



6. ROSENHEIMER SUCHTHILFETAG



Porno- und Sexsucht erkennen und behandeln

6. Rosenheimer Suchthilfetag

16.11.22

Definition von Sucht / Abhängigkeit:

Abhängigkeit ist eine behandelbare, **chronische Krankheit**, bei der komplexe Wechselwirkungen zwischen **Gehirnschaltkreisen** (Steuerung, Belohnung, Motivation, Erinnerung), **(Epi)-Genetik**, **Umwelt** und den **Lebenserfahrungen des Einzelnen** eine Rolle spielen. Suchtkranke Menschen konsumieren **Substanzen** oder legen **Verhaltensweisen** an den Tag, die zwanghaft werden und oft trotz schädlicher Folgen fortgesetzt werden. Die Präventionsbemühungen und Behandlungsansätze für Sucht sind im Allgemeinen ebenso erfolgreich wie bei anderen chronischen Krankheiten.

ASAM 15.09.2019

EXTRINSISCH – SUBSTANZGEBUNDEN

LEGAL:

Alkohol, Nikotin, Koffein,
Beruhigungsmittel...

ILLEGAL:

Heroin / Opium, Kokain, LSD, Cannabis,
Crack, Ecstasy, Speed, Crystal Meth ...

INTRINSISCH- SUBSTANZUNGEBUNDEN

- Glücksspielsucht
- Online-GAMING
- **PORNOGRAPHIE / SEX**
- Online-SHOPPING
- SOZIALE MEDIEN

Drei Säulen der Sexualität:

Romantische Liebe



„Make love, not war“



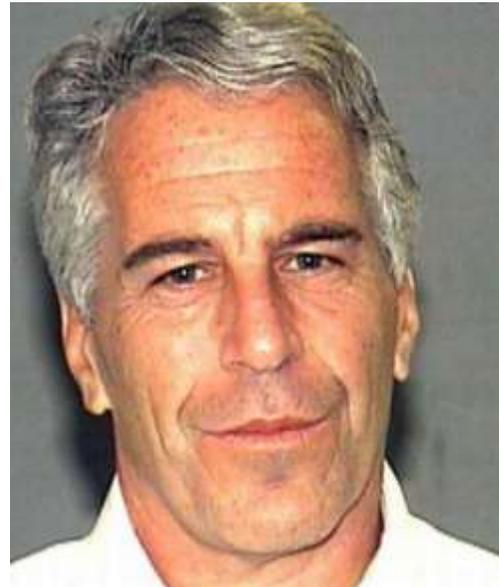
„Make sex, not Love“

Definition:

- **Pornographie**
- **Zwanghafte sexuelle Verhaltensstörung
/Impulskontrollstörung**
- **Porno- und Sexsucht**



