Das ist ein Erklär-Heft zu

Pornos

Liebelle

Hier erfährst du:

- was Pornos sind
- wie du mit Pornos umgehen kannst

www.liebelle-mainz.de

Scanne diesen QR-Code.
Dann kannst Du dieses Heft
als Video anschauen und hören.

www.liebelle-mainz.de/videos

Inhalt

4 **Das ist Pornografie**

6 **Warum Menschen Pornografie anschauen**

7 **Erlaubte und verbotene Pornografie**

8 **Erlaubte Pornografie**

10 **Verbotene Pornografie**

12 **Das kann passieren, wenn du Pornos anschaust**

14 **Pornos im Internet**

16 **Das kannst du tun, wenn du Probleme mit Pornos im Internet hast**

Das ist Pornografie

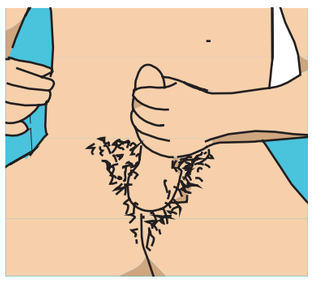
Das ist Pornografie:

- Bilder oder Filme von Menschen, die Sex haben.
- Oder beim Vorspiel sind.
- Oder sich selbst befriedigen.

Die Menschen können:

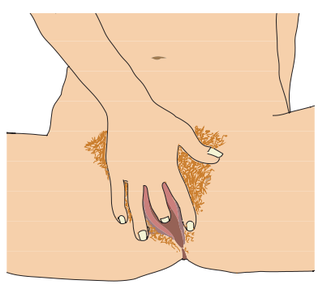
- Das gleiche Geschlecht haben.
- Oder unterschiedliche Geschlechter.

Dabei kann man alles ganz genau sehen:



- die Geschlechts-Organe und
- was man beim Sex machen kann.

Das sind Geschlechts-Organe:



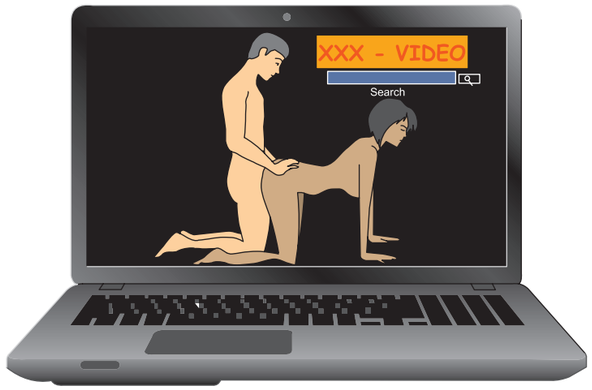
- der Penis mit den Hoden.
- die Brüste und die Vulva.
  Zur Vulva gehören die Scheide und all die Falten und Häutchen drum herum.

Pornografie soll dich sexuell erregen.

Die Filme und Bilder werden extra dafür gemacht.

So merkst du, ob du sexuell erregt bist:

- Du fühlst das ganz stark im Körper.
  Besonders in der Scheide oder im Penis.
- Oft wird der Penis dann steif.
- Und die Scheide wird feucht.



Wenn Menschen über Pornografie-Filme sprechen,
sagen sie oft

- Porno-Film

oder einfach nur
- Porno.

Im Internet gibt es viele Porno-Filme.

Warum Menschen Pornografie anschauen

Darum schauen Menschen Pornos:

- Manche schauen Pornos,
  weil sie sexuell erregt sein möchten.
  Das fühlt sich nämlich meistens
  schön an.
  Wenn man sexuell erregt ist,
  geht oft die Selbst-Befriedigung
  leichter.
  Viele schauen Pornos
  und befriedigen sich dabei selber.

- Manche schauen Pornos,
  weil sie etwas lernen wollen.
  Sie denken:
  Dann weiß ich wie Sex geht.
  Sie glauben, sie müssen Sex
  genauso machen wie in den Pornos.
  Aber: im echten Leben kann Sex
  auch ganz anders aussehen.

- Manche schauen Pornos,
  weil sie neugierig sind.

Pornos gefallen nicht allen Menschen.
Jeder erwachsene Mensch darf selbst
entscheiden: Ob er Pornos sehen will.
Oder ob er keine Pornos sehen will.

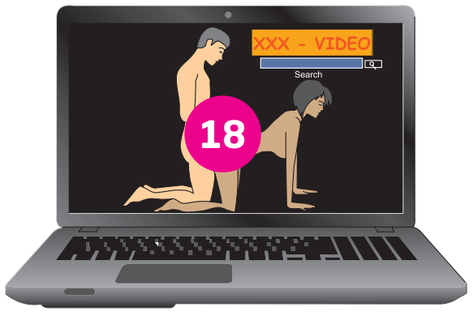
Erlaubte und verbotene Pornografie

Manche Formen von Pornografie sind verboten.
Man darf sie nicht anschauen.
Und nicht aus dem Internet herunterladen.
Man darf sie auch nicht anderen Menschen zeigen.

