

Onlinesexsucht*

Wie sieht Ihr Pornokonsum aus?

Der Selbsttest hilft Ihr sexuelles Verhalten einzuschätzen und zeigt, ob Sie sich wegen Ihrem Konsum Gedanken oder gar Sorgen machen müssen oder nicht.

Folgende Fragen beziehen sich auf den Konsum in den letzten 12 Monaten oder den Zeitraum über den Sie sich Sorgen machen. Bitte kreuzen Sie die Felder an.

* Onlinesex und Pornokonsum werden in dieser Selbsteinschätzung gleichgesetzt, obwohl mit Porno meist härtere Bilder und Filme inkl. Streaming gemeint sind. Der Selbsttest bezieht sich auf alle sexuelle Orientierungen inkl. Lesbian, Gay, Bi, Trans, Queer und Intersex.

Selbsttest	Trifft gar nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft eher zu	Trifft genau zu
1. Ich verbringe oft mehr Zeit beim Pornoschauen als ich eigentlich will.				
2. Ich denke oft an Porno, wenn ich offline bin. Ich überlege mir, wann ich das nächste Mal schauen kann.				
3. Ich habe weniger realen Sex wegen meinem Pornokonsum.				
4. Wegen meinem Pornokonsum habe ich schlechteren realen Sex .				
5. Ich habe schon mehrmals vergeblich versucht, mit Pornos aufzuhören oder diese zu reduzieren.				
6. Ich bin weniger leistungsfähig in Schule oder Beruf, weil ich zu wenig schlafe wegen dem Pornoschauen.				
7. Wenn es mir schlecht geht oder gestresst bin, schaue ich mehr Pornos.				
8. Ich konsumiere immer speziellere und härtere Bilder um gleich erregt zu werden.				
9. Ohne Porno werde ich nervös und will bald wieder schauen.				
10. Ich schäme mich wegen dem Pornoschauen.				
11. Ich verheimliche immer mein Pornoschauen.				
Zwischentotal	__ x 1	__ x 2	__ x 3	__ x 4
Total				
Gesamtpunkte				

Auswertung

Das war ein wichtiger Schritt! Gut, kümmern Sie sich um das Thema und damit um sich selber.

Zählen Sie Ihre Punkte wie folgt zusammen:

Spaltensumme, multipliziert mit dem Faktor 1, 2, 3 oder 4, alle Spalten zusammenzählen ergibt die Gesamtpunktzahl.

11 - 20 Punkte

Der Konsum erscheint normal und ist das auch, wenn er phasenweise oder in einer Krise etwas stärker ist. Gleichzeitig wäre es empfehlenswert den Test bei einem Zweifel zu einem späteren Zeitpunkt zu wiederholen.

20 - 33 Punkte

Ihr Konsum hat sehr wahrscheinlich einen Einfluss auf Ihr Alltags- und Beziehungsleben. Ihre reale Sexualität und Ihr eigenes Empfinden hat sich möglicherweise durch Ihren Konsum negativ verändert oder Schaden genommen. Eine Veränderung Ihres Konsumverhaltens wäre gut. Dafür ist es hilfreich eine Fachperson aufzusuchen.

ab 34 Punkten

Es besteht ein grosses Risiko, dass Sie durch den Pornokonsum zu stark beeinflusst, vereinnahmt oder gar süchtig sind. Es ist dringend zu empfehlen Ihr Verhalten zu verändern und sehr ratsam fachliche Hilfe aufzusuchen.

Achtung:

Selbsttests geben nur Hinweise auf ein problematisches Verhalten. Ob jemand süchtig ist oder nicht, kann nicht ausschliesslich mit diesem Test beurteilt werden. Im Gespräch mit einer psychologischen oder ärztlichen Fachperson kann das Verhalten diagnostisch beurteilt und mögliche Wege für das weitere Vorgehen aufgezeigt und erarbeitet werden.



Gibt es **Veränderungsbedarf**?
Kommen Sie **nicht mehr alleine** klar?