Es ist nicht alles Gold was glänzt



Pornographie

Sex-Toys

KONSUM

Casual-Sex

Prostitution

„similarweb“-Top30

Platz 10: xvideos.com

Platz 12: pornhub.com

Platz 14: xnxx.com

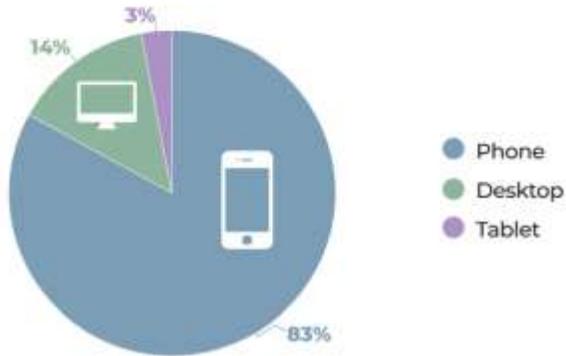
Platz 25: Xhamster.com



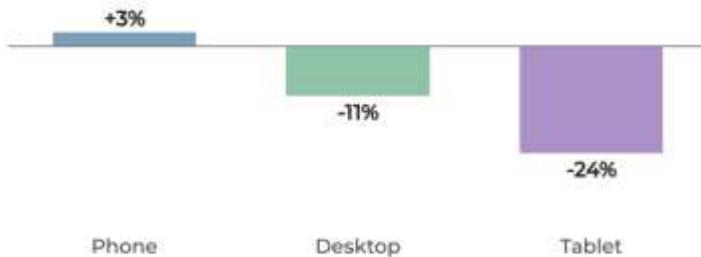
2021 YEAR IN REVIEW

Porn hub

Traffic by Phone, Desktop & Tablet



Change in Traffic Share from 2020 to 2021



PORNHUB.COM/INSIGHTS

2021 YEAR IN REVIEW

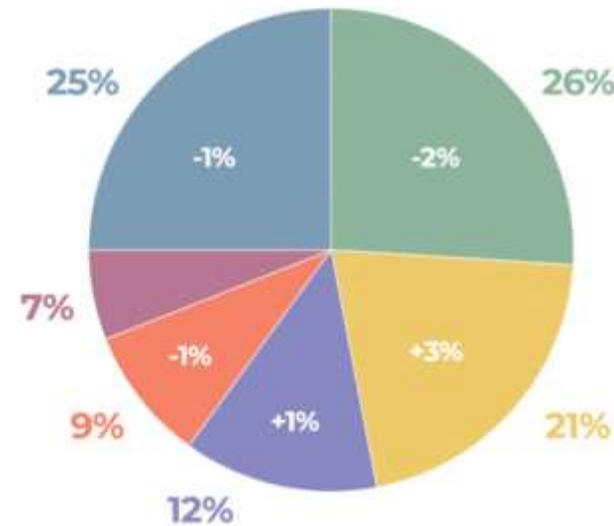
Porn hub

Visitor Demographics

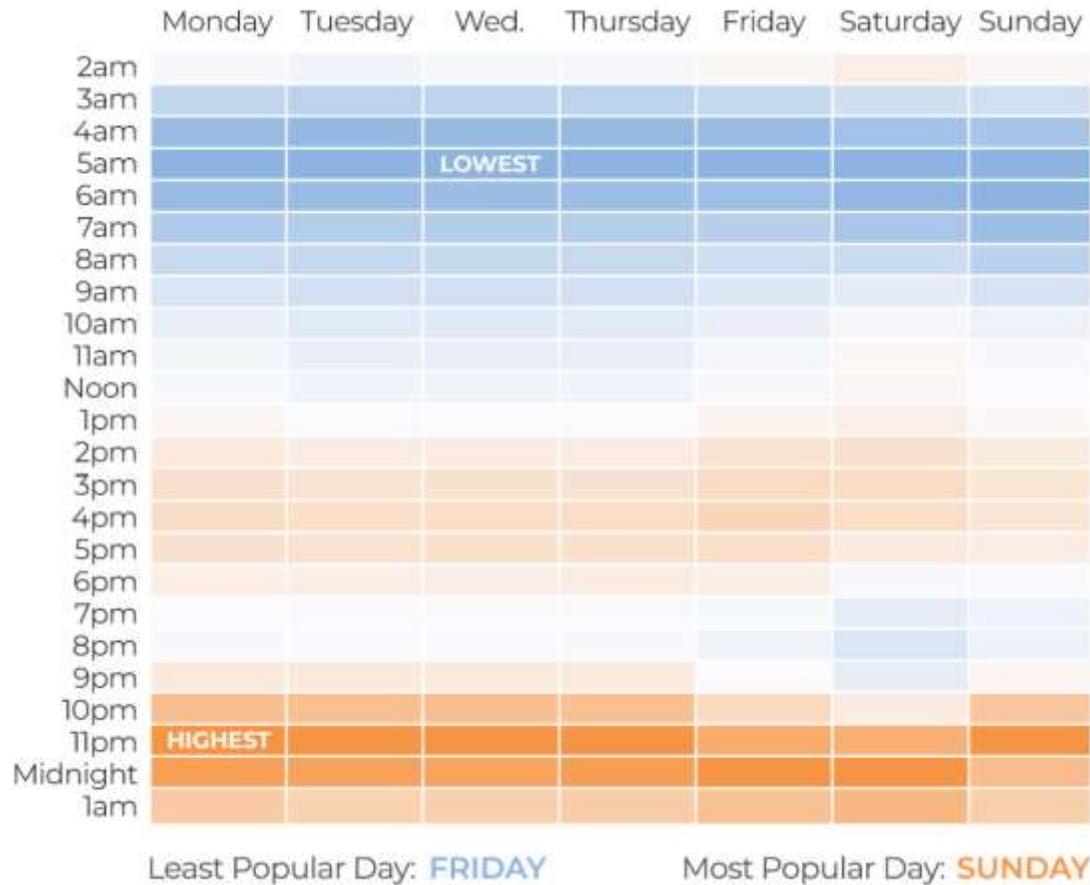
Average Age of Pornhub Visitors

37 years

+1 in 2021



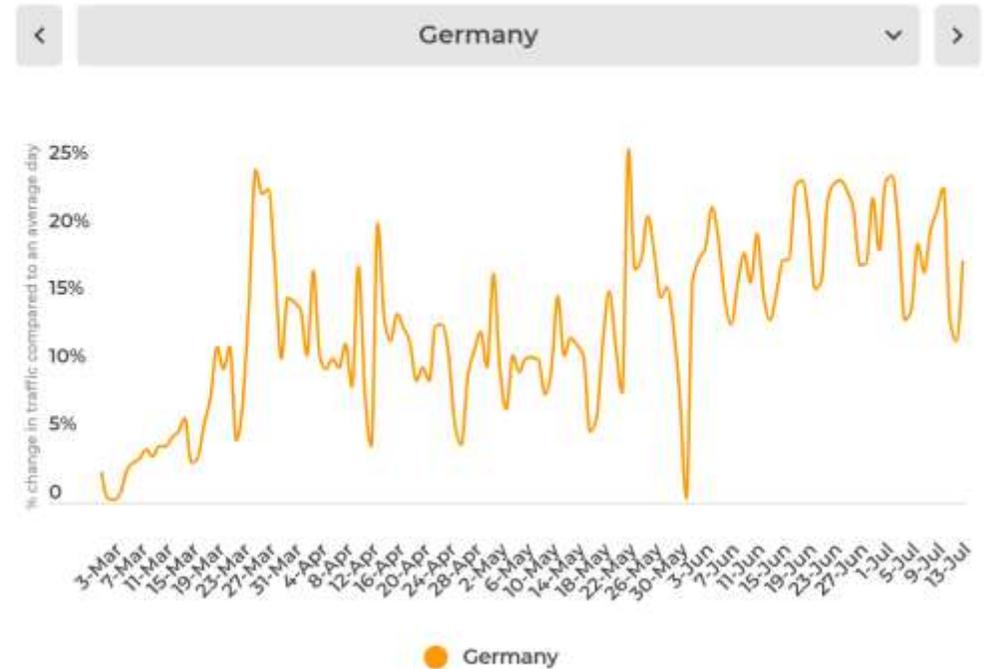
- 18 to 24
- 25 to 34
- 35 to 44
- 45 to 54
- 55 to 64
- 65+



