

## „Was ist normal?“

Betrachtungen zur Sexualität heute

Dr. med. Melanie Büttner

[www.melanie-buettner.de](http://www.melanie-buettner.de)  [melaniebuettner1](https://www.instagram.com/melaniebuettner1)  
[office@melanie-buettner.de](mailto:office@melanie-buettner.de)  [Melanie Büttner](https://www.facebook.com/MelanieBuettnr)

Digitale Sexualität ist ein normaler Bestandteil  
der sexuellen Sozialisierung von  
Jugendlichen und jungen Erwachsenen.















Das bedeutet Chancen und Risiken.

Junge Menschen mit Kindheitstraumatisierungen  
sind besonders vulnerabel.

3

## Mainstream-Porno in Deutschland

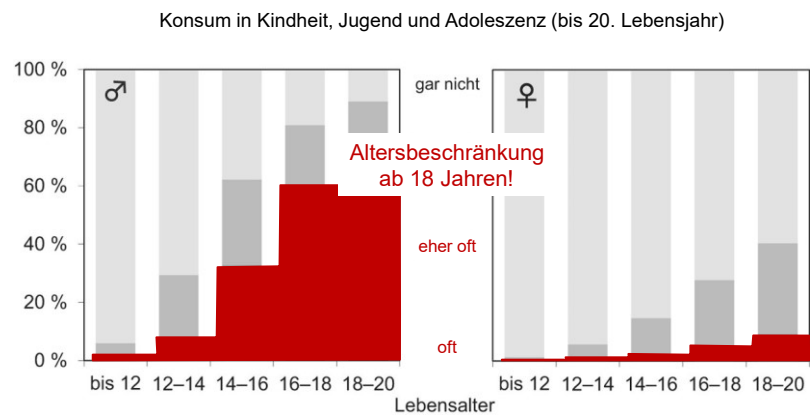
 Oktober 2020

1	 google.com	Computers Electronics and Technology > Search Engines
2	 youtube.com	Arts and Entertainment > TV Movies and Streaming
3	 google.de	Computers Electronics and Technology > Search Engines
4	 amazon.de	E commerce and Shopping > Marketplace
5	 facebook.com	Computers Electronics and Technology > Social Networks and Online Communities
6	 ebay.de	E commerce and Shopping > Marketplace
7	 wikipedia.org	Reference Materials > Dictionaries and Encyclopedias
8	 ebay-kleinanzeigen.de	E commerce and Shopping > E commerce and Shopping
9	 t-online.de	News and Media
10	 instagram.com	Computers Electronics and Technology > Social Networks and Online Communities
11	 xhamster.com	Adult
12	 web.de	Computers Electronics and Technology > Email
13	 twitter.com	Computers Electronics and Technology > Social Networks and Online Communities
14	 pornhub.com	Adult

4

## Pornokonsum in Deutschland – Studenten im Alter von 20–30 Jahren

Dekker und Matthiesen. Studentische Sexualität im Wandel: 1966–1981–1996–2012. Zeitschrift für Sexualforschung, 2015, N = 1.848.



5



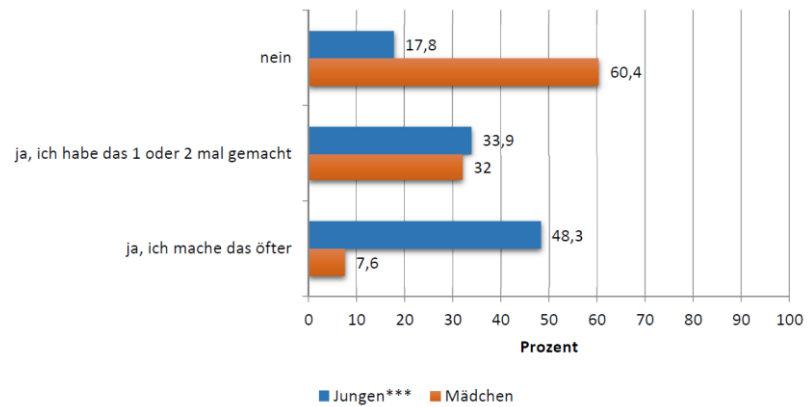
# SPEAK! | Die Studie

März 2016 bis Mai 2017

53 hessische Haupt-, Real-, Gesamtschulen und Gymnasien  
2.719 Schüler und Schülerinnen der Jahrgänge 9 und 10 (überwiegend 14–16 Jahre)

6

### Pornokonsum in Deutschland – SchülerInnen der Jahrgänge 9 und 10



7

### SPEAK! – Prägt Porno die Vorstellungen über Sexualität?

„Dosisabhängig“ → Dauernutzer (≥ 4 – 5 x / Woche)

- 2 von 5 sagen von sich, dass sie im Porno viel über Sexualität lernen können
- jede/r 11. denkt, dass echter Sex genauso wie im Porno ist

8

Von Mainstream-Pornos kann man lernen ...