Auf den folgenden Seiten erfährst du,
- was im Gesetz steht,
- was **erlaubt** ist und
- was **verboten** ist.

Das steht im Gesetz:

- Nur Erwachsene dürfen Pornografie
  anschauen. Das heißt:
  Wenn man einen Porno schauen will,
  muss man 18 Jahre oder älter sein.



- Deshalb fragen Porno-Seiten im Internet,
  ob man schon 18 Jahre ist.

- Es gibt auch Geschäfte,
  wo man Pornos kaufen kann.
  Oder ausleihen.
  In diese Geschäfte dürfen nur Erwachsene.

- Man darf Pornos erwachsenen
  Leuten nur zeigen, wenn sie
  das auch sehen wollen.

- Kindern und Jugendlichen unter
  18 Jahren darf man gar keine Pornos zeigen.

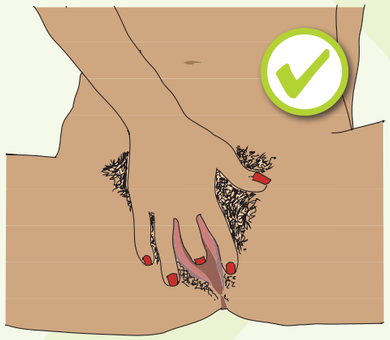
Erlaubte Pornografie

In erlaubten Pornos kann man
diese Dinge sehen:

Geschlechts-Verkehr.
Beim Geschlechtsverkehr können Penis,
Finger oder Sex-Spielzeug in die Scheide
oder das Po-Loch eingeführt werden.

Oral-Sex.
Oral-Sex heißt:
Die Geschlechts-Organe,
also der Penis und die Vulva,
werden in den Mund genommen.
Oder geküsst. Oder geleckt.
Manche nennen das auch
Blasen oder Lecken.

Selbst-Befriedigung.



Benutzen von Sex-Spielzeug.
Zum Beispiel: ein Vibrator.

Vorlieben,
die niemandem schaden
und niemanden verletzen.
Eine Vorliebe ist eine Sache,
die einen sexuell
sehr stark erregt.
Für manche Menschen
ist das Kleidung aus Gummi.
Für andere können es
Füße sein.
Oder sonst irgend etwas.
Manche sagen zu Vorliebe
auch Fetisch.

Das ist ganz wichtig:

Der Sex in den Pornos muss
einvernehmlich sein.
Einvernehmlich heißt:
Alle Leute, die im Film oder auf
einem Foto zusammen Sex haben,
sind damit einverstanden.
Und sie sind einverstanden,
dass sie beim Sex gefilmt
oder fotografiert werden.
Das gilt für alle erlaubten
Formen von Sex.

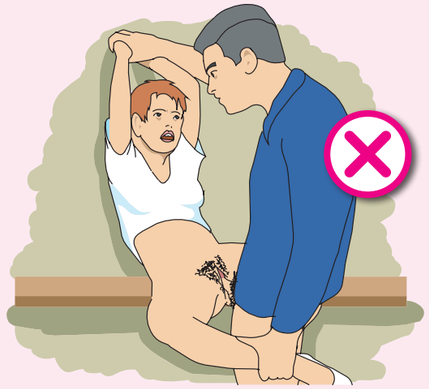
Verbotene Pornografie

Pornos dürfen nicht angeschaut werden,
wenn es um folgende Dinge geht:

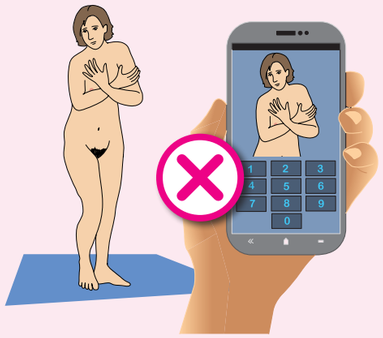
Kinder-Pornografie.
Das sind Porno-Bilder und Porno-Filme
mit Kindern oder Jugendlichen.
Oder mit Leuten,
die aussehen wie Kinder
oder Jugendliche.

Echte Gewalt.
Das sind Porno-Filme,
in denen Gewalt vorkommt.
Die Gewalt kann körperlich sein.
Zum Beispiel:
Jemand wird geschlagen.
Die Gewalt kann auch seelisch sein.
Zum Beispiel:
Jemand wird beleidigt.
Oder bekommt gesagt:
Du bist nichts wert.
Beide Arten von Gewalt verletzen
den anderen Menschen.