PORNHUB.COM/INSIGHTS

Porn hub

Change in Traffic During Coronavirus

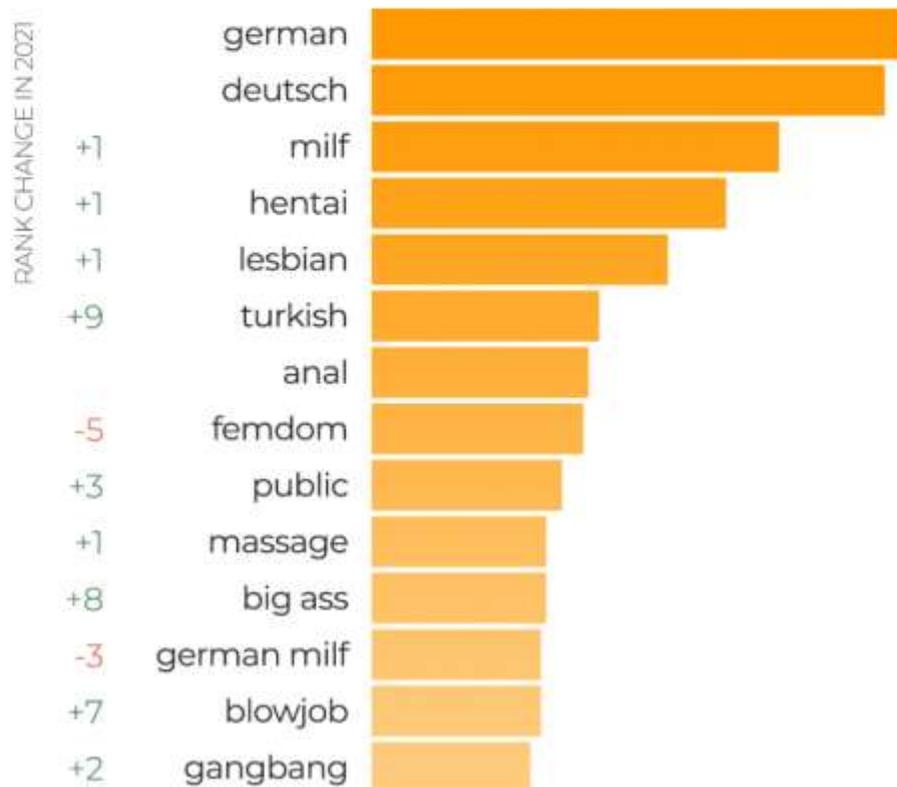


2021 YEAR IN REVIEW

Porn hub



Most Searched for Terms of 2021



Trending Searches

- +392% reaction
- +324% squirting
- +308% deutsch amateur
- +207% swap
- +195% truth or dare

Relative Categories

Viewed More When Compared to the World

- +1167% German
- +214% Big Ass
- +146% Bisexual Male
- +103% Pissing
- +74% Bondage



He's one of the busiest men in town. While his door may say *Office Hours 2 to 4*, he's actually on call 24 hours a day.

The doctor is a scientist, a diplomat, and a friendly sympathetic human being all in one, no matter how long and hard his schedule.

According to a recent Nationwide survey:

MORE DOCTORS SMOKE CAMELS THAN ANY OTHER CIGARETTE

DOCTORS in every branch of medicine—113,597 in all—were queried in this nationwide study of cigarette preference. Three leading research organizations made the survey. The rest of the ques...



Your "T-Zone" Will Tell You...

Welcome to the Pornhub Sexual Wellness Center!