9

... wie Körper aussehen (sollen)

- Model-Maße
- Intimästhetik
  - mehr Intim-OPs  
DGPRÄC 2014
    - Schamlippenstraffungen
    - Versetzung der äußeren Klitoris
    - Vaginal-Straffung
    - Penisvergrößerung
  - enthaart → höheres Risiko für sexuell übertragbare Erkrankungen  
(Herpes, HPV, Syphilis, Chlamydien) Osterberg 2016

10

... wie Körper beim Sex funktionieren (sollen)

Unrealistische sexuelle Reaktionen

- immer Lust auf Sex
- immer hocherregt
- immer ein Orgasmus
- lange und fest erigiert
- seeehr lange durchhalten

↓

*scheinbare* Lustlosigkeit,  
Erregungs- und Orgasmusstörungen



11

[Männlich, Mitte Zwanzig. Emotionale und körperliche Gewalt in Kindheit.](#)

„Lange habe ich gedacht, mit den Frauen stimmt etwas nicht. Ich habe mich gefragt, warum die nicht länger attraktiv sind für mich. Wenn ich ein paar Mal Sex mit einer Frau habe, verliere ich die Lust. Der Sex erregt mich nicht mehr. Ich bekomme keine Erektion und kann nicht kommen.

Wenn ich mich selbst befriedige, passiert das nicht. Aber ich brauche schon krasse Filme, damit es klappt. Harte Blowjobjobs. Seit der Jugend sehe ich mir die an. Einer Frau würde ich das aber niemals zumuten. Das ist ja Gewalt. Ich respektiere Frauen und will ein guter Mann sein. Aber „normaler Sex“ löst einfach nichts in mir aus.

Meine letzte Freundin habe ich geliebt. Trotzdem habe ich sie verlassen, weil ich dachte, mit einer anderen Frau wird das anders. Jetzt habe ich einige Frauen kennengelernt, aber ich komme immer wieder an denselben Punkt. Ich wäre froh, ich hätte nie mit Pornos angefangen!

Das erste Mal habe ich mit sechs einen Porno gesehen. Mein Vater hat die im Wohnzimmer geschaut, wenn ich schlief. Ich hab heimlich durch den Türspalt geschaut. Seit ich mit 10 einen eigenen Computer hatte, habe ich selbst danach gesucht.“

12

## Sexuelle Probleme beim Mann

Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. Behavioral Sciences 2016.

Etwa seit der Jahrtausendwende bei Männern mehr ...

- verzögerter Orgasmus/Anorgasmie
- Erektionsstörungen
- Lustlosigkeit

→ Konditionierung auf supernormale Stimuli?

13

## Weiblich, Ende Zwanzig. Körperliche Gewalt in der Kindheit.

„Ich finde Sex echt anstrengend. Was die Männer alles von einem erwarten: In den Mund, in den Po, Würgen, ohne Kondom. Spaß macht mir das nicht. Aber das gehört ja heute dazu. Jeder schaut Pornos und da ist das ganz normal. Meistens dissoziiere ich einfach. Hinterher weiß ich nicht, was passiert ist. Aber manchmal hatte ich danach Verletzungen am Mund und am Po. Und einmal hat mich einer so lange gewürgt, dass ich bewusstlos geworden bin.“

14

... wie sich Menschen beim Sex verhalten (sollen)

- Objektifizierung → Menschen auf „Sexobjekte“ reduziert
- Geschlechter-Ungleichheit → Männer dominant, Frauen devot
- Gewalt

### Violence Against Women

#### Aggression and Sexual Behavior in Best-Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update

Ana J. Bridges, Robert Wosnitzer, Erica Scharrer, more...

