

# Warum schaust du Pornos?

## 42 Fragen zum Reflektieren

Du findest hier 42 Fragen in 11 Rubriken zum Anregen deiner Gedanken: Warum schaust du Pornos? Indem du selbst verstehst, was dich zu Pornos hinzieht, gewinnst du Handlungsspielraum. Du kannst dann:

- Mehr Klarheit zu deinen Bedürfnissen in deiner Sexualität finden.
- Deine Bedürfnisse anerkennen und wertschätzen; dich von Scham und Unsicherheiten lösen.
- Eine selbstbestimmte und differenzierte Entscheidung fällen, ob Pornos in dein Leben passen oder nicht.
- Nach Wunsch deinen Blick darauf richten, wie du auch ohne Pornos für deine Bedürfnisse sorgen kannst.

Nimm dir Zeit, die Fragen Schritt für Schritt durchzulesen und über die Antworten nachzudenken. Du kannst diese Fragen in Zukunft auch mit in deinen Alltag nehmen und dort im Moment beobachten.

Vielleicht wirst du merken, dass du dich für einzelne Antworten schämst oder dich dafür verurteilst. Lass das für einen Moment los und finde in eine neugierige und wertfreie Haltung von "Aha, das treibt mich also an!".

**Warnung:** Manche dieser Fragen könnten dich mit deinem Verlangen nach Pornos verbinden. Falls du gerade in einem Entzugsprogramm steckst und auf keinen Fall dieses Verlangen empfinden möchtest, solltest du nicht weiterlesen.



# #1 Brainstorming

Brainstorme zuerst einmal ganz für dich alleine:  
Warum schaust du Pornos?

## #2 Alltäglichkeit

In welchen Situationen deines Alltags spürst du ein besonders großes Ja zum Pornoschauen?

Aus welchen Gefühlslagen heraus kommen deine Impulse auf?

Was geht in der Zeit vom ersten Impuls bis zur Handlung in dir vor?

Wie fühlst du dich nach dem Pornoschauen?

Würdest du deinen Konsum selbst als Gewohnheit/Sucht bezeichnen?



## #3 Sexualität als Persönlichkeitsanteil

Was wünschst du dir, wieviel Platz soll deine Sexualität in deinem Leben einnehmen?

Wieviel Platz nimmt deine Sexualität für dich ein, wenn du Pornos einmal wegdenkst?

Wie schwer fällt es dir, falls du hier eine Diskrepanz siehst?



## #4 Sexuelle Vielfalt

Wie wichtig ist dir sexuelle Vielfalt?

Wie wichtig ist es dir, Neues auszuprobieren?

Erlebst du durch Pornos sexuelle Vielfalt?

Wieviele sexuelle Vielfalt bleibt in deinem Leben, wenn du Pornos mal wegdenkst?

Wie schwer fällt es dir, falls du hier eine Diskrepanz siehst?



## #5 Sexuelle Ästhetik

Wie wichtig ist dir sexuelle Ästhetik?

Erfährst du beim Pornoschauen einen ästhetischen Genuss?

Wieviel sexuelle Ästhetik bleibt in deinem Leben, wenn du Pornos mal wegdenkst?

Wie schwer fällt es dir, falls du hier eine Diskrepanz siehst?



## #6 Intensive Erlebnisse

Wie wichtig sind dir intensive Erlebnisse in deinem Leben?

Ist das Pornoschauen manchmal eine besonders intensive Erfahrung für dich?  
Wie oft erlebst du Intensität in deinem Leben, wenn du Pornos einmal wegdenkst?

Wie schwer fällt es dir, falls du hier eine Diskrepanz siehst?

## #7 Fantasien



Was sind deine liebsten Sexfantasien?

Würdest du sie in der Realität ausleben wollen?

Warum, warum nicht?

Wenn du gerne würdest, kannst du sie in der Realität ausleben?

Warum, warum nicht?

Hast du einige wenige Go-To Porno-Genres?

Hast du eine Idee, warum es dich zu genau diesen Genres zieht und nicht zu anderen?



# #8 Gipfelerfahrungen



Nimm dir Zeit und erinnere dich an 2-3 Pornoerlebnisse, bei denen du überdurchschnittlich erregt warst und die dir im Gedächtnis geblieben sind.

Tritt mit deiner Perspektive einen Schritt zurück und analysiere von einem neutralen Standpunkt aus:

**Kannst du Gemeinsamkeiten zwischen diesen unterschiedlichen Erlebnissen ausmachen?**

Anhand deiner Gipfelerfahrungen wirst du auch die Fragen auf den folgenden Folien beantworten.

# #9 Emotionen



Mit einem Blick auf deine Gipfelerfahrungen...

Welche Verhaltensweisen oder Charaktereigenschaften der Darsteller\*innen haben dich besonders erregt?  
Kannst du sagen, warum?

Gab es etwas, das dich am emotionalen Setting der Szene besonders erregt hat (z.B. Innigkeit, Verbotenes, Zufälliges, ...)?  
Kannst du sagen, warum?

Wie stehst du in deinem alltäglichen Leben zu diesen Verhaltensweisen und Gefühlen?



# #10 Beziehungen

Mit einem Blick auf deine Gipfelerfahrungen...

In welchen Beziehungen standen die Darsteller\*innen untereinander?

Wenn du selbst in die Szene treten würdest, wo wärst du?

Wärst du eine\*r der Darsteller\*innen? Wärst du eine weitere Person in der Szene?

In was für einer Beziehung stehst du selbst zu den anderen Darsteller\*innen?

Wie denkbar sind diese Beziehungen in deinem alltäglichen Leben?

# #11 Persönlichkeitskonflikte

Der US-amerikanische Sexualtherapeut *Dr. Jack Morin* beschreibt in seinem Buch *The Erotic Mind*, dass wir mit Hilfe unserer sexuellen Lust alte Wunden und Konflikte unseres Lebens in Aufregung umwandeln.

Wenn du auf deine sexuellen Fantasien, auf deine Porno-Gipfelerfahrungen und auf die darin auftauchenden Gefühle und zwischenmenschlichen Beziehungen blickst:

Kannst du Verbindungen sehen zwischen deinem Pornokonsum und...

...Konflikten und Schwierigkeiten in deinem Leben?

...Wünschen und Bedürfnissen in deinem Leben?