

Pornografie und sexuelle Gewalt

Psychologin: «Pornos sind Suchtmittel wie Kokain»



Tabea Freitag (Archivbild) ist Gründerin der Fachstelle Mediensucht «return» in Hannover

Quelle: Pro Medienmagazin / Norbert Schäfer

Jeder zweite Teenager hält Gewalt beim Sex für normal. Die Psychotherapeutin Tabea Freitag kämpft seit Jahrzehnten gegen Pornografie als Brandbeschleuniger sexueller Gewalt.

Die Psychotherapeutin Tabea Freitag schlägt Alarm. «Sexuelle Gewalt hat es schon immer gegeben, aber Pornos in Kinder- und Jugendhänden sind weltweit zum Brandbeschleuniger geworden», sagt Freitag in einem [Interview](#) mit dem feministischen Magazin «EMMA».

Die Frage, ob Kinder Pornos nicht abstossend finden, beantwortet Freitag anhand

einer Studie der Landesanstalt für Medien NRW. Demnach will mehr als ein Drittel der Kinder und Jugendlichen Inhalte aus Pornos im echten Leben ausprobieren. Bei Jungen sind es 43 Prozent, bei Mädchen 27 Prozent. Mehr als die Hälfte liessen sich von pornografischen Inhalten für das Versenden intimer Nachrichten inspirieren.

Die Psychotherapeutin erklärt den Grund: Pornos zeigen den Körper von Frauen als Konsumgut. Jungen lernen so, Mädchen als Sexualobjekte wahrzunehmen – und Mädchen lernen, dieses Objekt zu sein. Studien zeigten, dass knapp die Hälfte der Jungen und Mädchen Gewalt beim Sex für normal hält. Jungen seien in dem Glauben, dass Mädchen es mögen, geschlagen und gewürgt zu werden.

Gefährlicher Trend: Würgen

Viele junge Frauen litten unter dem «Normalisierungsdruck», Pornopraktiken zu akzeptieren. Ein anhaltender und gefährlicher Trend ist laut Freitag das Würgen. 13 Prozent der Teenager-Mädchen erleben das in Beziehungen. Unter Studentinnen in den USA seien es sogar 58 Prozent.

Einen sogenannten «Pornoführerschein» für Jugendliche lehnt Freitag scharf ab und warnt: Die Gewalt gegen Frauen in Pornos, die Erniedrigung und die körperlichen Misshandlungen seien real. Mit dem «Pornoführerschein» erhielten Jugendliche quasi eine Erlaubnis für etwas, das strafbar sei. Minderjährigen dürfe keine Pornografie zugänglich gemacht werden. Das ignorierten viele Erwachsene. «Die Argumente der sogenannten ‚sexpositiven‘ Fraktion ‚Die Jungs schauen sowieso Pornos‘ und ‚Pornos nützen ihnen als Lustquelle‘ leugnen erwachsene Verantwortung», erklärt Freitag, und weiter: «Dann könnte man Jugendlichen auch Drogen auf den Tisch legen, die lustvolle Gefühle auslösen. Pornos sind hochpotente Suchtmittel wie Kokain.»

Tabea Freitag ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin mit eigener Praxis. Seit 30 Jahren behandelt Freitag Menschen mit dem Schwerpunkt sexuelle Traumatisierung, berät Frauen, die unter dem Pornokonsum ihres Mannes leiden. Sie gründete 2008 gemeinsam mit ihrem Mann Eberhard Freitag [«return – Fachstelle Mediensucht und -erziehung»](#). Die Organisation berät Betroffene, bildet Fachkräfte fort und arbeitet präventiv mit Schulklassen zur Prävention von Pornokonsum und sexueller Gewalt.

Auf der Webseite [«Escape.jetzt»](#) findest du viele Informationen und Hilfsmittel zum Thema «Frei sein von Pornografie». Das Beratungsteam von Escape

unterstützt dich beim Ausstieg aus der Pornosucht. [Melde dich bei Fragen](#) oder zur Vereinbarung eines Erstgesprächs bei uns. Oder mach bei der [30-Tage Porno-Frei Challenge](#) mit (30-Tage Newsletter mit Inputs & Motivation).

Zur Website:

[Escape.jetzt](#)

Zum Thema:

[Im Schweigen gefangen: Porno-Geständnis enthält eine Lektion für Christen](#)
[Ehepaar Lindt im Livenet-Talk: Gemeinsam Pornosucht bekämpft](#)
[Provokativer Blog: Wer Pornos schaut, betrügt den Partner](#)

Datum: 28.03.2026

Autor: Norbert Schäfer

Quelle: Pro Medienmagazin

Tags

[Gesundheit](#)

[Wissen](#)

[Jugendliche](#)