Show all authors ▼

First Published October 26, 2010 | Other | Find in PubMed

#### Abstract

This current study analyzes the content of popular pornographic videos, with the objectives of updating depictions of aggression, degradation, and sexual practices and comparing the study's results to previous content analysis studies. Findings indicate high levels of aggression in pornography in both verbal and physical forms. Of the 304 scenes analyzed, 88.2% contained physical aggression, principally spanking, gagging, and slapping, while 48.7% of scenes contained verbal aggression, primarily name-calling. Perpetrators of aggression were usually male, whereas targets of aggression were overwhelmingly female. Targets most often showed pleasure or responded neutrally to the aggression.

**JOURNAL OF  
COMMUNICATION**

**A Meta-Analysis of Pornography  
Consumption and Actual Acts of Sexual  
Aggression in General Population Studies\***

Paul J. Wright<sup>1</sup>, Robert S. Tokunaga<sup>2</sup>, & Ashley Kraus<sup>1</sup> 2016

Ist gewalttätiger,  
wer Pornos schaut?

Ist das wirklich der Einfluss  
der Filme? Oder ist es so,  
dass gewalttätige Männer  
einfach öfter Pornos schauen?

Pornography consumption was associated with both verbal and physical sexual aggression, but the association was stronger for verbal sexual aggression. It is important to emphasize, however, that sexual harassment can be extremely damaging and verbal coercion to obtain sex, even without the threat of physical force, is still an act of sexual violence (CDC, 2014). It is also important to reiterate that the association for physical sexual aggression, although smaller than the association for verbal sexual aggression, was still positive and significant. Pornography consumption was associated with an increased probability of the use or threat of force to obtain sex. Future studies should more frequently demarcate different types of sexual aggression and investigate the circumstances under which pornography consumption is most likely to correlate with each type.

Pornography consumption was associated with sexually aggressive behavior in both cross-sectional and longitudinal studies. The significant average association in longitudinal research, along with the findings of individual longitudinal studies in the meta-analysis, does not support the position that pornography–sexual aggression associations are simply due to sexually aggressive individuals watching content that conforms to their already established aggressive sexual scripts (Fisher et al., 2013). Brown and L'Engle (2009), for example, found that pornography consumption predicted boys' later sexual aggression even after controlling for their earlier sexual aggression. Relatedly, D'Abreu and Krahe (2014) found that prior sexual aggression was a poor predictor of later pornography use.

\*Die Teilnehmer der analysierten Studien waren ganz überwiegend männlich



... wie man sich stimulieren und erregen kann

Vielfalt an Sextechniken → das erotische Repertoire hat sich vergrößert

- mehr Oralsex Mercer et al. 2013
  - Frauen, die Oralsex empfangen, haben häufiger Orgasmen Frederick et al. 2017
  - mehr HPV-assoziierte Kopf-Hals-Tumoren (v.a. Mund, Rachen, Mandeln)
- mehr Analsex Mercer et al. 2013
- mehr Würgen, Deepthroaten, Fisten und andere gewaltnahe Sexpraktiken

17

JOURNAL OF SEX & MARITAL THERAPY  
2019, VOL. 45, NO. 5, 424-439  
<https://doi.org/10.1080/0092623X.2018.1549634>

 **Routledge**  
Taylor & Francis Group

 OPEN ACCESS 

### Feeling Scared During Sex: Findings From a U.S. Probability Sample of Women and Men Ages 14 to 60

Debby Herbenick<sup>a</sup>, Elizabeth Bartelt<sup>a</sup>, Tsung-Chieh (Jane) Fu<sup>a</sup>, Bryant Paul<sup>b</sup>,  
Ronna Gradus<sup>c</sup>, Jill Bauer<sup>d</sup>, and Rashida Jones<sup>e</sup>

(such as hitting and forceful hair pulling) were also often described among the scary sexual experiences. Like anal sex, choking appears to have become more commonly [redacted] and sexual choking behaviors (and interest in choking) are [redacted] (Bridges, Sun, Ezzell, & Johnson, 2016; Sun, Wright, & Steffen, 2017). In recent years, choking and various forms of breath restriction/ breath play have also become a part of nonsexual games that some adolescents engage in (Linkletter, Gordon, & Dooley, 2010). However, choking and breath play are associated with serious [redacted]—and thus it is not surprising to see choking often described as scary. Most of the choking instances described appear to [redacted].

[redacted] a common form of intimate partner violence, especially committed against women who partner with men (Messing, Thomas, Ward-Lasher, & Brewer, 2018).

18

## Analsex – Junge Menschen 16 bis 18 Jahre

Marston u. Lewis. Anal heterosex among young people and implications for health promotion: a qualitative study in the UK. BMJ 2014. N = 130.

Viele junge Männer wollten Analsex, weil ...

