschnittlich 12.7 Jahre alt gewesen zu sein (ebd.). Bemerkenswert ist der Befund von Quandt et al. dahingehend, dass rund 50% der Online-Funde ungewollt stattfanden (2018).

### Entwicklungen

Die Anerkennung der CSBD im ICD-11 gibt der Forschung neue Möglichkeiten, mehr über diese psychische Erkrankung -und damit auch über den suchartigen Konsum von pornografischen Inhalten- herauszufinden.

Fest steht, dass Pornos von einem Grossteil der Bevölkerung konsumiert werden. Minderjährige scheinen von einem ungewollten Kontakt mit expliziter Pornografie ungenügend geschützt zu sein. Regulative Ansätze (z.B. eine stärkere Kontrolle der Altersfreigabe) könnten helfen, Minderjährige vor illegalen oder anderweitig unangemessenen pornografischen Inhalten zu schützen. Dabei ist auch expliziten Inhalten, die via den Sozialen Medien beworben werden, Beachtung zu schenken. TikTok z.B. blockiert die Weiterleitung auf Plattformen wie OnlyFans etc.. Instagram kennt hier keine griffige Alterskontrolle bzw. überlässt diese den entsprechenden Plattformen (OnlyFans, Fansly etc.).

Fachpersonen der Beratung/Behandlung, der Prävention sowie Pädagog:innen und Erziehungsberechtigte haben den Auftrag, präventive Massnahmen zu unterstützen, in dem sie allfällige Berührungspunkte mit dem Thema ablegen, sich informieren und auf sachlicher Ebene, Risiken des Pornokonsums mit ihren Zielgruppen diskutieren und entsprechendes Wissen vermitteln. Eine Enttabuisierung der Pornosucht über die beteiligten professionellen Berufsfelder hinweg kann Betroffenen und Angehörigen helfen, das eigene Schamgefühl (das häufig ein substanzieller Teil der Leidensempfindung darstellt) zu überwinden.

---

## Hilfsangebote für Betroffene im Kanton Zürich (Links)

- **Allgemeine Infos zum Thema Pornosucht**  
[Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte](#)
- **Selbsttest Pornosucht**  
[Suchtprävention Kanton Zürich](#)
- **Beratungs- und Behandlungsangebote im Kanton Zürich**  
[Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte, Zürich.](#)  
[Psychiatrische Universitätsklinik Zürich \(PUK\)](#)
- **Stationäre und ambulante Behandlung**  
[Universitäre Psychiatrische Klinik Basel](#)

---

## Literatur zu Pornosucht

### Süchtiges und zwanghaftes Sexualverhalten

Hill, Habermeyer, Briken. Kohlhammer (2023)

*Wann wird Sexualität zur Sucht? In der ICD-11 ist die "Zwanghafte sexuelle Verhaltensstörung" erstmals als operationalisierte Diagnose definiert, das Phänomen sexuell süchtigen Verhaltens wurde jedoch bereits Ende des 19. Jahrhunderts beschrieben. Dieser Band liefert einen praxisbezogenen Überblick über das Störungsbild, die Diagnostik, Ursachen sowie psychotherapeutische und medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten.*

### Sex: Weniger Porno, mehr fühlen, intensiver lieben

Michael Firnkes. BoD – Books on Demand (2022)

*Gentlemen, Alphatier, bester Kumpel, Sex-Gott, treuer Beschützer, Frauenverstehler, unabhängiger Krieger, familienkompatibel.  
Der Mann von heute soll und will alles können, sich jederzeit souverän zwischen den Welten bewegen - meist vergisst er dabei, bewusst den Moment zu leben. Was bist du wirklich, was macht dich und deine ureigene Sexualität aus? Wie gelingt eine Intimität, die nicht fremdgesteuert ist? Wie erlebst du deinen Körper und deinen Sex intensiver, wie kannst du dich auf Liebe einlassen? Und wie hilft dir Achtsamkeit dabei?*

### Klappt's? Vom Leistungssex zum Liebesspiel – ein Übungsbuch für Männer

Michael Sztenc. Hirzel (2020)