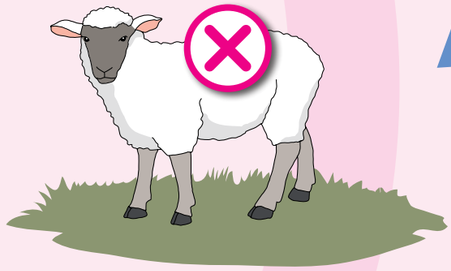
Vergewaltigung.
Das sind Porno-Filme,
in denen jemand zum Sex gezwungen wird.



Sex-Bilder oder Nackt-Bilder oder Videos
von einer Person im Internet teilen.
Oder mit dem Handy verschicken.
Obwohl die Person das nicht erlaubt hat.



Sex mit Tieren.



Sex mit toten Menschen.

Das ist ganz wichtig:

Alle diese Formen von Pornos sind verboten.
Das Gesetz nennt sie harte Pornografie.
Sie dürften nicht gemacht werden.
Leider gibt es sie trotzdem.
Aber man darf sie nicht anschauen
und nicht herunterladen.
Und nicht an andere schicken.
Wenn man es trotzdem tut, kann man
eine Gefängnis-Strafe bekommen.

Das kann passieren, wenn du Pornos anschaust

Pornos schauen macht vielen Menschen Spaß.
Denn sexuell erregt zu sein
und Selbst-Befriedigung fühlen sich schön an.

Aber manchmal machen Pornos
auch schlechte Gefühle.

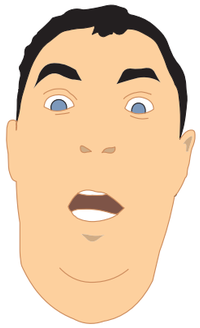
Das können Gründe sein:

Falsche Erwartungen an den eigenen Sex.
In Pornos sind viele Dinge anders
als im echten Leben.
Viele Leuten denken,
dass sie alles machen müssen
wie im Film.
Wenn das dann nicht klappt,
werden sie traurig oder sauer.

Sex ohne Kondom.
In vielen Pornos haben die Leute
Sex ohne Kondom.
Ohne Kondom kannst du dich
mit Krankheiten anstecken.

Porno-Sucht.
Manche Leute werden süchtig
nach Pornos.
Dann können sie an nichts anderes
mehr denken.
Das kann Probleme geben.
Zum Beispiel auf der Arbeit.
Oder mit Freunden.

Unechte Schönheit.
Die Schauspieler in Pornos
sehen oft anders aus
als die meisten Menschen.
Zum Beispiel:
Sie haben viele Muskeln.
Oder sie sind sehr schlank.
Männer haben einen großen Penis.
Frauen haben große Brüste.
Sie werden deshalb für die Pornos
ausgesucht.
Und sie werden geschminkt.
Manche hatten sogar eine
Schönheits-Operation.
Viele vergleichen sich selbst
mit diesen Menschen.
Oder ihre Freunde.
Dann finden sie sich oder ihre Freunde
auf einmal nicht mehr schön.
Und werden traurig.
Oder unzufrieden mit dem eigenen Körper.



Angst oder Ekel.
Man kann aus Versehen Dinge sehen,
die man eigentlich gar nicht sehen möchte.

Für manche Seiten musst du Geld bezahlen.
Das kann sehr teuer werden.

Pornos im Internet

Viele Menschen schauen sich Pornos im Internet an.

Wenn du Pornos im Internet schaust, solltest du auf diese Dinge achten:

- Lade ein Antivirus-Programm auf dein Handy oder deinen Computer.

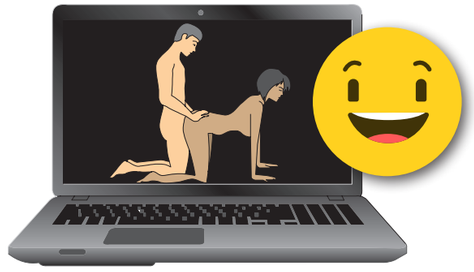
- Verrate nicht wo du wohnst.
  Schalte die Standort-Übermittlung auf dem Handy aus (GPS).

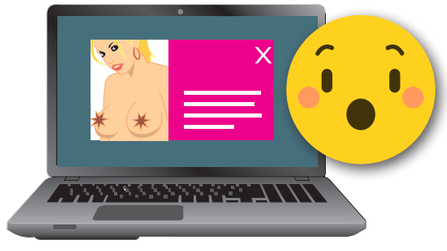
- Ändere regelmäßig dein Passwort.

- Schau dir nur erlaubte Seiten, Filme und Bilder an.

- Schließe Seiten, die du nicht sehen willst.