- sie nachmachen wollten, was sie im Porno gesehen haben
- weil „es dazugehört, dass ein Mann das möchte“
- es ein Beleg für „sexuelle Erfahrung“ ist → selbstwertstabilisierend
- es heißt, dass Analsex „enger“ und deshalb besser sei

19

## Analsex – Junge Menschen 16 bis 18 Jahre

Marston u. Lewis. Anal heterosex among young people and implications for health promotion: a qualitative study in the UK. BMJ 2014. N = 130.

Die jungen Frauen und Männer ...

- gingen zwar zumeist davon aus, dass Analsex für die Frau schmerzhaft sei
- sagten aber, ...
  - „es muss ja schön sein, sonst würden Menschen es ja nicht tun“
  - wenn es einer Frau nicht gefalle oder ihr weh tue, dann stimme etwas mit ihr nicht
  - sie müsse halt lernen „sich mehr zu entspannen“ oder „sich daran zu gewöhnen“

20

## Analsex – Junge Menschen 16 bis 18 Jahre

Marston u. Lewis. Anal heterosex among young people and implications for health promotion: a qualitative study in the UK. BMJ 2014. N = 130.

- Nicht wenige junge Männer berichteten, dass sie versucht hatten, ...
  - Frauen gegen deren Willen zum Analsex zu überreden
  - mit Taten zu bewegen
  - zu überrumpeln
- wurde selbst von vielen jungen Frauen als „normal“ betrachtet und hingenommen
- Nur wenige junge Männer gaben an, dass ihnen der Analsex körperliche Lust und Befriedigung bereitet habe
- Nur eine junge Frau konnte das von sich sagen

21

## Kindheitstrauma und Analsex bei Frauen

Scheidell et al. Perspectives on Sexual and Reproductive Health, 2020. N = 1.899.

Measure	No. reporting RAI (% of subgroup)	Adjusted prevalence ratio
<b>TRAUMA</b>		
<b>Neglect</b>		
No (ref)	1,643 (38.8)	1.00
<b>Emotional abuse</b>		
No (ref)	1,496 (38.0)	1.00
<b>Physical abuse</b>		
No (ref)	1,644 (38.5)	1.00
<b>Sexual abuse</b>		
No (ref)	1,684 (38.4)	1.00
<b>Cumulative no. of traumas</b>		
0 (ref)	838 (34.9)	1.00
1	543 (41.0)	1.19 (1.07–1.34)**
2	286 (46.3)	1.36 (1.21–1.53)***

Frauen mit Kindheitstrauma  
hatten öfter empfangenden  
Analsex erlebt

→ Für 8 von 9  
Kindheitstraumata  
nachweisbar

22

Warum sind Menschen mit Kindheitstraumatisierungen  
besonders vulnerabel?

23

### Schutzlosigkeit beim Sex (~ „Riskantes Sexualverhalten“)

- gefährliche Sexpraktiken
- häufig wechselnde Partner
- kein Safer Sex, keine Verhütung
- Alkohol oder Drogen
- Sex in sehr jungem Alter
- Prostitution

→ Sexuell übertragbare Erkrankungen, Schwangerschaft, Reviktimisierung

Trauma = Risikofaktor

- Kindheitstrauma
  - Gewalt (emotional, körperlich, sexuell)
  - Vernachlässigung
- andere Traumata

Büttner, „Einführung in die Thematik“ und „Sexuelles Risikoverhalten“. In: Büttner. (Hrsg.). Sexualität und Trauma. 2018.