Here you will find information on a wide range of topics pertaining to love, sexuality and health

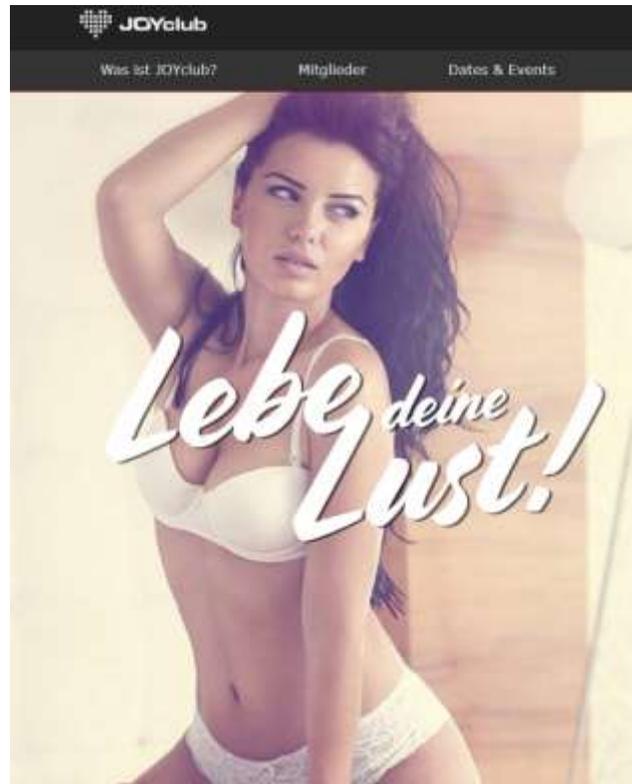
Here's our director, Dr. Laurie, to introduce you to the site and give you an idea of what's to come.



-  [24/7 Kink in The Real World](#)
-  [Pornhub Sex Ed: Healthy Masturbation..](#)
-  [Q&A With Dr. Laurie: Sex Drive](#)
-  [The Harmful Myth Of Hypersexuality](#)