*Das Buch richtet sich an Männer, die ihre Erotik entwickeln wollen und mehr Genuss in ihrem Liebesspiel suchen – und das, ohne sich im Fitness-Studio anzumelden, die Ernährung umzustellen oder ein Aufreisser-Seminar zu buchen. Es wendet sich aber auch an Männer, die ihre Lust verloren haben oder an sexuellen Funktionsstörungen leiden, sei es, weil es mit ihrer Erektion nicht klappt, sei es, weil sie zu früh kommen oder Sex suchtartig konsumieren.  
Michael Sztenc, Diplompsychologe mit Leib und Seele, bietet spannende Aha-Erlebnisse und gibt praktische Hilfen und Hinweise aus seiner langjährigen Tätigkeit als Paar- und Sexualtherapeut u. a. bei pro familia. Er zeigt, wie sich Blockaden aus dem Weg räumen lassen und Mann sich (wieder) als Mann fühlen kann.*

### Sexualaufklärung und Herausforderung Pornografie

Harri Wettstein. Springer 2016

*Das Buch bietet auf der Grundlage einer wissenschaftlichen Studie Orientierungswissen zum Phänomen des digitalen Konsums von Pornos bis hin zur Sexsucht im Jugendalter. Das Werk stellt das Thema kontrastierend, manchmal auch provozierend in den Kontext eines natürlichen Verständnisses von Sexualität. Es geht um Primärprävention im Sinne von psychischen Schutzmassnahmen, die einen aufgeklärten Umgang mit dem Thema ermöglichen. Ein einführender wie auch ein ergänzender Beitrag von Jakob Pastötter ordnen die Ergebnisse in den Forschungskontext ein. Ein dauerhaft aktuelles Thema, ein anregendes Buch, das Eltern, Psychologen, Ärzte und Pädagogen informiert - und der gesellschaftspolitischen Diskussion förderlich sein dürfte.*

---

## Literaturverzeichnis

- 1 Blais-Lecours, Sarah et al. (2016): *Cyberpornography: Time Use, Perceived Addiction, Sexual Functioning, and Sexual Satisfaction*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Vol. 19, No. 11.
- 2 Grubbs, J.B.; Kraus, S.W.; & Perry, S.L. (2019): *Self reported addiciton to pornography in a nationally representative sample: The roles of use habits, religiousness, and moral incongruence*. American Psychological Association.  
  
Lewczuk, Karol et al. (2020): *Evaluating Pornography Problems Due to Moral Incongruence Model*. PubMed.  
  
Rissel, Chris et al. (2016): *A Profile of Pornography Users in Australia: Findings From the Second Australian Study of Health and Relationships*. *The Journal of Sex Research*. Volume 54, 20017, Issue 2.
- 3 Martyniuk, Urszula; & Dekker, Anne (2018): *Pornografienutzung von Erwachsenen in Deutschland*. Thieme.
- 4 Kafta, Oliver (ohne Datum) : *Was Pornos mit uns machen*. Psychologisches Institut. Universität Zürich. Gefunden unter : <https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/dev/lifespan/erleben/berichte/pornokonsum.html>  
Kafta bezieht sich auf die Studie : Doran, K., & Price, J. (2014). *Pornography and marriage*. *Journal of Family and Economic Issues*, 35, 489-498
- 5 Markert, Charlotte et al. (2023): *On the current psychotherapeutic situation for persons with pornography use disorder in Germany*. *Journal of Bahvioral Addictions*. 12 (2023) 2, 421-434.
- 6 Hrobsky, Clemens (ohne Datum): *Pornosucht (zwanghaftes Sexualverhalten)*. Mein-Med.at. Medizinwissen für Österreich. Gefunden unter: <https://www.meinmed.at/krankheit/pornosucht/3043#:~:text=Emotionale%20Abstumpfung%20und%20Erektionsprobleme%3A&text=H%C3%A4ufig%20sind%20auch%20Funktionsst%C3%B6rungen%20wie,Sex%20nicht%20mehr%20als%20befriedigend>.
- 7 Quandt, Thorsten; & Vogelgesang, Jens (2017): *Jugend, Internet und Pornografie*. Springer.