24

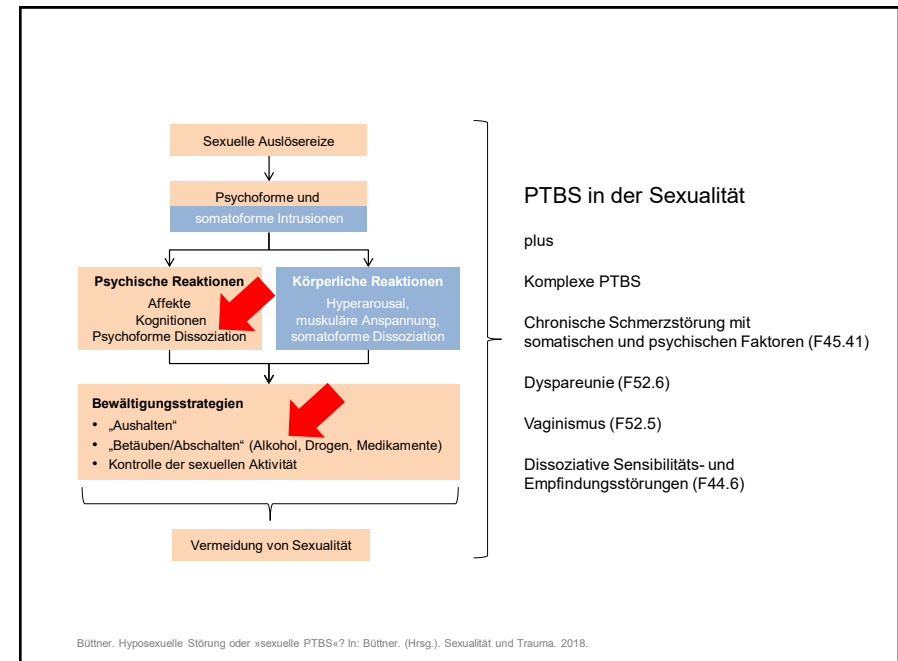
## Schutzlosigkeit beim Sex (~ „Riskantes Sexualverhalten“)

Was bewegt Betroffene? Was sind ihre Gründe, sich auf Sex einzulassen?

- Sehnsucht nach Beziehung
- sexualisiertes Verhalten, um in Beziehung zu gehen
- geschwächte Selbstbestimmung → können bei Annäherungen nicht Nein sagen
- Risiken können nicht richtig eingeschätzt werden
- Dissoziation
- selbst-/fremdschädigende Impulse
- geistige Behinderung und Intelligenzminderung

Büttner. „Einführung in die Thematik“ und „Sexuelles Risikoverhalten“. In: Büttner. (Hrsg.). Sexualität und Trauma. 2018.

25



26

### Männlich, Ende Dreißig, alleinstehend. Emotionale Vernachlässigung.

"Ich bin den ganzen Tag getrieben von dem Gedanken an Sex. Mein erster Griff nach dem Aufwachen geht zum Smartphone. Ich klicke ein paar Pornos durch und masturbiere – ein, zwei dreimal.

In der Arbeit fällt es mir schwer mich zu konzentrieren, weil ich ständig an Sex denken muss. Oft gehe ich zur Toilette und nehme das Smartphone mit. Kürzlich hat mich eine Kollegin schon gefragt, was ich da so lange mache. Zwischendurch checke ich in Tinder, ob ich jemanden für den Abend finden kann. Wenn ich ein paar Tage lang erfolglos war, muss ich in den Sexclub. Da brauche ich dann zwei, drei verschiedene Frauen. Nach dem Sex fühle ich mich leer.

So langsam geht es ins Geld. Und an eine Beziehung brauche ich gar nicht zu denken. Angefangen hat das als ich elf war. Meine Mutter hat gearbeitet und ich war den ganzen Tag alleine. Ich habe mich einsam gefühlt und gelangweilt. Das Masturbieren war ein Trost."

27

### Suchtartiges ...

- Konsumieren von Pornos
- Masturbieren
- Wechseln von Sexpartnern
- Inanspruchnehmen von Sexdienstleistungen
- Fordern von Sex in der Partnerschaft

→ Probleme in der Partnerschaft, Beziehungsunfähigkeit, Vereinsamung

→ berufliche und finanzielle Probleme

→ Probleme beim Sex: Orgasmusstörung, Erektionsstörung, Lustlosigkeit

Trauma = Risikofaktor

- Kindheitstrauma
  - Gewalt (emotional, körperlich, sexuell)
  - Vernachlässigung
- andere Traumata

Büttner 2018

Hartmann. Nicht-paraphile hypersexuelle Störungen (Sexsucht). In: Hartmann. (Hrsg.). Sexualtherapie – Ein neuer Weg in Theorie und Praxis. 2018.

28

## Porno-/Sexsucht

Was sind die Ursachen der Sucht?

