



Wie spreche ich mit **Kindern** und **Jugendlichen** über **Pornografie**?

Eine Hilfestellung für Mütter, Väter und andere Bezugspersonen

www.talk-about-pornography.ch

Über «Talk about Pornography»

Das Projekt «Talk about Pornography» von männer.ch möchte die Lücke schliessen zwischen der verbreiteten Nutzung von Pornografie durch Jugendliche und dem fehlenden Sprechen darüber. Es fördert die Dialog- und die Medienkompetenz erwachsener Bezugspersonen, damit Gespräche mit Jugendlichen über dieses tabubehaftete Thema gelingen.

Das Kursangebot von «Talk about Pornography» vermittelt den bisherigen Wissensstand zur Pornografienutzung und zeigt Möglichkeiten und Grenzen eines Dialogs mit Kindern und Jugendlichen auf. Es fördert einen sachlichen, möglichst faktenbasierten Dialog. Pornografie soll weder verteufelt noch verharmlost werden. Das Ziel ist, dass erwachsene Bezugspersonen informiert sind und sachlich-unaufgeregt über Pornografie und ihre Nutzung sprechen können.

Alle Kursangebote finden Sie unter **www.talk-about-pornography.ch**

Impressum

Redaktion: Seven – Fachstelle für sexuelle Verantwortung und Entwicklung

Trägerschaft: männer.ch, Dachverband progressiver Schweizer Männer- und Väterorganisationen.

Bern, 2025

Autor*innen: Thomas Brückmann, Esther Pomes und Markus Theunert

Layout: Neue Sicht, www.neuesicht.ch

Illustration: Alessio Sala

Mit freundlicher Unterstützung durch die nationale Plattform Jugend und Medien, Bundesamt für Sozialversicherungen



Inhaltsverzeichnis

Das Wichtigste in Kürze	7
Worum geht es?	9
Warum sprechen wir so wenig über Pornografie?	11
Erster Kontakt und regelmässige Nutzung	12
Chancen und Risiken	15
Ist Solosex schädlich?	18
Kann man von Pornografie süchtig werden?	19
Und wie oft schauen Erwachsene?	20
Was ist erlaubt?	21
Welche Pornografie gibt es?	23
Pornografie und Datenschutz	28
Pornoindustrie	29

Pornokompetenz	30
Wie kann ich mit Kindern und Jugendlichen über Pornografie sprechen?	31
Links und Literatur	53

Diese Broschüre ist Teil von «**Talk about Pornography**». Das Projekt umfasst ein breites Kursangebot, das Eltern und Fachpersonen unterstützt, mit Kindern und Jugendlichen über Pornografie ins Gespräch zu kommen:

- **Impulsvortrag online** zum aktuellen Wissensstand und Gesprächstipps
- **Crashkurs online** zu Wissensstand, Austausch und Gesprächstipps
- **Vertiefungskurs vor Ort oder online** zu Produktionsbedingungen, Geschlecht und Pornografie, Arbeitsgruppen
- **Elternabende** an Schulen
- **Massgeschneiderte Angebote** für Fachpersonen



www.talk-about-pornography.ch

Das *Wichtigste* in Kürze



Reden hilft.

Wenn Kinder und Jugendliche wissen, dass sie mit Fragen oder Erlebnissen zu einer Vertrauensperson kommen können, sind sie besser geschützt.

- 1 Jugendliche kommen heute schon früh mit Pornos in Kontakt** – im Durchschnitt mit ca. 13 Jahren. Häufig passiert das unbeabsichtigt oder sie werden ihnen von anderen gezeigt.
- 2 Eltern und andere Erwachsene sprechen selten mit Jugendlichen über Pornografie.** Dabei wäre es wichtig, frühzeitig und offen ins Gespräch zu kommen.
- 3 Pornografie kann auch positive Seiten haben.** Jugendliche sagen, dass sie dadurch etwas über Sexualität lernen oder sich wohler fühlen können mit den eigenen Genitalien.
- 4 Pornografie kann nur sehr begrenzt sexuelle Bildung ersetzen.** Sie ist für Erwachsene zur Unterhaltung gemacht und zeigt oft Übertriebenes und Unrealistisches. Pornografie spricht meist sexuelle Fantasien an. Sie repräsentiert nicht real gelebte Sexualität.
- 5 Es gibt Risiken.** Pornos zeigen oft ein verzerrtes Bild von Sexualität und Geschlechterrollen. Das kann Jugendliche verunsichern und unter Druck setzen.
- 6 Masturbation – heute oft Solosex genannt – ist ein gesunder, eigenständiger Teil der Sexualität.** Solosex kann helfen, den eigenen Körper besser kennenzulernen und Stress abzubauen.
- 7 Sexting kann gefährlich werden, wenn intime Bilder ohne Zustimmung weitergeleitet werden.** Erwachsene sollten Jugendlichen auf die Risiken hinweisen und über die rechtliche Situation sowie Safer Sexting informieren.
- 8 Echtes Suchtverhalten tritt bei Jugendlichen nur vereinzelt auf.** Insbesondere männliche Jugendliche können aber deutlich mehr Pornos nutzen, als ihnen guttun. Das ist ernst zu nehmen.
- 9 Die Pornokompetenz von Jugendlichen stärken, statt Pornos verbieten.** Das heisst: Pornografie einschätzen und kritisch betrachten können, eigene Grenzen setzen und sich Hilfe holen können.

Worum geht es?

Über Pornografie wird wenig gesprochen. Dafür gibt es nachvollziehbare Gründe. Fällt uns das Sprechen über Sexualität generell schon schwer, wird es bei Pornografie nochmals deutlich kniffliger. Denn es geht um stark tabuisierte Themen wie Solosex, sexuelle Fantasien und Sexarbeit.

Was ist eigentlich Pornografie?

*Pornografie ist die direkte Darstellung der menschlichen Sexualität mit dem Ziel, den oder die Betrachter*in sexuell zu erregen. Oft steht die Darstellung der Genitalien im Zentrum. Jedoch ist die Abgrenzung zu Erotik oder Kunst nicht eindeutig.*

Die Gesellschaft ist beim Thema Pornografie sehr gespalten. Auch deswegen ist es schwer, darüber zu sprechen. Auf der einen Seite gibt es viele, die Pornografie grundlegend ablehnen und vor allem Verbote fordern. Demgegenüber betrachten andere Pornografie grundsätzlich als etwas Positives. Die Neugier gegenüber Nacktheit und Abbildungen von Sexualität sollte anerkannt werden.

Sexarbeit ist ein neuer Begriff für Prostitution. Der Begriff ist neutraler. Damit soll betont werden, dass es sich auch bei sexuellen Dienstleistungen um Arbeit handelt. Manche Fachpersonen verstehen auch das Herstellen von Pornografie als eine Form von Sexarbeit.

Heute kommt es vor, dass schon Kinder ungewollt mit Pornografie in Kontakt kommen. Ab dem Jugendalter zeigen immer mehr junge Menschen grosses Interesse daran. Doch erwachsene Bezugspersonen lassen Jugendliche mit diesen Erfahrungen meist allein. Über Pornografie wird sehr selten gesprochen. Die gesellschaftliche Debatte darüber wird von Unsicherheiten und Ängsten bestimmt.

Sexting setzt sich aus den englischen Wörtern «sex» und «texting» (Nachrichten auf dem Smartphone schicken) zusammen. Es beschreibt das Versenden und Empfangen von Text- oder Sprachnachrichten sowie Bildern und Videos mit intimem oder sexuellem Inhalt. Es ist heute auch unter Jugendlichen verbreitet. Unter bestimmten Voraussetzungen ist es ihnen erlaubt, birgt aber grosse Risiken. Weitere Infos im Kapitel «Was ist erlaubt» oder unter www.147.ch.

Das Projekt «Talk about Pornography» möchte das verändern und bietet sachliche Informationen für einen offenen Dialog über Pornografie. Es geht nicht darum, eine Position für oder gegen Pornografie zu vermitteln. Das Projekt will einen verantwortungsvollen Umgang mit der heutigen Realität fördern. Denn klar ist: Bildung ist der beste Schutz für Kinder und Jugendliche. Bezüglich Pornografie gibt es Risiken und konkrete Probleme. Pornografie kann aber auch eine Ressource sein. In einem sachlichen Dialog sollten alle Aspekte gleichermassen thematisiert werden. Dieser Ambivalenz gibt diese Broschüre Raum.

Wenn es um **Internet, Sexualität und Jugendliche** geht, spielt nicht nur Pornografie eine Rolle. Auch andere wichtige Themen wie Sexting, Sexting-Missbrauch, Grooming und Sextortion müssen angesprochen werden. Sexting ist unter Jugendlichen heute verbreitet.¹ Es birgt jedoch das Risiko, dass intime Inhalte ohne Zustimmung an andere Personen geschickt werden. Grooming beschreibt, wie Erwachsene oft mit Fake-Profilen das Vertrauen von Kindern und Jugendlichen im Internet gewinnen, um sie zu manipulieren. Bei Sextortion werden Erpressung und Drohungen eingesetzt, um jemanden zur Herausgabe intimer Inhalte zu zwingen. Es erfordert einen offenen Umgang mit diesen Themen, um Kinder und Jugendliche zu einem kompetenten und risikoarmen Verhalten im Internet zu befähigen. Die Broschüre «Medienkompetenz» der ZHAW und von «Jugend und Medien» bietet einen guten Überblick.²

Diese Broschüre gibt einen Überblick über den heutigen Wissensstand in Forschung und Praxis. Über Pornografie wird sehr viel behauptet. Diese Hilfestellung stützt sich auf wissenschaftliche Fakten – soweit dies möglich ist. Am Schluss sind Hinweise auf die Quellen und weitere Literatur zu finden.

Warum sprechen wir so wenig über Pornografie?