Casual-Sex

Prostitution



kauf
mich.com
LIVEJASMIN

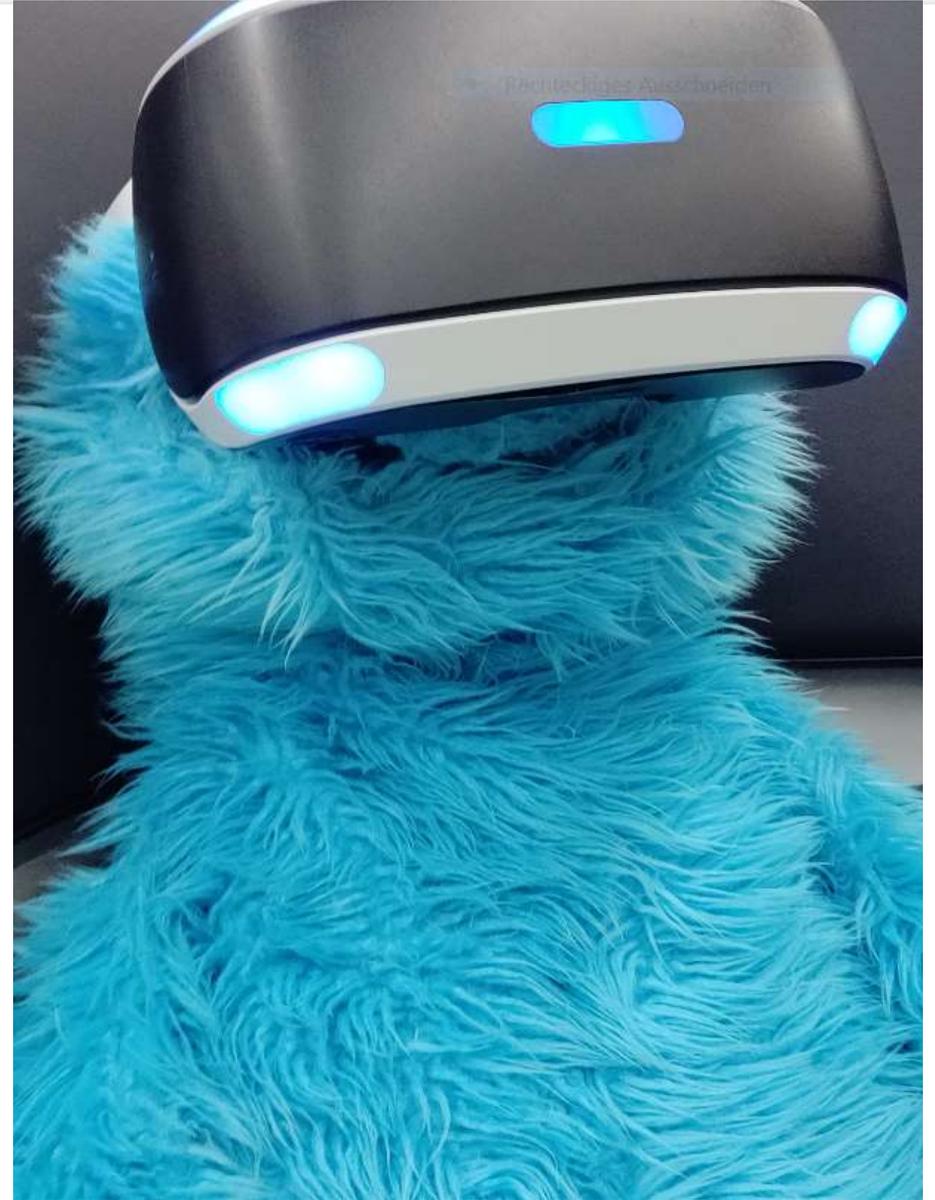


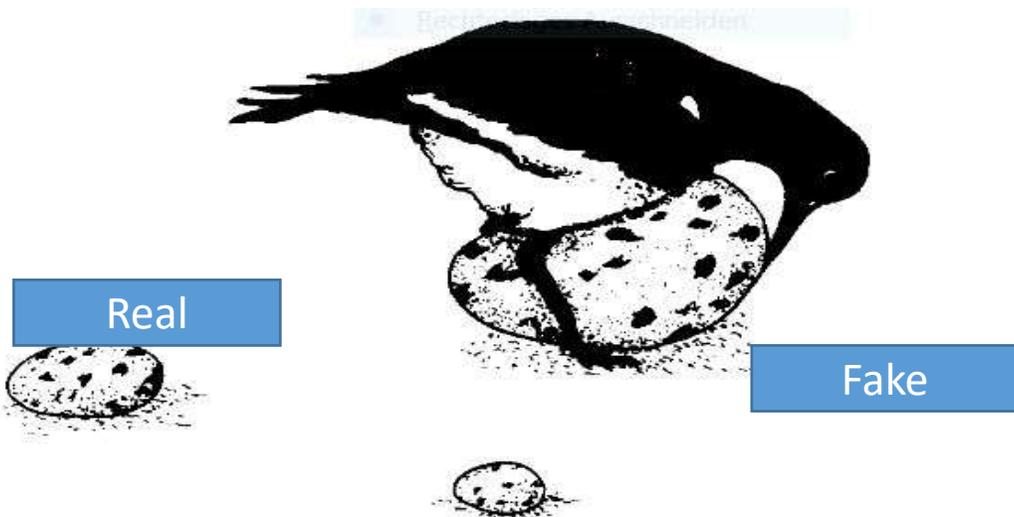
MySugardaddy

onlyFans

- Surrogat-Partner
- Kuschlerinnen
- Real-Sex-Toy Bordelle