- Impulskontrollstörung → Regulation belastender Affekte Hartmann 2018
- neurobiologische Veränderungen, z. B. durch frühen Pornokonsum  
→ "abgestumpftes" Belohnungszentrum Hartmann 2018
- Beziehungsstörung verhindert es, Sexualität in nahen Beziehungen zu leben Hartmann 2018
- übersexualisierte Atmosphäre im Elternhaus
- Reinszenierung sexueller Gewalterfahrungen

29

## Indizien für Pornosucht bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

- Knapp jeder 3. männliche Student konnte seinen Porno-Konsum nur schwer kontrollieren Dekker und Matthiesen 2015
- Dauernutzer (≥ 4 – 5 x / Woche) Speak! Studie 2016/17
  - jede/r 3. – 4. kann nicht mehr jederzeit damit aufhören → Kontrollverlust
  - jede/r 7. – 8. merkt, dass er/sie immer mehr Pornos braucht → Toleranzentwicklung

30

### Wie häufig ist das bei Erwachsenen?

Dickenson et al. Prevalence of Distress Associated With Difficulty Controlling Sexual Urges, Feelings, and Behaviors in the United States. JAMA Network Open. 2018. n = 2.325.

10 % der Männer und 7 % der Frauen hatten ...

- Probleme sexuelle Gefühle, Impulse und Verhalten zu kontrollieren
- damit verbunden klinisch relevante Belastung oder Einschränkung

31

### Zwanghafte Sexualverhaltensstörung ICD-11

- Intensive, wiederkehrende sexuelle Impulse und Zwänge können nicht kontrolliert werden
- sexuelle Aktivitäten werden zu einem zentralen Fokus im Leben
- Gesundheit, Selbstfürsorge, andere Interessen und Verantwortlichkeiten werden vernachlässigt
- Zahlreiche Versuche das Verhalten zu reduzieren, sind gescheitert
  - trotz negativer Konsequenzen des Verhaltens
  - obwohl es keine Befriedigung verschafft

32



### Patientin, 27 Jahre. Sexuelle Gewalt in der Adoleszenz.

„Wir haben ein paar Tage über Tinder hin und hergeschrieben. Zuerst war er nett und hat mir Komplimente gemacht. Ziemlich schnell wollte er dann aber wissen, wie ich nackt aussehe und sich mit mir treffen. Wir verabredeten uns in einer Bar. Als er reinkam, sagte er, er müsse nochmal nachhause, weil er sein Geld vergessen habe und ob ich schnell mitkommen wolle. Kaum waren wir in seiner Wohnung, ist er mir an die Wäsche gegangen. Mir ging das zu schnell, ich hab nicht mitgemacht, da hat er mir ins Gesicht geschlagen und mich vergewaltigt.“

33

### Sexting

Problematisch wenn Fotos, Filme oder Textnachrichten mit sexuellem Inhalt ...

- unaufgefordert zugeschickt werden (z. B. „Dick pics“)
- gefordert werden
- ohne Zustimmung an Dritte weitergeleitet werden → Straftat
- Betroffene anschließend gemobbt wird



34

## Anzeige erstatten bei Dickpics – Verbreitung pornographischer Schriften

Willkommen bei Dickstinction!

Hast du ungefragt ein Dickpic bekommen?

Dickstinction hilft dir, in unter einer Minute eine Strafanzeige zu erstellen, die die Ermittlungsbehörden zur Strafverfolgung zwingt.

[LOS GEHT'S](#)

[ÜBER DICKSTINCTION!](#)

Du hast noch Fragen? Hier gehst zu unseren FAQs

- 1 Was ist passiert
- 2 Der Übeltäter
- 3 Über dich
- 4 Bestätigung

35

 **Journal of Adolescence**  
Volume 53, December 2016, Pages 164–168 

Brief report

### Association between sexting and sexual coercion among female adolescents

Hyejeong Choi <sup>a</sup>, Joris Van Ouytsel <sup>b</sup>, Jeff R. Temple <sup>c, R, BS</sup>

[Show more](#) 

<https://doi.org/10.1016/j.jadolescence.2016.10.005> [Get rights and content](#)

#### Abstract

This study aims to investigate whether experiences of offline sexual coercion are associated with adolescent females' involvement in different types of sexting behaviors. It draws on data from 450 ethnically diverse female adolescents with an average age of 19.02 years ( $SD = 0.74$ ) who were originally recruited in southeast Texas. The participants were asked about their experiences with sexual coercion, and their engagement in sexting behavior (i.e., sending, requesting, and being asked for a sext, and receiving a sext without giving permission). Logistic regressions were used to analyze these relationships, while controlling for age, ethnicity, education level, living situation, and sexting behaviors in the year prior of the study. Offline sexual coercion was significantly associated with sending and being asked for a naked image, as well as receiving a naked image without giving permission. The results suggest that sexting could function as an online extension of offline forms of sexual coercion.