Das können Sie **jetzt** tun:

- **Reduzieren** Sie die Zeit und Häufigkeit des Konsums.
- Setzen Sie **Zeitlimiten** für Apps, welche Sie nicht gut kontrollieren können.
iPhone > Einstellungen > Bildschirmzeit > App-Limits
Android: Spezifische Apps / Einstellungen
- **Sprechen** Sie mit einer Vertrauensperson darüber.
- Stellen Sie Ihre Fragen in einem **Onlinechat** / einer **Onlineberatung von**
<https://www.safezone.ch/beratung.html>
- Holen Sie sich Unterstützung bei einer **Beratungsstelle** (siehe unten).
- Besorgen Sie sich ein gutes **Buch**, das Sie für eine Veränderung motiviert (siehe unten).
- Aktivieren Sie die **Kindersicherung** oder setzen Sie einen **Filter** gegen unangemessene Inhalte im Browser, Smartphone / Tablet.
 - iPhone/Pad > Einstellungen > Bildschirmzeit > Beschränkungen
 - Android Handy / Browser: Spezifische Apps / Einstellungen
 - Windows > Einstellungen > Konten
 - <https://family.microsoft.com/>
 - Apple > Apple-ID > Inhaltsbeschränkungen

Ein problematischer Onlinepornografiekonsum kann sich unterschiedlich äussern. Deshalb sind **multimodale Therapieansätze** am besten geeignet. Das ist eine Kombination aus Einzel-, Paar- und Gruppentherapie.

Vor jeder Behandlung ist jeweils eine **Abklärung** sinnvoll um die Form und Schweregrad der Abhängigkeit einzuschätzen.

Eine Abhängigkeit bringt einschneidende und belastende Konsequenzen mit sich.

Hilfe zu suchen ist anspruchsvoll, weil **Scham** und Verdrängung der Probleme eine grosse Rolle spielen.

Je früher Sie das Problem anpacken, desto besser für eine positive Veränderung Ihres Sexualverhaltens.



Beratung:

- Onlineberatung <https://www.safezone.ch/beratung.html>
- Dein persönlicher **Hausarzt** zur Triage / Überweisung
- **Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte**, RADIX Zürich
Information für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen.
Abklärung und Beratung/Therapie. Einzel-, Paar- oder Familiengespräche.
spielsucht-radix.ch 044 202 30 00 spielsucht-beratung@radix.ch
- **Mannebüro** Zürich
Beratungen zu Themen wie Sexsucht, Lustlosigkeit, Erektionsprobleme oder sexuelle Gewalt..
<https://mannebuero.ch/>
- **Arud**
Suchtbehandlung, Medikamentöse Behandlung bei Bedarf. Einzel-, Paar- oder Familiengespräche.
<https://arud.ch/>
- **Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie** Uster
Beratung von Einzelpersonen und Paaren. Elemente der Sexualtherapie sind Gespräche, Wahrnehmungs- und Körperübungen.
<https://www.isp-uster.ch/sexualtherapie>
- **Selbsthilfezentren** Winterthur, Zürich, Zürcher Oberland
selbsthilfe-winterthur.ch, selbsthilfecenter.ch, selbsthilfezentrum-zo.ch
- **Regionale Suchtberatungsstellen** im Kanton Zürich
<https://www.suchtberatung-zh.ch/angebote/fuer-betroffene-beratung-und-behandlung>

Literatur / Websites:

- Digital-Life-Balance. Franz Eidenbenz, 2021 Beobachter
<https://shop.beobachter.ch/buchshop/gesundheits-und-lebenshilfe/digital-life-balance>
- Sexuelle Sucht. Rudolf Stark, Sina Wehrum-Osinsky, Fortschritte der Psychotherapie Band 63, 2016, Hogrefe
- Arterburn, S., et al., Jeder Mann und die Versuchungen, Hänssler, Holzgerlingen, 3. Auflage 2004.
- Brocallo, M., Der PSRatgeber. Edition J, Deutsch als eBook: <http://www.ebooks.eu.tf>
- Deling, W., Der sechste Sinn. Brunnen, Giessen, 2004. Earle, R. H., Laaser, M. R., Wenn Bilder süchtig machen. Brunnen, Giessen, 2005.
- Roth, K., Sexsucht – Krankheit und Trauma im Verborgenen (früherer Titel: Wenn Sex süchtig macht). Links, Berlin, 2. Aufl. 2007.
- Empfehlungen zu positiven sexuellen Erlebnissen auf www.lilli.ch
- Suchthilfe ags Aargau: Selbsttest Sexsucht (nicht onlinespezifisch)
<https://www.suchtberatung-ags.ch/angebot/selbsttests/sexsucht.html>
- <https://www.dijg.de/pornographie-sexsucht-pornosucht/sexsucht-pornosucht/>

Impressum: Herausgeber & ©: Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte, 2021