- Tantra-Massage







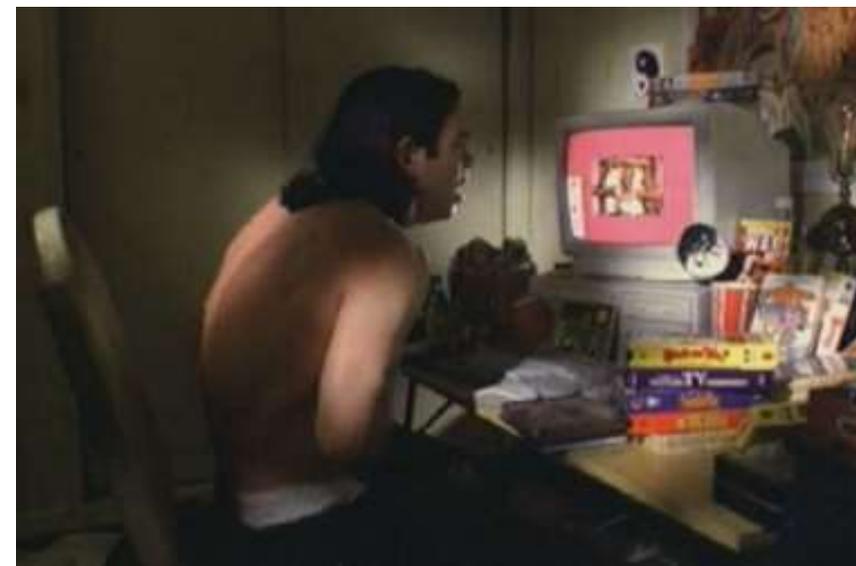
Quelle: Conrad Lorenz



Quelle: Jonas Voss



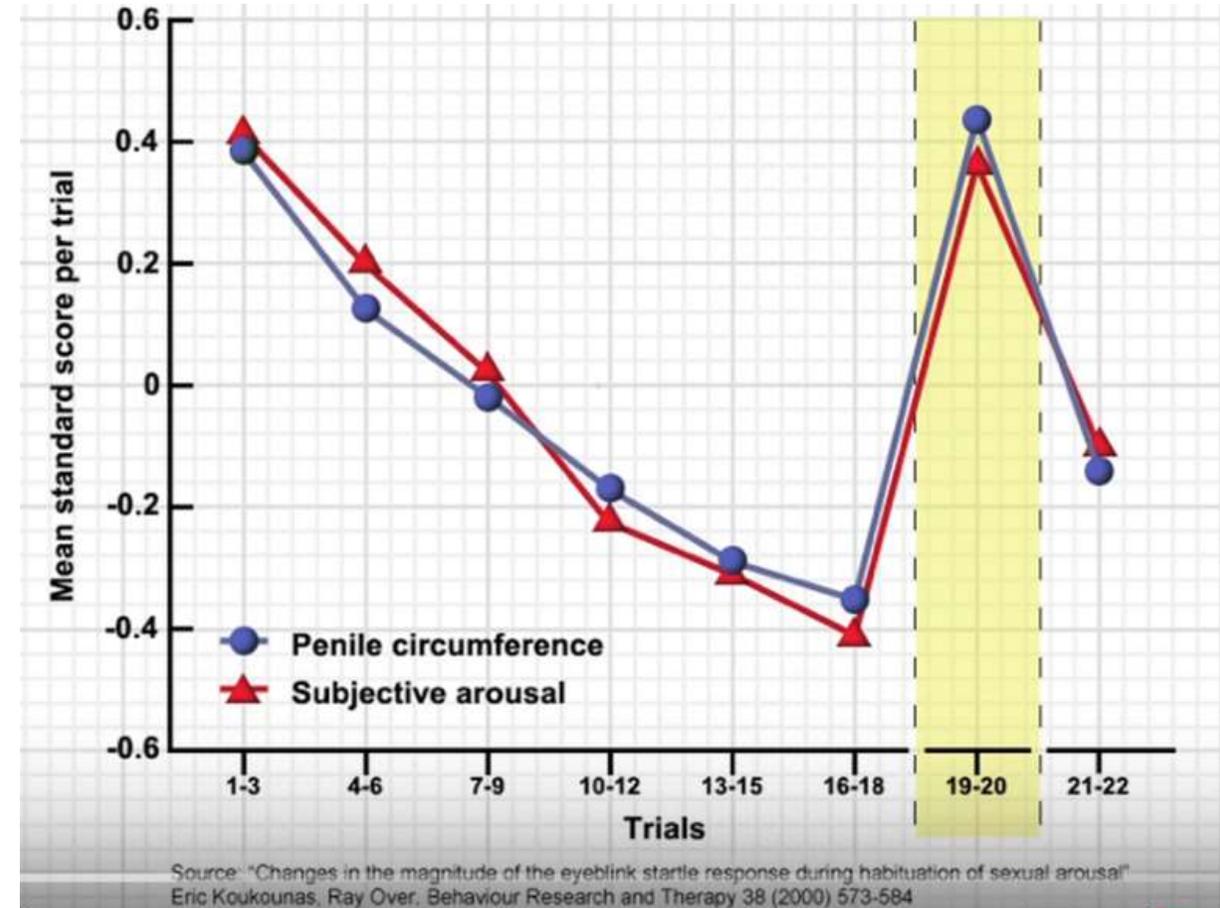
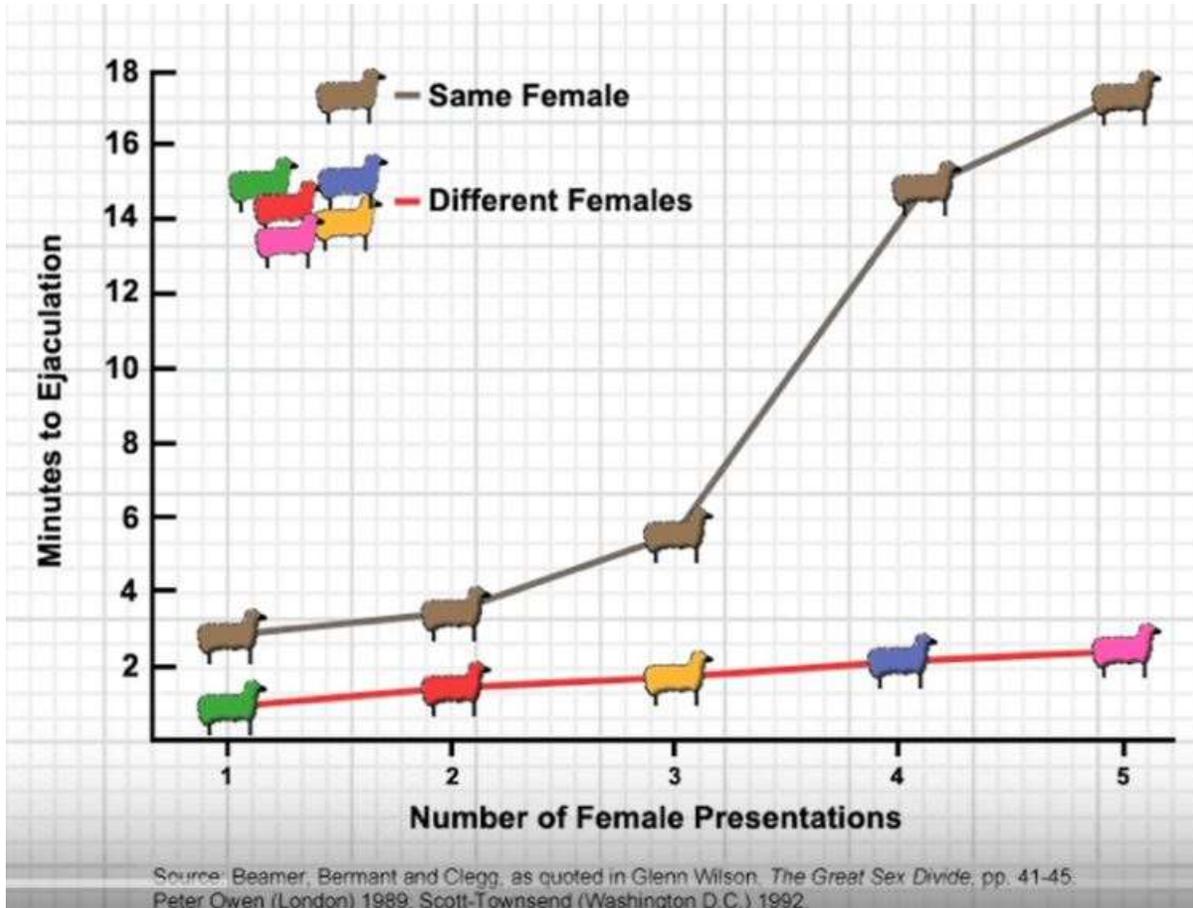
Quelle: Darry T. Gewynne