Obwohl wir in einer Welt voller sexueller Bilder leben, ist das Reden über Sexualität immer noch nicht selbstverständlich. Trotz der «sexuellen Revolution» in den 1970er-Jahren fällt es den meisten Menschen weiterhin schwer, offen mit diesen Themen umzugehen. Bei Pornografie wird es noch komplizierter. Denn die Darstellung von Sex und Genitalien ist in der westlichen Gesellschaft stark tabuisiert. Auch spielen bei Pornografie sexuelle Fantasien eine grosse Rolle. Diese werden von den meisten Menschen als etwas sehr Privates empfunden.

Ausserdem ist Pornografie sehr eng mit Solosex verbunden. Denn Pornografie wird meistens genau dazu genutzt. Bis ins letzte Jahrhundert galt Solosex als schädlich für die Gesundheit. Dafür konnte die Wissenschaft jedoch keine Belege finden. Aufgrund dieser negativen Bewertung und Tabuisierung über viele Jahre hinweg fällt das Sprechen über Pornografie und Solosex vielen Menschen noch schwer.

Erster Kontakt und regelmässige Nutzung

Wann kommen Jugendliche das erste Mal mit Pornografie in Kontakt?

Dazu lassen sich sehr unterschiedliche Zahlen finden. Im deutschsprachigen Raum wird von einem durchschnittlichen Alter von 13–14 Jahren ausgegangen. Bei Jungen ist der erste Kontakt etwas früher als bei Mädchen.^{1,2} International wird eher von einem Alter zwischen 11–12 Jahren ausgegangen.³ Studien verdeutlichen aber, dass das Alter weiter sinkt. Denn Kinder bekommen immer früher ein eigenes Smartphone oder ein anderes internetfähiges Gerät, mit dem sie eigenständig umgehen.

Die Altersangaben sind Durchschnittswerte. Das heisst, dass viele Kinder schon mit 8–10 Jahren das erste Mal Pornos sehen. Sexualpädagog*innen plädieren deswegen dafür, dass bereits mit Kindern altersgerecht über die Existenz von Pornografie gesprochen wird. So können sie sich einfacher an einen Erwachsenen wenden, wenn sie etwas sehen, das sie verstört.

Solosex ist eine neue Bezeichnung für **Selbstbefriedigung** (Masturbation, Onanie). Der Begriff wird bevorzugt verwendet, da Selbstbefriedigung heute als gesunder, eigenständiger Bestandteil der Sexualität verstanden wird.

Wie kommt es zum Kontakt?

Es gibt viele unterschiedliche Möglichkeiten: Jugendliche suchen danach, ihnen wird Pornografie von anderen gezeigt oder sie stossen darauf beim Surfen im Internet. 57% der Jungen geben an, dass der Kontakt gewollt war. Dasselbe gilt aber nur für 38% der Mädchen.

Wie geht es Jugendlichen danach?

30% sagen, erregt gewesen zu sein, 18% fanden es belustigend. 9% geben an, das Gesehene als eklig empfunden zu haben.

Auffällig ist, dass nur 30% der Jugendlichen angeben, nach dem ersten Kontakt mit jemandem darüber gesprochen zu haben – meist mit einem Freund oder einer Freundin. Nur 4% sagen, dass sie im Anschluss mit einer erwachsenen Person gesprochen haben – also Eltern, Lehrpersonen oder anderen Bezugspersonen.³

Wie regelmässig schauen Jugendliche Pornografie?

Hier gibt es deutliche Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen. Für Jungen kann der Umgang mit Pornografie sehr alltäglich sein. Bei Mädchen ist dies seltener der Fall. So geben 2021 in einer Zürcher Studie 50% der befragten Jungen und 8% der Mädchen aus der 9. Klasse an, in der letzten Woche Pornos geschaut zu haben. Diese Zahlen sind in den letzten Jahren gestiegen. 2008 gaben 28% der Jungen und 1% der Mädchen einen wöchentlichen Konsum an.⁴

Hier wird von Jungen und Mädchen gesprochen. Es gibt aber auch Jugendliche, die sich weder als das eine noch das andere verstehen. Nur wenige Studien berücksichtigen bislang auch die Geschlechtskategorie «divers».

Welche Pornografie schauen Jugendliche?

Darüber weiss man wenig. Klar ist, dass sie hauptsächlich auf kostenlosen **Tube-Seiten** unterwegs sind, weil Bezahlangebote nur mit einer Kreditkarte zugänglich sind.

Tube-Seiten mit pornografischen Inhalten gibt es seit den Nullerjahren. Sie funktionieren nach dem Vorbild von YouTube: Die meisten Inhalte lassen sich kostenlos ansehen. Zudem können Nutzer*innen selbst Material hochladen.

Auch unterscheidet sich, was sich Jugendliche gegenseitig zeigen und was sie für die eigene Sexualität nutzen. Untereinander kursiert Pornografie zur Unterhaltung. Sie schauen sich Dinge an, die sie lustig oder komisch finden. Jungen berichten davon, dass sie sich gegenseitig auch sehr extreme Filme zeigen. Sie bezeichnen diese selbst auch als «Ekelpornos». Manchmal ist das wie eine Art Mutprobe. Für die eigene Erregung schauen sie sich aber eher «harmlosere» Sachen an. Sie suchen sich dann zum Beispiel Pornografie, die möglichst «natürlich» sein soll.⁵

Insgesamt zeigen die Untersuchungen, dass Jugendliche Pornografie mit der Zeit gut reflektieren können – auch ohne die Erklärung von Erwachsenen. Die meisten begreifen, dass reale sexuelle Begegnungen nicht so sind wie in den Pornofilmen.⁶ Sie hinterfragen auch die oft klischeehafte Darstellung der Geschlechterrollen.⁷



Chancen und Risiken

Was passiert mit Jugendlichen, wenn sie Pornos nutzen oder damit in Kontakt kommen?

Mit dieser Frage beschäftigen sich unzählige Studien. Die meisten konzentrieren sich aber vor allem auf Risiken, die mit dem Konsum von Pornos in Verbindung stehen. Studien fragen, ob Pornografie zu Depressionen, Ängsten und reduziertem Wohlbefinden oder einer geringeren sexuellen Zufriedenheit führen kann. Die Liste von möglichen Risiken, die untersucht wurden, liesse sich noch lange fortführen.⁵ Einige Forscher*innen sprechen von einer starken Voreingenommenheit der Wissenschaft gegenüber der Pornonutzung.³

Grundsätzlich lässt sich erst einmal Entwarnung geben: Jugendliche bekommen es in der Regel auch allein ganz gut hin, einen Umgang mit Pornografie zu finden. Es gibt keine «sexuelle Verwahrlosung», wie von verschiedenen Seiten behauptet wird.^{3,8,1,2,3} Dennoch gibt es Risiken, die es zu beachten gilt. Gleichzeitig bietet Pornografie aber auch Chancen.

Zahraa sagt

«Ich bin ins Internet, habe ein Video angesehen und bin fast umgefallen. Nein, das kann nicht wahr sein, was passiert da? Aber dann, so mit 14 habe ich verstanden, das ist etwas Normales. Das sind keine Ausserirdischen, die so etwas tun.»¹⁰

Lisa sagt

«Früher wusste ich nicht, dass blasen und so was dazu gehört. Da hab' ich gedacht, das machen nur manche. Dann hab' ich mitbekommen, das macht eigentlich fast jeder. Und dann hab' ich mir das abgesehen, wie das ungefähr gehen könnte (lacht). Dann hab' ich das ausprobiert. War schön. Ohne Pornos zu kennen, hätte ich's glaub' ich nicht gemacht, weil ich Angst hätte, dass ich da irgendwas falsch mache.»¹⁰

Farsad sagt

«In der Realität ist das voll anders gewesen. Da musste ich meine eigenen Stellungen konstruieren, wie es mit der Frau geht, denn die einen spreizen mehr, die andere weniger, manche mögen es so, andere so.»¹⁸

Mögliche positive Aspekte des Pornokonsums

- 1 Sexuelle Erregung:** Pornos erregen viele Menschen zuverlässig. Solosexualität kann dadurch einfacher und auch vielfältiger werden.
- 2 Informationsvermittlung:** Zwar werden die meisten Pornos nicht für Bildungszwecke und auch nicht für Jugendliche produziert. Trotzdem geben Jugendliche in Studien an, dass sie darin hilfreiche Informationen finden. So können sie sich zum Beispiel anschauen, wie Oralsex ganz praktisch funktioniert.⁸
- 3 Körpervielfalt:** In einem grossen Teil der Pornografie gibt es nur junge norm schöne Körper. Insgesamt findet sich aber eine grosse Vielfalt. Einige Studien zeigen, dass diese Vielfalt helfen kann, den eigenen Körper und das eigene Genital anzunehmen. Wo könnte man sonst so viele unterschiedliche Vulven sehen?⁴

Mögliche Risiken des Pornokonsums

- 1 Gesetzlicher Rahmen:** In der Schweiz ist es verboten, Jugendlichen unter 16 Jahren pornografische Inhalte zu zeigen oder zu schicken. Das gilt auch für Jugendliche selbst. Wer Freund*innen solche Videos zeigt oder schickt, macht sich strafbar und muss ab einem Alter von 10 Jahren damit rechnen, angezeigt zu werden.⁵
- 2 Einstellung zu Geschlechterstereotypen:** Pornos zeigen oft ein klischeehaftes Bild von Frauen und Männern. Einige wissenschaftliche Studien sagen, dass intensive Pornonutzung bei Jugendlichen mit der Vorstellung verbunden sein kann, Frauen seien vor allem Sexualobjekte.^{6, 7}
- 3 Verunsicherung und Leistungsdruck:** Insbesondere Jungen können sich durch Pornografie unter Druck gesetzt fühlen. Sie denken, dass sie beim Sex dieselbe «Leistung» bringen müssen wie die Darsteller in den Filmen. Das kann verunsichern.⁸
- 4 Kein gutes Mass finden:** Viele Jungen fühlen sich stark zu Pornografie hingezogen. Einige finden kein gutes Mass, mit dem sie sich wohl fühlen. Trotzdem entwickeln sie nur in Einzelfällen ein wirkliches Suchtverhalten.