- Klicke nicht auf Pop-up-Werbung.
  Pop-up ist Englisch und wird so gesprochen:
  poppap.
  Pop-up-Werbung sind die kleinen Fenster auf dem Bildschirm.
  Sie gehen auf, wenn du eine Seite besuchst.
  Schließe die Pop-up-Werbung.
  Irgendwo muss dafür ein kleines X sein.





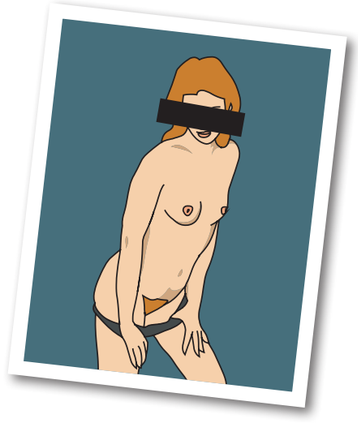
- Chatte nicht mit Leuten, die du nicht kennst.

- Gebe niemandem im Internet deine Konto-Daten.
  Gebe sie auch nicht auf Internet-Seiten ein.

- Klicke nicht auf Dinge, die du nicht kennst.

- Wenn du Nackt-Fotos oder Videos von dir selbst verschicken willst:
  Achte darauf, dass man dich nicht erkennen kann.
  Zum Beispiel an deinem Gesicht.
  Oder einem besonderen Merkmal.

- Schicke keine Nackt-Fotos oder Pornos weiter, die du von anderen bekommen hast.



Das kannst du tun, wenn du Probleme mit Pornos im Internet hast

- Gehe als erstes aus dem Internet.

- Rede mit jemandem, dem du vertraust.
  Zum Beispiel:
  mit deinen Eltern,
  einem Betreuer oder
  einem Freund.

- Wenn du in den sozialen Medien
  etwas siehst, das dich verstört
  oder dir Angst macht,
  kannst du das melden und blockieren.

- Wenn es verboten ist:
  Rede mit einer Vertrauens-Person.
  Zeige es bei der Polizei an.
  Hebe die Beweise auf.
  Zum Beispiel: Nachrichten und Fotos,
  die du bekommen hast.

- Blockiere Personen
  mit denen du nicht sprechen möchtest.

- Mach deine Einstellungen in den
  sozialen Medien so, dass Fremde
  dich nicht ansprechen können.
  Oder deine Seite sehen können.

- Wenn du nicht weißt wie das geht:
  Leute blockieren,
  Sachen melden oder
  die Privat-Sphäre einstellen,
  frage eine Person,
  die sich damit auskennt.

- Diese Organisationen können
  dir helfen, wenn du ein Problem
  mit Pornos im Internet hast:
  www.liebelle-mainz.de
  www.profamilia.de
  www.juuuport.de

Extra für Frauen:
www.hilfetelefon.de

Hier findest du noch mehr
Informationen zum Thema Sicherheit
im Internet:
www.handysektor.de
www.klicksafe.de

Dieses Heft wurde auf Leichte Sprache geprüft.
Das haben Menschen aus der in.betrieb Werkstatt in Mainz gemacht.
Vielen Dank!

Impressum oder wer das Heft gemacht hat:
Herausgeber: Liebelle – Beratungsstelle für selbstbestimmte Sexualität von Menschen mit Lernschwierigkeiten
Robert-Koch-Str. 8
55129 Mainz
E-Mail: info@liebelle-mainz.de
Internet: www.liebelle-mainz.de
Stand: Oktober 2026
Layout: Stephan Schelenz
Text und Redaktion: Lotta Brodt, Lennart Seip, Daniela Wolf
Leichte Sprache: Susanne Schneider und Prüfgruppe der in.betrieb gGmbH
Bildnachweise: © www.bild.org.uk (S. 1–19), © FreePik (Smileys, S. 18–20),
© Pia Schelenz (Stiefel, Schaf, nackte Frau, Leiche, S. 9 u. 11),
© Reinhild Kassing (Geldschein, S. 13; WfbM, S. 18)
Das Symbol für Leichte Sprache stammt von Inclusion Europe.
Druck: I.B. HEIM GmbH, Mainz

Liebelle

Gefördert durch

Hannah
Stiftung gegen sexuelle Gewalt

LebensLauf

Liebelle – Beratungsstelle für
selbstbestimmte Sexualität
von Menschen mit Lernschwierigkeiten
Robert-Koch-Straße 8
55129 Mainz-Hechtsheim
Telefon +49 6131 5802-210
info@liebelle-mainz.de
www.liebelle-mainz.de

Scanne diesen QR-Code.
Dann kannst Du dieses Heft
als Video anschauen und hören.

www.liebelle-mainz.de/videos