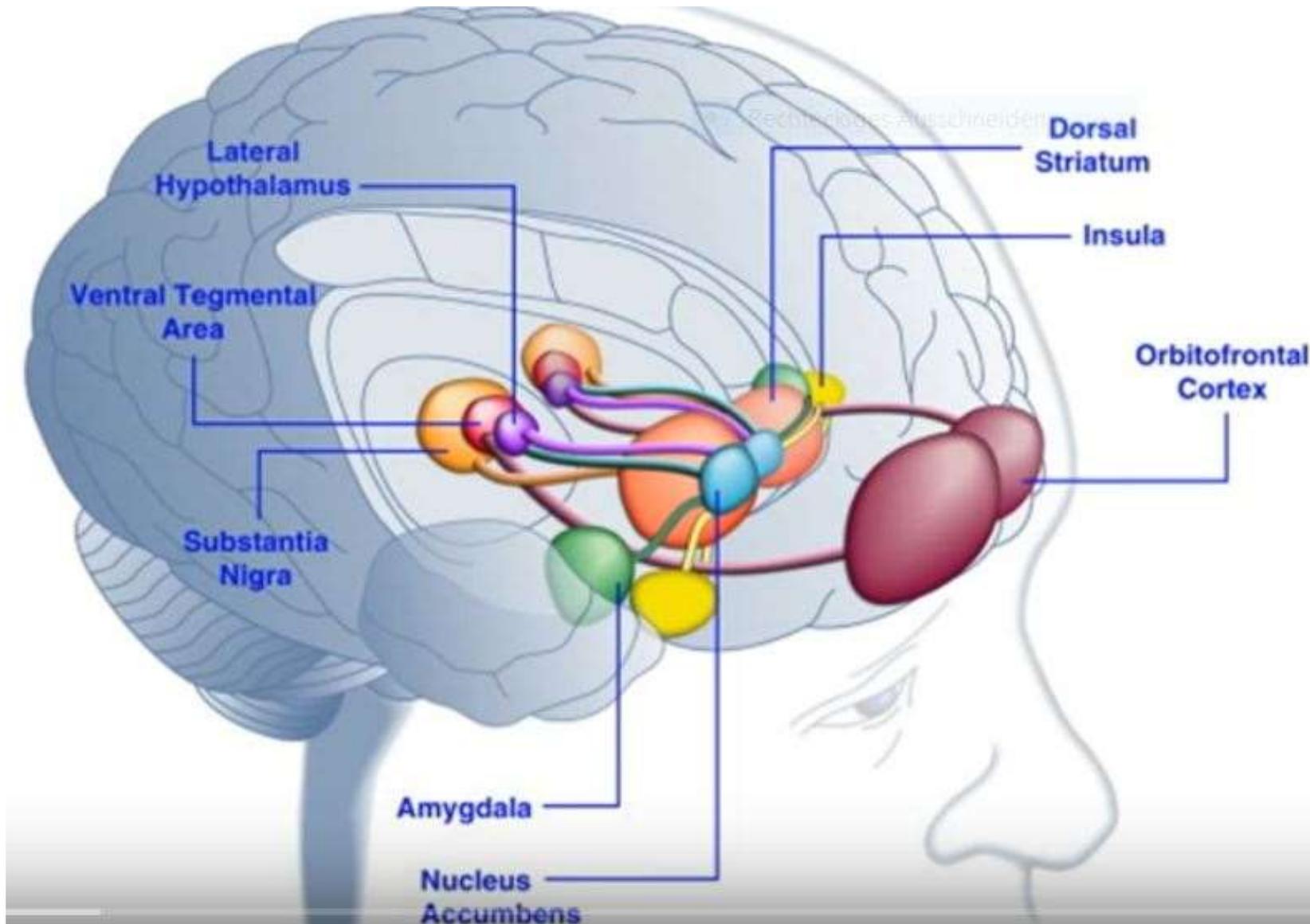


Quelle: Screenshot „Tromeo & Juliet“



Coolidge - Effekt





- **Sensibilisierung**
- **Desensibilisierung**
- **Kontrollverlust**



Diagnose:

- Obsessive sexuelle Fantasien und Beschäftigungen
- Toleranz – Dosissteigerung – Kontrollverlust
- Abwehr: Isolation, Leugnen, Geheimnisse, Angriff, Projektion ...
- Negative Konsequenzen: Beziehung, Beruf, Gesundheit, Finanzen, Gesetz
- Ängstlichkeit, Depressivität, Interessensverlust, vermindertes Selbstwert bis hin zum Suizid
- Craving: Dysphorie, Unruhe, Angtriebsmangel