Es gibt kein einfaches Fazit. Für viele Jugendliche sind Pornos eine Art «Wissensquelle». Sie helfen ihnen, Sexualität besser zu verstehen. Andererseits gibt es auch Risiken. Manche Inhalte können verwirrend oder sogar verstörend wirken. Die Wissenschaft liefert bisher noch widersprüchliche Ergebnisse.^{11,9} Deswegen ist es gut, kritisch zu bleiben. Pornografie sollte aber nicht verteufelt werden. Wichtig ist die Einhaltung der gesetzlichen Regelungen und das Respektieren der Grenzen anderer Menschen. Die möglichen Risiken zeigen, dass ein offener Dialog über Pornografie wichtig ist. Jugendliche sollten jemanden haben, an den sie sich wenden können, wenn sie etwas beschäftigt.

Ist Solosex schädlich?

Solosex gehört bei vielen Menschen ganz alltäglich zur Sexualität dazu. Sexualpädagog*innen sprechen häufig von «Solosex» anstatt von «Selbstbefriedigung». So betonen sie, dass er ein eigenständiger, gesunder Teil der Sexualität ist. Studien zeigen, dass Menschen, die häufiger Solosex betreiben, ein besseres Bild ihres Körpers haben können und sich in Sachen Sexualität sicherer fühlen. Solosex kann helfen, Stress abzubauen.¹

Früher hat man die wildesten Sachen befürchtet: Im 19. Jahrhundert wurde behauptet, Solosex mache krank, führe zu «Gehirnerweichung» oder zu Krebs. Das stimmt nicht. Trotzdem bleibt es schwer, darüber zu sprechen. Die negative Haltung der vergangenen Jahrhunderte wirkt immer noch nach. Manche Menschen entscheiden sich aber auch heute aus kultureller oder religiöser Überzeugung bewusst dagegen.



Kann man von **Porno-**grafie süchtig werden?

In den Medien wird auffällig oft über Pornosucht geschrieben.¹¹ Wissenschaftler*innen sind sich aber uneinig, ob sie eine eigenständige Form der Sucht ist.⁵ Deswegen wurde sie bisher offiziell nicht als eigenständige Erkrankung anerkannt. Psychotherapeut*innen sprechen aber davon, dass sie immer wieder Fälle von Pornosucht beobachten – dies jedoch eher bei Erwachsenen und nur sehr selten bei Jugendlichen.¹

Bei männlichen Jugendlichen und erwachsenen Männern ist auffällig, wie verbreitet die Angst vor einer «Pornosucht» ist. In Studien befragte junge Männer befürchten oft, bald süchtig zu werden. Klassische Symptome einer Abhängigkeitserkrankung können bei ihnen aber nicht beobachtet werden.⁸ Von einer Pornosucht würde man sprechen, wenn es zum Beispiel klare negative soziale oder berufliche Folgen gibt und das Verhalten trotzdem fortgesetzt wird.

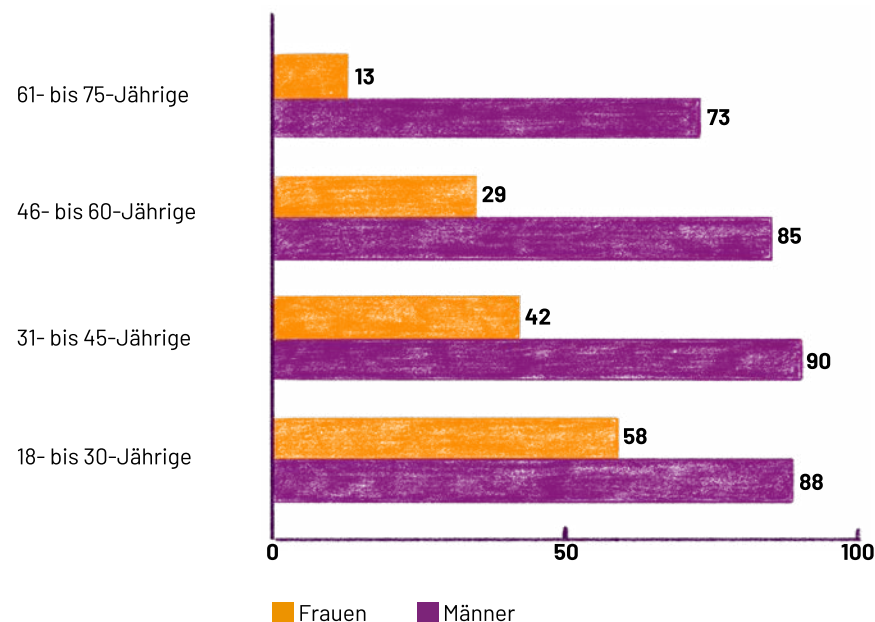
Occéanne sagt

«Ja, ich sehe mir manchmal Pornos an. Na ja, ich masturbiere nicht jeden Abend, aber ich schaue mir Pornos an, wenn ich Lust habe oder es nicht klappt, wenn ich selbst mit mir spiele. Dann schaue ich einen Film, und dann klappt es.»¹⁸

Gleichwohl hat Pornografie aber eine grosse Sogwirkung auf manche Jugendliche und Erwachsene. Dieser können sie sich schwer entziehen. Sie nutzen Pornografie häufiger, als sie möchten und ihnen guttut. Darunter leiden sie. Auch wenn es sich dabei nicht um krankhaftes Suchtverhalten handelt, sollte es ernst genommen werden. Auch für Jugendliche gibt es Beratungsstellen, an die sie sich mit solchen Themen wenden können.

Und **wie oft** schauen Erwachsene?

Natürlich schauen auch viele Erwachsene Pornografie. Studien zeigen, dass viele Erwachsene Pornografie regelmässig nutzen – sowohl Männer als auch Frauen. In einer deutschen Studie geben 57 % der Frauen und 93 % der Männer an, im letzten Jahr Pornos gesehen zu haben. 16 % der Frauen und 64 % der Männer nutzen Pornos mehr als einmal im Monat. Es gibt geringe Unterschiede zwischen jüngeren und älteren Männern. Ältere Frauen hingegen schauen viel seltener als jüngere.²



Die Grafik zeigt die Pornografienutzung in den letzten 12 Monaten nach Alter und Geschlecht (Martyniuk und Dekker 2018).

Was ist erlaubt?

In der Schweiz gibt es den sogenannten «Pornografieparagrafen». Der Artikel 197 im Strafgesetzbuch regelt, was bezüglich der Nutzung von Pornografie erlaubt und was verboten ist. Es gibt hier im Vergleich zu anderen Ländern den Unterschied, dass 16 als wichtiges Schutzalter festgelegt wird. Ab 16 kann man Pornografie wie Erwachsene nutzen. Andere Regelungen im Sexualstrafrecht gelten für alle unter 18-Jährigen.

2024 wurde Sexting unter Jugendlichen in der Schweiz unter bestimmten Bedingungen entkriminalisiert. Trotz dieser Änderung ist es wichtig, das Verschicken von Nacktbildern und -videos zu vermeiden. Denn nach dem Senden hat man keine Kontrolle mehr über das Material. Wenn es trotzdem gemacht wird, sollte offen über Risiken gesprochen und niemand dazu gedrängt werden. Weniger Risiko birgt ein Foto ohne Gesicht und ohne Hintergrund, den man wiedererkennen kann. So kann man nicht erkannt werden, wenn das Foto missbräuchlich an andere Personen verschickt wird.

Eine Übersicht zur rechtlichen Situation bietet die Broschüre **«Pornografie: Alles, was Recht ist»**.¹³

Hier die Übersicht für die Schweiz:

strafbar

Unter 16-Jährigen darf man kein pornografisches Material zugänglich machen oder zeigen. Das gilt auch, wenn man selbst minderjährig ist.

Illegale Pornografie anschauen oder besitzen ist grundsätzlich für alle strafbar. Illegal ist Pornografie mit Tieren und Minderjährigen. Auch fiktive Darstellungen mit Minderjährigen (z.B. mit KI erzeugt) sind strafbar. Zudem sind Darstellungen «grausamer Gewalttätigkeiten» illegal – allgemeine und auch pornografische.¹

Sexting ist unter Minderjährigen (unter 18) strafbar, wenn eine der nebenstehenden Bedingungen nicht erfüllt ist.

nicht strafbar

Minderjährige machen sich nicht strafbar, wenn sie selbst Pornografie schauen.

Personen mit 16 und mehr Jahren darf man pornografisches Material mit Einverständnis zugänglich machen oder zeigen – sonst ist es sexuelle Belästigung.

Sexting ist unter bestimmten Bedingungen erlaubt:

- Einverständnis der Beteiligten
- Es wird keine Bezahlung versprochen oder geleistet.
- Die Beteiligten kennen sich persönlich und nicht nur über das Internet.
- Der Altersunterschied ist nicht grösser als 3 Jahre.

Welche Pornografie gibt es?

Es gibt nicht die Pornografie. Eine amerikanische Gesundheitsforscherin schrieb mal, «dass praktisch jede Aussage, die mit 'Pornografie ist...' beginnt, zwangsläufig falsch sein wird.»⁵ Pornografie hat sich seit ihrer Entstehung in unzählige Formen und Kategorien unterteilt. Sie bildet dabei nicht nur die vielen unterschiedlichen sexuellen Vorlieben ab. Sie versucht meist, Nutzer*innen bei ihren sexuellen Fantasien abzuholen. Diese Fantasien bilden – ähnlich wie Action-Filme – nicht unbedingt die Realität ab. Pornografie lebt von Übertreibungen und Tabubrüchen. Ein Beispiel dafür ist die grosse Zahl der sogenannten «Inzest»-Pornografie. Hier haben zum Beispiel vermeintliche Stiefgeschwister Sex miteinander. In der Realität ist das wohl eher eine Ausnahme.

