



PORNOGRAFIE-SUCHT

Informationen
in Leichter Sprache



ZENTRUM FÜR VERHALTENSUCHT
CAFÉ BEISPIELLOS+LOST IN SPACE
verhaltenssucht-berlin.de



MERKMALE UND FOLGEN

- » Du schaust oft Pornos.
Deshalb vernachlässigst du andere Bereiche wie Ausbildung, Sport oder Freund*innen.
- » Auch in unpassenden Situationen musst du dir Pornos anschauen, zum Beispiel auf der Arbeit oder beim Einkaufen.
- » Du brauchst immer extremere Pornos, damit du noch einen Kick bekommst.
Dabei übergehst du deine eigenen Grenzen.
- » Nach dem Porno-Konsum fällst du in ein emotionales Loch.
Du fühlst dich niedergeschlagen und kraftlos.
- » Durch den Porno-Konsum fühlst du Scham und Schuld.
Diese Gefühle beeinträchtigen deine Sexualität.

TIPPS FÜR EINE VERÄNDERUNG



Sperre deinen Zugriff auf bestimmte Internet-Seiten.

Lösche Porno-Apps auf deinen Geräten und stelle den Jugendschutz ein.

Anleitungen gibt es auf www.medien-kindersicher.de.



Selbst-Befriedigung ohne Pornos

kann dabei helfen, den Suchtdruck besser zu kontrollieren.



Melde dich von Newslettern

und von Porno-Plattformen ab.

Ändere deine E-Mail-Adresse, damit du keine Werbe-Mails bekommst.



Führe ein Konsum-Tagebuch.

Dort trägst du die Zeiten ein, die du mit Porno-Schauen verbracht hast. So behältst du den Überblick.

Wenn du deinen Porno-Konsum ändern möchtest, dann kann dein Umfeld dich dabei unterstützen. Sprich offen mit einer vertrauten Person!





ZENTRUM FÜR VERHALTENSUCHT
CAFÉ BEISPIELLOS+LOST IN SPACE

Telefon: 030 66 63 39 55

E-Mail: verhaltenssucht@caritas-berlin.de

Web: verhaltenssucht-berlin.de

Ein Angebot des Caritasverbandes für das Erzbistum Berlin e. V.
www.caritas-berlin.de.

Gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege des Landes Berlin.

Der Text in Leichter Sprache ist von capito Berlin.
4 Personen mit Lernschwierigkeiten haben
den Flyer auf Verständlichkeit geprüft.