S-A-F-E

Therapie

Psychoedukation

Ext. / Int. Trigger

Barrieren

Anti-Autopilot-Journal

Achtsamkeit - Status

Kernbedürfnis

Innere Kindheilung

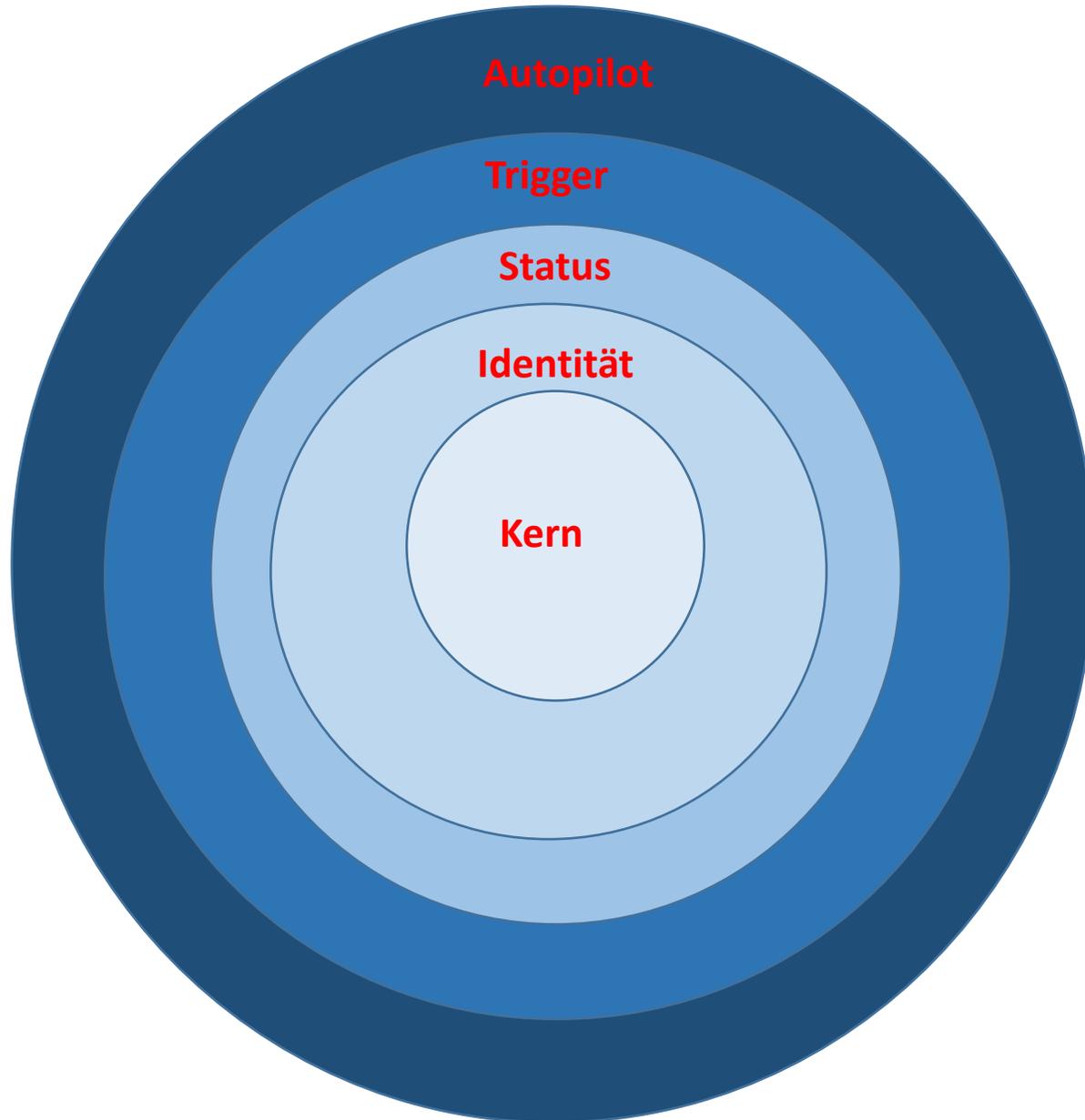
Aufbau pos.
Gewohnheiten

Einbez. Partner

Nofap

Gruppe AS / SLAA

Co-Morbidität



Kern: Grundbedürfnis – Innere Kindheilung

Identität: Positive Selbstgespräche - Aufbau von Selbstliebe / Selbstwert



Status: Selbstwirksamkeit aufbauen. Probleme als Chance, Resilienz durch Belohnungsaufschub und Frustrationstoleranz

Trigger: Achtsamkeit, Gedankenstopp

Autopilot: Anti-Autopilot-Tagebuch, Vernetzung mit Peergruppen, Wissen

Take Home Message

- Die Dosis macht das Gift – Genuss versus Sucht
- Der weniger will führt
- Lösungen ziehen mehr als Probleme