

# SPRACHLOS?

Wie du mit Jugendlichen über Pornos ins Gespräch kommst

## 1. HEART

Jugendliche suchen Präsenz. Das bedeutet: Sie suchen jemanden, der ganz bei ihnen ist, zuhört, mitfühlt – ohne sofort zu erwarten, dass sie ihr Verhalten irgendwie ändern.

Connecte deshalb zuerst dein Gefühl mit ihrem Gefühl. Z.B. kannst du sagen: „Ich habe gestern eine Podcast-Folge/ ein Insta-Reel/ einen Vortrag über Pornografie gehört und mitbekommen, wie früh Jugendliche zum ersten Mal Pornos sehen. Ich war echt überrascht und ich habe mich gefragt: Wie geht es dir damit?“

Vielleicht (oder wahrscheinlich?) sagen die Jugendliche: „Ach halt den Mund und hau ab.“ Das ist okay! Du bist einen entscheidenden Schritt gegangen: Du hast den Gedanken in ihrem Kopf gesetzt: Über Pornos kann man mit mir sprechen.“

Und wenn sie wollen, kommen sie und werden dich fragen.

## 2. HEAD

Habt ihr eine Gesprächsbasis, kannst du ihren Kopf ansprechen. Was sind die unterschwelligsten Botschaften von Pornografie (über Sex, Frauen, Männer, ...)? Welche Auswirkungen lassen sich auf das Gehirn beobachten? Wie formt sich das eigene Bild von „Was ist normaler Sex?“ durch Pornografie?

Das alles setzt voraus, dass du dich mit dem Thema auseinandergesetzt hast. Dazu helfen viele Dokus und Info-Seiten im Netz: [Internet Sexsucht - Weisses Kreuz \(weisses-kreuz.de\)](#) | [Home - Fight the New Drug](#) | [Safersurfing](#) | [Für ein Leben ohne Pornografie](#)

## 3. HAND

„Was wäre dir eine gute Hilfe bei dem ganzen Porno-Thema?“

Trefft Vereinbarungen, wie ihr zukünftig mit Pornos umgehen wollt. Das kann von der Erlaubnis regelmäßig nachzufragen über Schutzprogramme bis hin zur gemeinsamen Beschäftigung über Auswirkungen und Folgen reichen. Vielleicht sprecht ihr auch über Mediennutzungsregeln (auch für dich selbst!) oder kommt ganz grundsätzlich über Sexualität ins Gespräch. Wie wunderbar wäre das, bitte?!

Über Pornos zu sprechen ist kein Termin. Es kann zum Lebensstil werden, über intime Themen mit Jugendlichen sprachfähig zu sein. Und ganz nebenbei wird es eure Beziehung vertiefen!

**Inspired by Jo Robertson** ([Why we need to talk about porn | Jo Robertson | TEDxChristchurch \(youtube.com\)](#)) und in über 50 Jugendgruppen angewandt