Désirée sagt

«Ich kann mir nicht vorstellen, dass es Pornos gibt mit echten Pärchen, die sich wirklich lieben, und die dann auch Sex vor der Kamera haben, als würden sie sich wirklich lieben. Und vor der Kamera hat man doch nicht den gleichen Sex, als wenn man privat im Bett ist und sich gern hat.»¹⁸

Alexandra sagt

«Der Mensch hat den Trieb, seit er auf der Welt ist. Darum gibt es Pornographie auch schon seit Menschen auf der Welt sind.»¹⁸

Pornografiekunde – einige Kategorien

Es gibt unzählige Kategorien in der Pornografie. Allein auf der bekannten Tube-Seite Pornhub gibt es über 90 verschiedene. Und es werden ständig mehr. Hier ein paar Beispiele:

Lesbian – Zwei oder mehr Frauen haben Sex. Die Filme richten sich aber meist an ein heterosexuelles Publikum.

POV (Point of View) – Videoaufnahmen aus der Sicht eines meist männlichen Darstellers. Es gibt auch «Female POV» aus der Sicht der Frau.

MILF – Abkürzung für «Mom I'd Like to Fuck» – beschreibt Pornos mit älteren Darstellerinnen, wobei «älter» oft knapp über 30 Jahre bedeutet. Es gibt auch «GILF – Grandmother I'd like to fuck». Diese zeigen Frauen im Grosselternalter und bedienen eine Faszination an älteren Körpern.

Solo – Darstellungen, in denen eine einzelne Person sich selbst befriedigt. Meist sind das Frauen. Es gibt aber auch die Kategorie Solo-Male, in denen ein Mann masturbiert.

Popular with women – Hier werden Pornos und Kategorien zusammengefasst, die häufig von Frauen geschaut werden. Ein Anzeichen, dass auch grosse Porno-Seiten Frauen als Zielpublikum in den Blick nehmen.

Pornografie wandelt sich ständig und erfindet sich immer wieder neu. Oft ist Pornografie auch Trendsetterin. So wurden zum Beispiel Online-Bezahlsysteme wie Paypal zuerst auf Pornoseiten entwickelt. Pornografie ist auch bei künstlicher Intelligenz ganz vorne mit dabei. Es gab zum Beispiel sehr schnell Seiten, auf denen man mit einem Prompt¹ pornografische Bilder erzeugen kann.²

Wichtig im Gespräch mit Kindern und Jugendlichen ist:

- Die meiste Pornografie hat nicht die Absicht, die real gelebte Sexualität in der Gesellschaft abzubilden.
- Es geht sehr viel um Fantasievorstellungen, die medial inszeniert werden.
- Es gibt nur vereinzelt Pornos mit der Intention, die Zuschauer*innen sexuell zu bilden. Generell geht es um Unterhaltung.
- Pornos werden für Erwachsene produziert.

Wenn es um Pornografie geht, werden zwei Themen besonders intensiv diskutiert: Wie Frauen und Männer in Pornos dargestellt werden und welche Rolle Aggressionen spielen. Zu beiden Fragen gibt es auffallend wenige Studien und deswegen wenige gesicherte Erkenntnisse.

Aggressionen und Pornografie

In Pornos werden häufiger Aggressionen dargestellt, als sie in real gelebten Beziehungen vorkommen. Eine Analyse von über 4'000 Videos ergab, dass 45% der Videos auf Pornhub und 35% auf Xvideos Aggressionen wie Spanking (jemanden beim Sex auf den Po schlagen) und Würgen zeigen. Dabei richteten sich 97% der Aggressionen gegen Frauen. In 76% der Fälle werden sie von Männern ausgeführt.³

Es wird immer wieder vermutet, dass Pornografie deswegen zu mehr sexualisierter Gewalt in der Gesellschaft führen könnte. Dies konnte jedoch noch nicht eindeutig nachgewiesen werden und ist wissenschaftlich umstritten.⁵

Es ist eine verbreitete Haltung, dass Aggressionen in Pornografie grundsätzlich problematisch und abzulehnen seien. Das erkennt aber, dass Fesselspiele, Dominanz und Lust an Schmerz auch in der real gelebten Sexualität weit verbreitet sind. In der Pornografie gibt es zahlreiche Kategorien, die sich an diese Vorlieben richten. Es ist wichtig, dies anzuerkennen und nicht zu verurteilen.

Trotzdem sind sowohl Kinder, Jugendliche aber auch Erwachsene von solchen Darstellungen immer wieder verstört. Das sollte anerkannt und thematisiert werden. Nutzt man Pornografie, sollte man lernen, welche Inhalte einem guttun und welche nicht. Bei jungen Menschen kann durch die Nutzung solcher Pornografie der Eindruck entstehen, dass «grobes Verhalten» grundsätzlich zum Sex dazugehört. Das Besprechen von Einvernehmlichkeit bei verschiedenen Sexpraktiken ist deshalb besonders wichtig.

Männer und Frauen in der Pornografie

Frauen und Männer werden in vielen Pornos immer wieder in typischen Rollen gezeigt, die sich klar voneinander unterscheiden. Zwei niederländische Forscher*innen kamen in ihrer Untersuchung von 400 Videos zu folgendem Ergebnis: Es gibt häufiger Nahaufnahmen auf weibliche Körperteile. In 81% der Videos wurden Männer oral stimuliert, Frauen nur in 16%. Männer haben viel häufiger einen Orgasmus (76%) als Frauen (17%). Die Befriedigung des Mannes steht also meist im Zentrum. Auch sind Männer häufiger in dominanten Positionen als Frauen.⁴

Weiter fanden Forschende heraus, dass Männer in Heteropornos fast nie stöhnen, Frauen dafür umso lauter.¹¹ Zudem werden Männer in vielen Videos auf ihren Penis reduziert, insofern der Rest ihres Körpers nicht sichtbar ist. Kurz: In einem Grossteil der Videos wird ein einseitiges Bild von Frauen und Männern gezeichnet.

Doch bei genauerer Betrachtung ist es nicht mehr so einfach mit den Geschlechterrollen in der Pornografie. Denn es gibt auch viele Dinge in der Pornografie, die mit gängigen Bildern von Männern und Frauen brechen: So beginnen in sehr vielen Filmen die Frauen den Sex. In der momentan sehr populären Kategorie «MILF»⁵ haben Frauen in den Szenen meist mehr Kontrolle als die oft jüngeren Männer. Auch werden Frauen in Pornos als sexuell aktive Wesen inszeniert und nicht einfach als passive Objekte des Verlangens. Dies kann auch ein Bild von Frauen fördern, die ihre Sexualität selbstbewusst ausleben und aktiv gestalten.¹¹

Was ist feministische Pornografie?

Einige Porno-Produzent*innen haben in Abgrenzung zu gängiger «Mainstream»-Pornografie das Genre «feministische» Pornografie entwickelt. Andere Bezeichnungen sind auch «ethische» oder einfach «alternative» Pornografie. Sie vermeiden stereotype Bilder von Männern und Frauen. Das weibliche Begehren soll als gleichwertig dargestellt werden. Darsteller*innen mit ganz unterschiedlichen Körperformen werden gezeigt, um kein einseitiges Schönheitsideal zu zementieren. Daneben achten sie expliziter auf faire Bezahlung und transparente, sichere Arbeitsbedingungen.⁵

Pornografie und Datenschutz

Pornoseiten – insbesondere die kostenlosen – funktionieren wie andere Seiten im Internet auch: Sie erheben sehr detailliert, wer bei ihnen was schaut. Schon früh sammelten Pornoplattformen Daten wie Klickzahlen. Doch Tube-Seiten haben dies zu einem Geschäftsmodell ausgebaut. Sie erheben detaillierte Informationen über ihre Nutzer*innen, um das Angebot zu personalisieren und zielgerichtete Werbung zu schalten. Diese Daten werden auch genutzt, um die Produktion neuer Pornos zu steuern – etwa indem analysiert wird, wann Teile eines Videos übersprungen werden oder wann abgebrochen wird.

Auch werden die so erhobenen Daten an andere Unternehmen verkauft – an Google, Amazon, X oder an auf den Pornomarkt spezialisierte Firmen wie exoClick.¹ Dabei sind die Daten von Pornoseiten besonders sensibel, da sie Rückschlüsse auf sexuelle Vorlieben und Identitäten zulassen. Expert*innen argumentieren, dass Nutzer*innen dem Datensammeln eigentlich genauso zustimmen müssten, wie sie dem Sex mit einer anderen Person zustimmen.²⁸ Der fehlende Datenschutz ist vor allem für Jugendliche problematisch. Denn sie nutzen fast ausschliesslich kostenlose Angebote, die ihre Daten erheben. Leider lässt sich hier keine einfache Lösung vorschlagen. Denn Jugendliche können nicht auf Bezahlangebote ausweichen, die einen höheren Datenschutz bieten. Allerdings liesse sich Tracking im Internet und mögliche Massnahmen dagegen generell mit ihnen thematisieren.²



Pornoindustrie

Die Pornoindustrie hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Früher gab es vor allem Studios, die Pornofilme produziert haben. Diese wurden dann als Video-kassette verkauft oder verliehen und später über das Internet vertrieben. Ende der 2000er-Jahre kamen die sogenannten Tube-Seiten auf. Sie funktionieren ähnlich wie YouTube: Filme können hochgeladen und dann zum grossen Teil kostenlos angeschaut werden. Das hat sehr viel verändert. Über die kostenlosen Seiten ist es viel einfacher geworden, Pornografie zu vertreiben und an Pornografie zu kommen. Es ist aber auch schwieriger geworden, Geld zu verdienen. Oft werden Filme als Raubkopie ohne Einwilligung der Darsteller*innen oder der Studios hochgeladen.