36

## Online-Dating-initiierte schwere Sexualdelikte in England National Crime Agency 2016

### Sexualstraftaten von 2003 bis 2015

- 85 % der Opfer weiblich
- In mehr als der Hälfte der Fälle kam es bereits vor dem Treffen zu einer sexuell gefärbten Kommunikation
- Zwischen der Kontaktaufnahme online und dem erstem Treffen lagen
  - in 20 % der Fälle ein Tag
  - in 23 % der Fälle 2 Tage bis eine Woche
- In 3 von 4 Fällen kam es in der Wohnung von Opfer oder Täter zum Übergriff

37

## Spezielle Gefahren beim Online-Dating National Crime Agency 2016

- Anonymität
  - Vertrauen und Intimität entwickeln sich schnell
  - Gefühl der andere sei bekannt, nicht fremd
- Überreden, Drängen → Betroffene ...
  - fühlen sich oft zu einem schnellen ersten Treffen gedrängt
  - werden oft unter Vorwand in die Wohnung gelockt

38

## Spezielle Gefahren beim Online-Dating National Crime Agency 2016

### Erwartungen der Täter

- gehen davon aus, dass es beim ersten Date zum Sex kommt
- Erwartung beeinflusst durch
  - Intimität im Netz
  - Online-Flirting und Sexting
  - schnellen Übergang zum Face-to-face
  - Einladung in Wohnung
  - empfundenen Aufwand → z. B. Zeit und Geld für Kommunikation und Treffen
- akzeptieren nicht, wenn die andere diese Erwartung nicht teilt

39

## Sexting – Wie schützen?



### TIPPS FÜRS SEXTING

- Teile nur dann erotische Fotos, wenn ihr euch beide dabei gut und sicher fühlt und es auch wirklich wollt.
- Lass dich nicht unter Druck setzen, etwas zu schicken – auch nicht, wenn ihr total aufeinander steht oder verliebt seid. Und erst recht nicht, wenn jemand versucht, dich zu überreden, nicht lockertst oder sogar mit Konsequenzen droht.
- Fotos können auch erotisch sein, wenn sie nicht alles zeigen. Du kannst deshalb auch darauf verzichten, dich komplett nackt zu fotografieren. Intime Bereiche lassen sich mit Bikini, Unterwäsche oder Händen bedecken.
- Möchtest du doch mehr zeigen, achte darauf, dass dein Gesicht nicht auf dem Foto zu sehen ist. Oder etwas anderes, woran man dich erkennen kann. Ein Tattoo etwa, ein Piercing, deine Haare, ein Kleidungsstück, das man von dir kennt, dein Auto, deine Wohnung. Du kannst die Bilder auch verfremden. Alles mit Wiedererkennungswert lässt sich wegretuschieren oder mit einem Sticker oder Emoji abdecken.
- Ihr könnt euch darauf einigen, Bilder sofort wieder zu löschen, oder dies gemeinsam tun. Legt auch fest, was mit den Fotos passieren soll, falls ihr euch trennt oder irgendwann keinen Kontakt mehr haben solltet. Selbst wenn das momentan ausgeschlossen scheint.
- Sag klar, wenn du nicht möchtest, dass Fotos und Nachrichten noch anderen gezeigt werden (dem Kumpel oder der besten Freundin zum Beispiel).
- Kursieren Fotos von dir im Netz, bei WhatsApp oder auf Social Media, die jemand ohne dein Einverständnis geteilt hat, geh zur Polizei. Auch wer die Fotos erhält und weiterleitet, macht sich strafbar.

Büttner, Schadwinkel, Stockrahm. „Ist das normal?“ – Sprechen wir über Sex, wie du ihn willst. 2020.

40

### Man kann sich schützen!

- Keine persönlichen Daten preisgeben
  - Klarname, Adresse, Telefonnummer, Arbeitsplatz nicht teilen
  - Nur teilen, was allgemein gehalten ist und im Netz nicht verfolgt werden kann
  - Geolocation-Service abschalten
- Kein Kontakt mit Personen, die kein Bild und keine Informationen von sich teilen, sondern nur Face-to-face-Kontakt wollen
- Falls die Person Daten teilt, Identität überprüfen → Google, Facebook, Instagram etc.