Die Tube-Seiten haben zudem die Amateur-Pornografie gross werden lassen. Amateur*innen produzieren Pornos selbständig ohne ein grosses Studio. Sie vertreiben ihre Filme direkt auf Tube-Seiten und anderen Portalen. Heute wird davon ausgegangen, dass der grössere Teil der Pornografie so produziert wird.¹ Das kann eine sehr anspruchsvolle Arbeit sein. Denn es braucht viel Werbung auf Social Media und ständig neue Inhalte. Zudem ist der Kontakt zwischen Kund*innen und Pornodarsteller*in sehr wichtig geworden. Viele Seiten bieten Live-Chats oder Live-Webcam-Auftritte an. Oft ist die Arbeit prekär, denn die Darsteller*innen haben als Arbeitnehmende wenige Rechte und Absicherungen.^{2,3,4}

Wenn es um die Pornoindustrie geht, werden Aussagen sehr schnell verallgemeinert. So wird zum Beispiel behauptet, die Pornodarstellerinnen würden gegen ihren Willen dazu gezwungen. Es gibt gut belegte Fälle von Zwang und Menschenhandel in der Pornoindustrie.⁵ Dennoch gibt es keinerlei Statistiken über ihre Häufigkeit. Expert*innen befürworten deswegen, die Arbeit von Pornodarsteller*innen generell als eine Form der Erwerbsarbeit zu verstehen. Pauschal Menschenhandel und Zwang zu unterstellen sei eher kontraproduktiv, weil so Arbeiter*innen aus dieser Branche gesellschaftlich geächtet werden.⁵

Pornokompetenz

Viele Menschen fordern, den Kontakt von Jugendlichen und Kindern mit Pornografie gänzlich zu verhindern. Das ist jedoch sehr schwierig umzusetzen. Pornografie ist heute sehr leicht zugänglich. Und: Viele Jugendliche haben eine grosse Neugier, wenn sie ihre Sexualität entdecken. Auch kann es die Beziehung zu Jugendlichen beeinträchtigen, wenn ihnen viel verboten wird.

Farsad sagt

«In den Clips machen sie das beruflich. So wie ich ein Auto reparieren kann, so können die das auch. Die können das, das sieht auch recht professionell aus. Das könnt ihr beim ersten Mal nicht so erwarten, so hat unser Lehrer uns vorgewarnt. Und wo ich es das erste Mal probiert habe, ist mir gleich mein Lehrer in den Sinn gekommen: Ja, er hat recht!»¹⁸

Stattdessen plädieren heute die meisten Fachpersonen dafür, die Pornokompetenz von Jugendlichen zu stärken. Also eine Medienkompetenz zu fördern, die auch das Thema Pornografie beinhaltet. Was heisst das genau? Für Erwachsene beinhaltet Pornokompetenz in der Medienpsychologie folgende Aspekte:⁶

- 1 Medienkunde:** Dass man über grundlegendes Wissen um Pornografie verfügt – Merkmale, Inhalte und Produktion. Dass man weiss, was ethisch vertretbar ist.
- 2 Selbstreflexion:** Dass man die eigene Haltung zu Pornografie reflektieren kann.
- 3 Kritikfähigkeit:** Dass man sich der Risiken bewusst ist und diese vermeiden kann.
- 4 Genussfähigkeit:** Dass man versteht, was einem guttut und was nicht.
- 5 Metakommunikation:** Dass man mit anderen über Pornografie sprechen kann.

Wie kann ich mit Kindern und Jugendlichen über Pornografie sprechen?

Es gibt nicht den einen richtigen Weg, um mit Kindern und Jugendlichen über Pornografie ins Gespräch zu kommen. In der Interviewstudie von «männer.ch» nannten viele Jugendliche ihre Eltern eher am Schluss, wenn es um eine Ansprechperson zum Thema ging. Unbeliebter waren nur Lehrpersonen oder Grosseltern.¹ Die interviewten Jugendlichen bevorzugten eine anonymere Umgebung: am besten eine schulexterne Sexualpädagog*in, die sie nach dem Gespräch nicht mehr wiedertreffen. Gleichzeitig befürworteten die Jugendlichen einen generell offeneren Umgang mit Pornografie, auch in der Familie.

Fabian sagt

«Es gab bei mir keine Gespräche. Aber darüber reden hätte geholfen. Insbesondere Gespräche über Körpernormen und Penislänge wären hilfreich gewesen.»³⁶

Ein Dialog über Pornografie kann nur funktionieren, wenn das **Sprechen über Sexualität** mit Kindern und Jugendlichen schon üblich ist. Die Fachliteratur empfiehlt, sexuelle Bildung im Kindesalter zu beginnen – altersgerecht, mit korrekten Begriffen und ohne Tabus. Wenn schon mal über Solosexualität gesprochen wurde, kann später in einem Gespräch über Pornografie daran angeschlossen werden. Unter «Links und Literatur» sind weitere hilfreiche Informationen zu finden.

Giulia sagt

«Ein Elternteil, der einer Elfjährigen erklärt, dass diese Welt existiert, wäre etwas ausgesprochen Positives.»³⁶

Jugendliche fragen sich sehr konkrete Sachen.

Hier einige Beispiele aus dem sexualpädagogischen Unterricht:¹

- Wie häufig schauen Männer und Frauen Pornos?
- Wie lange geht der Sex im wirklichen Leben?
- Sind Frauen beim Sex immer so laut wie in Pornos?
- Welche Sexpraktik ist die beste?
- Mögen Frauen eine Ejakulation in den Mund?

Es ist also keine leichte Aufgabe, ein Gespräch über Pornografie zu führen! Eine Gratwanderung: Es gilt einerseits, das Eis zu brechen. Andererseits muss man die intimen Grenzen von Kindern und Jugendlichen respektieren. Es gibt bisher wenig Anleitungen mit praktischen Tipps für ein Gespräch. Auch finden sich nicht so einfach andere Eltern, die man diesbezüglich um Rat fragen kann.

Dennoch stellt man immer wieder fest, dass sehr offene Gespräche entstehen, sobald ein Anfang gemacht worden ist. Redebedarf besteht.

Hier eine Orientierung für das Gespräch. Wir unterteilen den Dialog in drei Stufen:

- **Level 1:** grundlegende Infos, die auf jeden Fall vermittelt werden sollten, wie z.B. die rechtlichen Aspekte.
- **Level 2:** Basisinformationen zu Pornografie, wie z.B. eingesetzte filmische Mittel.
- **Level 3:** Wenn mehr möglich ist, kann fundierter über Pornografie gesprochen werden, wie z.B. über die Darstellung von Männern und Frauen.

Je nachdem, wie gut der Dialog funktioniert, kann man sich auf die nächste Stufe wagen.

Schon mit Kindern über Pornografie sprechen?²

Mit Kindern sollte schon vor der Pubertät altersgerecht über Pornografie gesprochen werden. Es ist richtig und wichtig, dafür zu sorgen, dass Kinder im Primarschulalter mit technischen Mitteln und Filtern vor sexuell expliziten Inhalten geschützt werden. Hilfestellungen finden Sie auf der Website **www.medien-kindersicher.de**. Kinder sollten bei der Nutzung von Internet und internetfähigen Geräten begleitet werden – ähnlich wie bei einem Spielzeug, wo man zuerst schaut, ob Kinder damit umgehen können. Es gibt Suchmaschinen wie **www.fragfinn.de**, die altersgerechte Suchergebnisse anzeigen.

Doch gibt es keinen hundertprozentigen Schutz. Fachpersonen plädieren dafür, dass bereits Kinder über die Existenz von Pornografie altersgerecht informiert sein sollten – sobald sie eigenständig oder bei Freund*innen mit internetfähigen Geräten umgehen. So wird die Hürde kleiner, sich bei Bedarf an eine Vertrauensperson zu wenden. Denn es kann sein, dass sie doch mal auf Pornografie stossen und davon irritiert, angeekelt oder verstört sind. Es kann vorkommen, dass ihnen sexuell explizites Material von anderen Kindern oder Jugendlichen gezeigt wird. Kinder sollten sich dann nicht schämen oder das Gefühl haben, etwas falsch gemacht zu haben. Besser ist, wenn sie sich an eine Bezugsperson wenden können.

Bekommt das Kind ein Smartphone oder kommt es durch andere unbeobachtet damit in Kontakt, können Sie folgende Schritte überlegen:

- **Vorbereiten:** «Im Internet ist es gut möglich, dass du irgendwann Filme oder Bilder mit nackten Menschen und sexuellen Inhalten siehst.»
- **Vorwissen erfragen:** «Hast du auch schon davon gehört? Was weißt du schon dazu?»
- **Rechtlich informieren:** Ab dem Alter von 10 Jahren über die rechtlichen Aspekte informieren. Ab dann ist man strafmündig.
- **Gespräch anbieten:** «Wenn du einmal so etwas siehst, kannst du jederzeit mit mir darüber sprechen.»

Wie mit Jugendlichen über Pornografie sprechen?

Gute Voraussetzungen für einen Dialog

- Zeigen Sie eine offene Haltung und dass Sie an der Meinung des Jugendlichen interessiert sind. Verbote, Angstmachen und Verteufelungen sind meist keine gute Grundlage für einen Dialog.

Ich und Pornografie

Wann sind Sie das erste Mal damit in Kontakt gekommen?

Ist sie heute für Sie ein Thema?

Benutzen Sie Pornografie für sich selbst oder mit der oder dem Partner*in zusammen?

Wurde Ihr Wissen über Sexualität dadurch erweitert?

Sind Ihnen schon Inhalte begegnet, die Sie erschreckt oder angeekelt haben?

Gibt es einen gesunden Umgang mit Pornografie?

- Es ist gut, sich für die Ansichten von Jugendlichen zu interessieren und dialogisch vorzugehen.
- Informationen statt Bewertungen: Es geht darum, Jugendlichen die nötigen Informationen zu geben und ihnen dabei zu helfen, diese selbst zu finden.
- Machen Sie Gesprächsangebote und lassen Sie Jugendliche selbst entscheiden, inwieweit sie mit Ihnen über das Thema sprechen wollen. Drängen Sie sie nicht dazu.
- Es ist ok, wenn Eltern Fragen nicht beantworten können. Man kann bezüglich digitaler Medien viel von Jugendlichen lernen oder gemeinsam etwas recherchieren.
- Es geht um Sachinformationen und nicht um Intimität.
- Für ein Gespräch mit Jugendlichen sollten Sie ein Stück weit über Pornografie informiert sein. Falls Sie keinen Bezug dazu haben, ist es sicher sinnvoll, sich mal eine Tube-Seite anzuschauen.

Giulia sagt

«Eltern sind nicht informiert und können darüber nicht in einer korrekten Weise sprechen. (...) Pornografie ist ein so breites Feld. Selbst wenn wir damit Stunden verbringen, schaffen wir es nicht, es zu verstehen.»³⁶

Don'ts – was sollte vermieden werden:

- Kein Gespräch erzwingen! Jugendliche entscheiden selbst, ob sie darauf eingehen.
- Jugendliche nicht ausfragen: Beim Gespräch über Pornografie geht es um Sachinformationen und nicht um die Pornonutzung oder gar um die sexuellen Fantasien von Jugendlichen.
- **NICHT:** «Hast du schon mal Pornos geschaut?»
«Was für einen Porno hast du gesehen?»
«Wer hat dir das gezeigt?»
- Sprich nicht nur über das Gesetz und Verbote.
- Vermeide es, Kinder und Jugendliche zu beschämen.

Wie beginnen?

- Eltern beschreiben, dass sie es hilfreich finden, einen «Anlass» für ein Gespräch zu haben. Das könnte zum Beispiel sein:
- Kinder und Jugendliche bekommen ihr erstes Tablet.
 - Man deaktiviert gemeinsam den «Familienfilter» auf dem Smartphone, weil der oder die Jugendliche alt genug geworden ist.
 - An der Schule hat die Kantonspolizei über rechtliche Aspekte von Pornografie gesprochen.
- Sich überlegen, was ein passender Rahmen und Ort für solche Gespräche sein kann. Am Esstisch scheint es unpassend? Vielleicht klappt es auf einem Spaziergang besser, über Pornografie ins Gespräch zu kommen.
- Bei jüngeren Jugendlichen und Kindern sollten Sie nicht davon ausgehen, dass sie schon wissen, was Pornografie ist.

Safer Sexting: Worauf ist zu achten?¹

- sich dem Risiko bewusst sein
- das Gesicht sollte nicht erkennbar sein
- persönliche Merkmale wie Tattoos oder Muttermale verdecken
- neutralen Hintergrund verwenden
- den Dienst **www.takeitdown.ncmec.org** verwenden, um online Nacktfotos und -videos löschen zu lassen

Grundsätzliche Botschaften und wichtige Infos (Dialog-Level 1):

Es gibt unproblematische und problematische Pornografie. Ein allgemeingültiges Urteil ist nicht möglich.

Jugendliche sollten die eigenen Grenzen kennenlernen und setzen können.

Strafbare Handlungen sollten vermieden werden, das sind:

Pornografie an unter 16-Jährige schicken oder ihnen zeigen.

Nacktbilder vom Sexting missbräuchlich an andere verschicken.

Siehe Kapitel «Was ist erlaubt?»

Pornonutzung ist weit verbreitet, auch unter Jugendlichen. Es ist ok, wenn Jugendliche das Thema interessiert, das geht vielen so.

Sich nicht für Pornografie zu interessieren ist auch ok. Zahlreiche Jugendliche und Erwachsene können wenig mit Pornografie anfangen.

Grenzen anderer sollten respektiert werden. Anderen Jugendlichen Pornos zu zeigen kann für diese sehr unangenehm sein (und ist strafbar).

Wenn man auf illegale Pornografie stösst oder einen Verdacht hat, sollte man sich an eine erwachsene Bezugsperson wenden und das Video wegklicken. Illegal sind:

Sex mit Tieren

Missbrauchsdarstellungen mit unter 18-Jährigen

→ Darstellungen «grausamer Gewalttätigkeiten» - ganz allgemein und auch pornografische

Filmtricks, über die man sprechen kann (Dialog-Level 2):³⁷

Pornografie ist eine mediale Inszenierung mit filmischen Mitteln und Tricks. Oft ist sie übertrieben und idealisiert. Pornografie zeigt nur manchmal real gelebten Sex. Sie soll den oder die Zuschauer*in erregen und sexuelle Fantasien ansprechen. Es gibt nur vereinzelt Pornografie, die für Bildungszwecke produziert wurde. Die meisten Pornos sind zur Unterhaltung gedacht und können nur begrenzt bilden. Für einen Grossteil gilt:

Es gibt in vielen Pornoproduktionen Anweisungen der Regie und einen bestimmten Ablauf.

Penisse: Sie sind in der Pornografie grösser als im gesellschaftlichen Durchschnitt.¹

Szenen werden zusammen-geschnitten. So scheinen Darsteller*innen unrealistisch lange Sex und Erektionen zu haben. Pannen oder Absprachen sind nicht sichtbar.

Schauspiel: Pornodarsteller*innen können Lust und einen Orgasmus auch einfach spielen.

Körper werden verändert: Schminke, Schönheitsoperationen (auch im Genitalbereich), Analbleaching (ein kosmetischer Prozess, bei dem die Haut um den Anus aufgehellt wird).

Mechanische Tricks: So wird teils eine weisse Substanz als künstliches Sperma eingesetzt.

Medizinisches Nachhelfen: Männliche Pornodarsteller nutzen Viagra oder sogar Spritzen für eine Erektion.

Pornografie vs. Realität (Dialog-Level 2):

Jugendlichen ist meist bewusst, dass Pornografie etwas Inszeniertes ist. Dennoch ist es sinnvoll, im Rahmen sexueller Bildung die Unterschiede zu real gelebter Sexualität zu thematisieren.

Im echten Leben muss man beim Sex kommunizieren. Man muss wissen, was das Gegenüber möchte und was nicht. Beim Sex ist es immer wichtig, dass die Menschen ihr Einverständnis zeigen. Das nennt sich *Konsens* oder auch *Einvernehmlichkeit*. Im Porno sieht man solche Gespräche selten. In der Realität ist es wichtig, sich darüber immer wieder auszutauschen. Konsens muss auch während dem Sex ausgehandelt werden und kann stets wieder entzogen werden.

Im echten Leben wird Wert auf die Befriedigung aller Beteiligten gelegt.

Menschen haben nicht immer spontan Lust auf Sex.

Farsad sagt

«In Pornos sind sie manchmal eine Stunde dran. Das ist bei mir immer so zehn, fünfzehn Minuten gegangen. Das ist der grösste Unterschied, wo ich schockiert war, oh, Scheisse, Mann.»¹⁸

Öfter findet ein langsames Vorspiel statt.

Sam sagt

«Ich denke nicht, dass man das als Gebrauchsanweisung brauchen kann. Es ist doch ein Film und sicher recht viel Gestelltes dabei. (...) Ich möchte die Erfahrung einfach selbst machen, selbst so langsam reinkommen und mir nicht irgendetwas vorschreiben lassen.»¹⁸

Sex dauert oft weniger lang, als in Pornos vermittelt.

Für viele Personen ist ein schneller «Rein-Raus-Sex» unbefriedigend.

Bilder von Männern und Frauen (Dialog-Level 3): siehe Kapitel «Männer und Frauen in der Pornografie»

Ernsthafte Probleme von vor allem kostenlosen Tube-Seiten (Dialog Level 3):

Auf Tube-Seiten gibt es Fälle von Missbrauchsdarstellungen Minderjähriger. Die Filme werden anonym hochgeladen.⁴¹ Es ist nicht bekannt, wie häufig das vorkommt. Plattformen tun teils wenig dagegen.

Mit den neuen Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz werden illegal Deepfake-Pornos mit den Gesichtern von realen Personen erstellt und hochgeladen. Betroffene berichten von traumatischen Erfahrungen.⁴²

Auch von erwachsenen Personen werden Fotos und Videos ohne Einverständnis hochgeladen, die eigentlich für den privaten Gebrauch bestimmt waren. Das ist strafbar. Betroffene berichten von starken psychischen Belastungen. Meist ist es nicht einfach, teilweise unmöglich, diese Inhalte löschen zu lassen.

Franziska sagt

«Ich habe kein Interesse, mit meinen Eltern darüber zu sprechen.»

Deepfake-Pornografie sind gefälschte Pornovideos oder -bilder, bei denen Gesichter von echten Personen – oft ohne deren Wissen – mithilfe von Künstlicher Intelligenz eingefügt werden. Diese Videos sehen täuschend echt aus, obwohl die gezeigte Person nicht mitgemacht hat.

Alternativen zum direkten Gespräch

Eltern sind meist nicht die ersten Ansprechpersonen, die sich Jugendliche für ein Gespräch über Themen wie Pornografie vorstellen. Es ist wichtig zu akzeptieren, wenn Jugendliche das nicht wollen. Hier ein paar alternative Möglichkeiten, wie Kindern und Jugendlichen ohne ein direktes Gespräch über Pornografie informiert werden können:

→ Sie können Infomaterial liegen lassen und auf Internetseiten verweisen:

tschau.ch

feel-ok.ch

lilli.ch

Broschüre «Pornografie: Alles, was Recht ist»¹³

→ In unserer Interviewstudie wurde von Jugendlichen vorgeschlagen, einen Dialog schriftlich zu führen und beispielsweise einen Brief oder eine Nachricht zu schreiben.

«Eine Chance könnte sein, dass schriftlich oft einfacher ist: 'Mir ist aufgefallen, dass du schaust, mir ist wichtig, dass man auf das und das achtet.'»