41

### Man kann sich schützen!

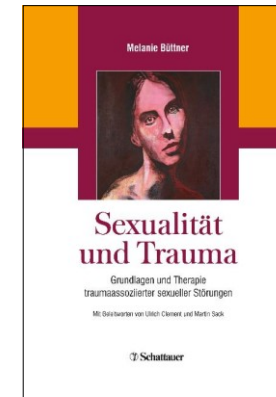
- Missverständnissen vorbeugen
  - Suche Beziehung für länger (LZB = Langzeitbeziehung)
  - Ich bin nicht die Richtige für Kurzes (kein ONS = One-night-stand)
  - Ich möchte niemanden, der gebunden ist (kein MBA = married but available)
- Lieber kein Sexting
- Sich Zeit lassen mit dem ersten Date
- Sich nicht drängen lassen! Nichts tun, was sich nicht wirklich o.k. anfühlt.


42

## Dating-Strategie

„Wollen wir uns um 12.00 Uhr im ‚Al Pacino‘ am Rosenplatz eine Pizza essen? Ich habe Mittagspause und eine Stunde Zeit.“

- Plan vorher mitteilen → kein Raum für falsche Erwartungen
- Kurz (1 Stunde) → ersten Eindruck gewinnen
- Tagsüber in der Öffentlichkeit → viele Menschen, schneller Ausweg möglich
- Vertrauensperson informieren → zwischendurch und hinterher anrufen lassen
- Alleine hin- und zurückgehen → nicht begleiten lassen
- Keine Planänderung!
- Vorsicht mit Drinks → Nicht aus den Augen lassen
- Date abbrechen, wenn es nicht gut verläuft oder sich ein ungutes Gefühl einstellt





**Ist das normal?**  
ZEIT ONLINE

Sexualität  
4,1, 123 Bewertungen

[Anhören in Apple Podcasts](#)

106 Folgen

2,5 Mal pro Woche Sex ist der perfekte Schritt. Männer wollen häufiger, Frauen brauchen Motivation. Und wer nur die Missionarstellung kennt und nicht mal zum Höhepunkt kommt, hat schon verloren. Ist das normal, stimmt das ... mehr

**Kostenlos überall, wo es Podcasts gibt und auf zeit.de**

**08.08.2020**  
"Der Killer beim Sex? Der Anspruch, Leidenschaft hält ewig" [»](#)

Wenn der Mensch, den man liebt, keine Lust mehr hat – darum geht es jetzt mit Starbesetzung. Wir haben den Mick Jagger der Sexualtherapie zu Gast: Ulrich Clement. Niemand hat wohl mehr Sexualtherapeuten und -therapeuten in Deutschland ausgebildet als er. Und hat dabei die A...

[WIEDERGÄBE](#) 39 Min.

**25.08.2020**  
Ich will keinen Penis in mir – Sex geht auch ohne Penetration [»](#)

Was ist Sex? Wer über diese Frage nachdenkt, dem fällt vielleicht zunächst einmal Folgendes ein: ein Penis, ein Finger oder ein Sexspielzeug, die in Mund, Anus oder Vagina verschwinden. Es geht um eindringen und eindringen lassen. Nur was, wenn einen das nicht erregt, langweilt oder es ein...

[WIEDERGÄBE](#) 31 Min.


**11.09.2020**  
Wir feiern 100 Folgen! – Frauen brauchen Sex, Männer wollen Liebe – ... [»](#)

Was kann Ann-Marlene Henning in ihrer Praxis nicht mehr hören? Dass Frauen weniger Lust auf Sex haben, Männer hingegen immer und alles beim Sex solesso Biologie sei. @\*\*\*\*\* Deutschland's berühmteste Paarberaterin und Sexologin entlarvt mit uns im zweiten Teil des Sexpodcast-Jubil...

[WIEDERGÄBE](#) 45 Min.

**27.04.2020**  
Wir feiern 100 Folgen! – Vulwawissen mit Ann-Marlene Henning – Teil ... [»](#)

Leicht verspätet, dafür mit hochkarätigem Gast: Wir stiften auf 100 Folgen an, zusammen mit Deutschlands bekanntester Sexologin, der Bestsellerautorin und Fernsehmoderatorin Ann-Marlene Henning. Mit ihrer Buch- und Dokureihe "Make Love" wurde sie berühmt, nun podcastet sie au...



Dr. med. Melanie Büttner  
Alina Schadwinkel  
Sven Stockrahm

**Ist das normal?**

Sprechen wir über Sex, wie du ihn willst



BBLTZ

45

♥-lichen Dank!

Fragen? Kontakt?

office@melanie-buettner.de  
www.melanie-buettner.de

 Melanie Büttner  
 melaniebuettner1

46