Robin sagt

Beat antwortet

«Einen privaten Brief unter der Tür durchschieben könnte eine gute Möglichkeit sein. Es könnte ein Icebreaker sein, dass man über ein bestimmtes Thema oder eine bestimmte Situation spricht.»³⁶

→ Sie könnten Jugendlichen auch vorschlagen, dass sie sich an andere erwachsene Bezugspersonen wenden können, wenn ihnen das leichter fällt. Vielleicht können Sie ihnen sogar Vorschläge machen (Gotte oder Götti, Verwandte, Freunde der Familie...).

→ Am Ende dieses PDFs gibt es Seiten mit den wichtigsten Infos für Kinder und Jugendliche.

Links und Literatur

Infos zu Medienkompetenz und Sicherheit:



www.jugendundmedien.ch

Webseite für Eltern und Fachpersonen zur Förderung der Medienkompetenz unter Kindern und Jugendlichen



www.medien-kindersicher.de

Aktuell gehaltene Website mit sehr detaillierten Anleitungen, wie technische Geräte und Apps kindersicher eingestellt werden können.

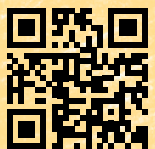
Suchmaschinen und Seiten für Kinder:



www.fragfinn.de



www.helles-koepfchen.de



www.internet-abc.de

Wenn etwas passiert ist...

Online-Meldestelle von Kinderschutz Schweiz gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen:

www.clickandstop.ch



Take It Down, ein US-amerikanisches Projekt, das technisch unterstützt, Nacktaufnahmen im Netz zu löschen:

takeitdown.ncmec.org/de



Dick-Picks bekommen:
www.netzpigcock.ch



*Weitere Links, Literatur,
Broschüren, Dokumentar-
filme und Podcasts
finden Sie hier*



Medienkompetenz

Broschüre für Eltern und Fachpersonen zur Förderung der Medienkompetenz unter Kindern und Jugendlichen



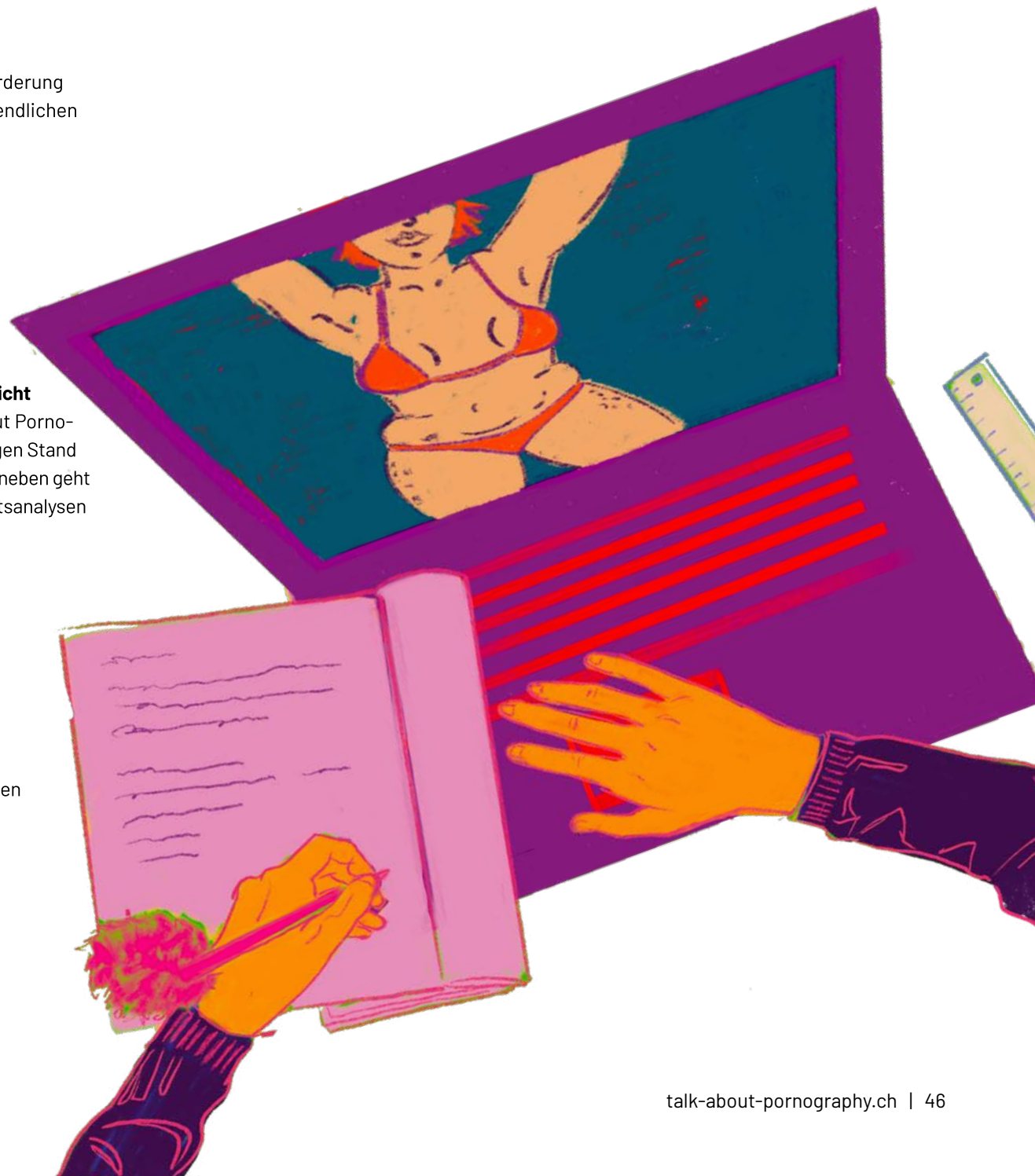
Jugend und Pornografie – Eine Wissensübersicht

Die Wissensübersicht des Projekts «Talk about Pornography» bietet einen Überblick über den heutigen Stand der Forschung rund um Pornografienutzung. Daneben geht sie auf Themen wie Pornoproduktion und Inhaltsanalysen ein.



Pornografie – Alles, was Recht ist

Informationen zum Thema Pornografie und deren rechtliche Rahmenbedingungen



Endnoten Verzeichnis

- 1 Céline Külling-Knecht u. a. Ergebnisbericht zur JAMES-Studie 2024.
- 2 «Jugend und Medien» und ZHAW, Hrsg. «Medienkompetenz. Empfehlungen zum Umgang mit digitalen Medien.» 2024. <https://www.jugendundmedien.ch/ueber-uns/aktuell/detail/aktualisierte-auflage-der-broschuere-medienkompetenz-empfehlungen-fuer-den-umgang-mit-digitalen-medien>.
- 3 Thorsten Quandt und Jens Vogelgesang. «Jugend, Internet und Pornografie: Eine repräsentative Befragungsstudie zu individuellen und sozialen Kontexten der Nutzung sexuell expliziter Inhalte im Jugendalter», in Kumulierte Evidenzen, hg. von Patrick Rössler und Constanze Rossmann. Springer Fachmedien Wiesbaden, 2018.
- 4 Heinz-Jürgen Voß u. a., PARTNER 5. Jugendsexualität 2021. Tabellenband. 2021.
- 5 Emily F. Rothman. Pornography and public health. Oxford University Press, 2021.
- 6 Denis Ribeaud und Michelle Tanja Loher. Entwicklung von Gewalterfahrungen Jugendlicher im Kanton Zürich 1999-2021. Hg. von Jacobs Center for Productive Youth Development, 2022. <https://www.zora.uzh.ch/id/eprint/219687>.
- 7 Gunter Schmidt und Silja Matthiesen. «What do boys do with porn?». Zeitschr. für Sexualf. 24, Nr. 04 (2011).
- 8 Reinhard Winter. Porno, Sex und Männlichkeit: wie junge Männer ihre Sexualität schaffen. Beltz Juventa, 2022.
- 9 Nicola Döring. «Sex, Jugend und Pornografie: Wie soll man pädagogisch damit umgehen?» Kinder- und Jugendschutz in Wissenschaft und Praxis: KJuG 63, Nr. 3 (2022).
- 10 Silja Matthiesen u. a. «What do girls do with porn?» Zeitschrift für Sexualforschung 24, Nr. 04 (2011).
- 11 Madita Oeming. Porno. Eine unverschämte Analyse. Rowohlt, 2023.
- 12 C Truong u. a. «Women's Perception of Their Vulvar Appearance in a Predominantly Low-Income, Minority Population.» Female Pelvic Medicine & Reconstructive Surgery 23, Nr. 6 (2017).
- 13 Schweizerische Kriminalprävention (SKP). Pornografie: Alles, was Recht ist. Informationen zum Thema Pornografie und deren rechtliche Rahmenbedingungen. Bern, 2024. <https://www.skppsc.ch/de/download/pornografie-alles-was-recht-ist/>.
- 14 Jochen Peter und Patti M. Valkenburg. «Adolescents' Exposure to Sexually Explicit Internet Material and Notions of Women as Sex Objects», Journal of Communication 59, Nr. 3 (2009).
- 15 Siu-ming To u. a. «Direct and mediating effects of accessing sexually explicit online materials on Hong Kong adolescents' attitude, knowledge, and behavior relating to sex», Children and Youth Services Review 34, Nr. 11 (2012).
- 16 Petra Grimm u. a. Porno im Web 2.0: die Bedeutung sexualisierter Web-Inhalte in der Lebenswelt von Jugendlichen. Schriftenreihe der NLM, Vistas Verlag, 2011.
- 17 Richard Lemke und Mathias Weber. «Was wir über die Wirkung von Pornographie wissen (und warum wir vieles nicht wissen)», in Pornographie: im Blickwinkel der feministischen Bewegungen, der Porn Studies, der Medienforschung und des Rechts, hg. von Anja Schmidt, Schriften zur Gleichstellung. Band 42. Nomos, 2016.
- 18 Erste Liebe. Beziehung und Sexualität., Dokumentation, Regie von Anne Voss (SRF, 2013).
- 19 Wiebke Driemeyer. «Masturbation und sexuelle Gesundheit – Ein Forschungsüberblick», Zeitschrift für Sexualforschung 26, Nr. 04 (2013).
- 20 Einschätzung des Fachbeirats des Projekts «Talk about Pornography».
- 21 Urszula Martyniuk und Arne Dekker. «Pornografienutzung von Erwachsenen in Deutschland», Zeitschrift für Sexualforschung 31, Nr. 03 (2018).
- 22 Das schweizerische Sexualstrafrecht wurde 2024 geändert. Im sogenannten Pornografieparagrafen StGB §197 ist «Gewaltpornografie» nicht mehr als illegale Pornografie aufgeführt. Weiterhin strafbar bleiben aber – pornografische oder nicht-pornografische – Darstellungen «grausamer Gewalttätigkeiten» nach StGB §135.
- 23 Ein «Prompt» bezeichnet im Bereich der künstlichen Intelligenz eine Frage oder Texteingabe, auf die anschliessend ein Text, ein Bild oder ein Video erzeugt wird.
- 24 Mithilfe von KI erzeugte Pornografie hat problematische Seiten: Die Urheberrechte und Persönlichkeitsrechte von Personen in Bildern, die zum Training dieser Modelle verwendet werden, sind meist ungeklärt.
- 25 Niki Fritz u. a. «A Descriptive Analysis of the Types, Targets, and Relative Frequency of Aggression in Mainstream Pornography», Archives of Sexual Behavior 49, Nr. 8 (2020).
- 26 Marleen J. E. Klaassen und Jochen Peter. «Gender (In)Equality in Internet Pornography: A Content Analysis of Popular Pornographic Internet Videos», The Journal of Sex Research 52, Nr. 7 (2015).
- 27 MILF – «Mother I'd like to fuck»: Filme mit älteren Darstellerinnen.
- 28 Elena Maris u. a. «Tracking Sex: The Implications of Widespread Sexual Data Leakage and Tracking on Porn Websites», New Media & Society 22, Nr. 11 (2020).
- 29 Der gemeinnützige Verein digitalcourage bietet viele Informationen zur «digitalen Selbstverteidigung»: digitalcourage.de/digitale-selbstverteidigung.
- 30 Rebecca Rose Nocella. «Producing BDSM content on porn platforms: a day in the life of Countess Diamond», Porn Studies (2023).
- 31 Duru Su Kadioğlu und Ece Alparslan. «Sex Workers, Content Creators, Gig Workers, or All of the above: The Experiences of Sex Workers on OnlyFans in Turkey», Porn Studies, 16.01.2025.
- 32 Rebecca Rose Nocella. «The stigma around porn work: inhibiting the enforcement of health and safety regulations», Porn Studies, 4.10.2024.
- 33 Sophie Pezzutto, «Sex influencers': a survey of porn workers in the USA», Porn Studies, 28.11.2024.
- 34 Ashlee Gore und Leisha Du Preez. «GirlsDoPorn': Online Pornography and Politics of Responsibility for Technology Facilitated Sexual Exploitation», in The Palgrave Handbook of Gendered Violence and Technology, hg. von Anastasia Powell u. a. Springer International Publishing, 2021.
- 35 Nicola Döring. «Pornografie-Kompetenz: Definition und Förderung», Zeitschr. für Sexualf. 24, Nr. 3 (2011).
- 36 Thomas Brückmann und Markus Theunert. Jugend und Pornografie. Eine Wissensübersicht. männer.ch, 2024.
- 37 Peter Holzwarth und Bettina Roth. «Können wir anhand eines Pornos den Geschlechtsverkehr analysieren? Dekonstruktion von Pornografie aus medien- und sexualpädagogischer Sicht», merz | medien + erziehung 65, Nr. 6 (2021).
- 38 klicksafe.de. «Voll Porno. Wie spreche ich mit meinem Kind über pornografische Inhalte im Netz?», 2024, <https://www.klicksafe.de/materialien/voll-porno-wie-spreche-ich-mit-meinem-kind-ueber-pornografische-inhalte-im-netz>.
- 39 klicksafe.de und Medienanstalt Reinland-Pfalz. «F***. Ich werde mit Nacktbildern erpresst. So schützt du dich vor Sextortion.» 2025, https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Ich_werde_mit_Nacktbildern_erpresst_flyer_klicksafe.pdf.
- 40 Joseph Brennan. «Size Matters: Penis Size and Sexual Position in Gay Porn Profiles.» Journal of Homosexuality 65, Nr. 7 (2018).



**Infomaterial für Kinder &
Jugendliche zum Aus-
drucken!**

**Die folgenden Seiten enthalten Informationen
für Kinder und Jugendliche und können bei
Bedarf ausgedruckt und bereitgelegt werden.**

Was ist Pornografie?

Pornografie oder Pornos sind Filme oder Bilder, die Menschen beim Sex zeigen. Dabei sind nackte Körper und die Genitalien sehr genau zu sehen. Sie haben zum Ziel, Menschen sexuell zu erregen. Pornos werden für Erwachsene gemacht.

Welche Reaktion kann Pornografie auslösen?

Kinder und Jugendliche reagieren darauf sehr unterschiedlich und haben ganz unterschiedliche Gefühle:

Manche finden Pornos...

ekelig

erregend

lustig

unangenehm

Was, wenn du Pornografie gesehen hast?

Pornografische Bilder und Videos sind stark verbreitet. Es ist gut möglich, dass du irgendwann damit in Kontakt kommst. **Wichtig ist:**

Du hast nichts falsch gemacht.

Du brauchst dich dafür nicht schämen.

*Es ist gut, mit jemanden darüber zu reden, wenn dir danach ist.
Überlege dir, mit wem du am besten darüber sprechen kannst.*

Was musst du wissen, wenn du ein eigenes Gerät hast?

Benutzt du schon ein eigenes Smartphone, einen eigenen Computer oder ein Tablet? Du solltest wissen:

*Es kann sehr unangenehm sein, Pornografie ungefragt gezeigt zu bekommen.
Respektiere Grenzen von anderen.*

*Zeigt dir jemand Pornografie und du fühlst dich unwohl? Dann kannst du etwas sagen: «Zeig mir so etwas nicht.» Oder du kannst weggehen. Rede mit einer vertrauten Person darüber (zum Beispiel Schulsozialarbeiter*in, Lehrperson, Eltern, Freund*in).*

Wenn du Pornografie schaust, machst du dich selbst nicht strafbar.

*Wenn du anderen Pornografie zeigst oder schickst, machst du dich strafbar.
Es kann dann passieren, dass du eine Anzeige bekommst und mit den Eltern deswegen zur Polizei musst.*

Porno vs. Sex in der Realität

In der Pornografie wird oft mit Film-Tricks gearbeitet. So wie in anderen Filmen auch:

- Es gibt oft eine Person, die Regie führt: Sie gibt Anweisungen und bestimmt den Ablauf.
- Pornodarsteller*innen spielen oft ihre Lust und den Orgasmus.
- Szenen werden geschnitten. So sieht es aus, als ob sie ganz lange Sex haben können. Pannen oder Absprachen werden herausgeschnitten. Männer in Pornofilmen nehmen manchmal sogar Medikamente, um eine lange Erektion zu haben.
- Manchmal wird auch künstliches Sperma eingesetzt.

In der Realität sieht Sex oft anders aus als in der Pornografie:

- Oft haben Menschen nicht spontan Lust auf Sex.
- Es gibt ein langsames, zärtliches Vorspiel.
- Viele finden schnellen «Rein-Raus-Sex» wie im Porno unbefriedigend.
- Es wird Wert auf die Befriedigung von allen gelegt.

In der Realität ist Kommunikation zentral:

- Beim Sex ist immer wichtig, dass alle ihr Einverständnis zeigen. Das nennt sich Konsens.
- Man muss deshalb darüber reden oder zeigen, was man selber und das Gegenüber beim Sex machen möchte und was nicht.
- Man darf seine Meinung beim Sex jederzeit ändern und stoppen. Das muss immer respektiert werden.
- Im Porno sieht man so etwas sehr selten.

Wo bekommst du mehr Infos?

www.147.ch/de/article/sexualitaet/pornos →



Was musst du zum Gesetz zu Pornografie wissen?

Gesetze sind in jedem Land verschieden. In der Schweiz gilt:

- Wenn du anderen Personen unter 16 Jahren Pornografie zeigst oder schickst, machst du dich strafbar.
- Wenn du Pornografie schaust, machst du dich selbst nicht strafbar.
- Es gibt verbotene Pornografie: Mit Kindern oder mit Tieren. Diese sind grundsätzlich verboten. Lösche sie, wenn du so etwas erhältst. Sprich mit einer vertrauten Person darüber.

Sexting – kein Problem?

Sexting ist das Verschicken von Nacktbildern oder Videos mit sexuellem Inhalt von sich selbst. Dies ist verbreitet, du solltest es aber vermeiden. Denn es birgt grosse Risiken:

- Nach dem Verschicken hast du keine Kontrolle mehr über die verschickten Bilder oder Videos.
- Die Bilder können ohne dein Einverständnis an andere weitergeschickt werden.
- Sie könnten z.B. im Klassenchat landen.

Wenn du es unbedingt machen möchtest:

- Mache ein Foto ohne dein Gesicht und achte drauf, dass Hintergrund oder Kleidung nicht wiedererkannt werden kann.
- Verdecke persönliche Merkmale wie Muttermale.
- Lösche Metadaten der Datei (Ort, Gerätebezeichnung etc.).
- Frage dich: Will ich das wirklich?

Da sexuelle Darstellungen von Minderjährigen als verbotene Pornografie eingestuft werden können, ist Sexting für unter 18-Jährige nur unter bestimmten Voraussetzungen straffrei:

- Einverständnis der Beteiligten
- Es wird kein Entgelt versprochen oder geleistet.
- Man kennt sich persönlich und nicht nur über das Internet.
- Der Altersunterschied ist nicht grösser als 3 Jahre.