

Verhaltenstherapie & Psychosoziale Praxis

2/2025

Schwerpunkt

Sexualität und digitale Gewalt

Herausgeberinnen

Irmgard Vogt
Ute Sonntag

DGVT Deutsche Gesellschaft
für Verhaltenstherapie e. V.

DGVT-Verlag

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

Vorwort der Herausgeberinnen zum Themenschwerpunkt „Sexualität und digitale Gewalt“

Irmgard Vogt & Ute Sonntag

159

THEMENSCHWERPUNKT „SEXUALITÄT UND DIGITALE GEWALT“

herausgegeben von Irmgard Vogt & Ute Sonntag

Geschlechtsspezifische digitale Gewalt – Aus der Arbeit einer Beratungsstelle

*Julia Jawtuschk & Autorinnenteam
Beratungsstelle Frauennotruf
Frankfurt*

164

Misogyner Onlinehass und digitalisierte Gewalt als wachsende Herausforderung in der Psychotherapie

Dorothee Scholz

174

Rechtliche Aspekte bei digitaler Gewalt – Ein Interview mit Anna Wegscheider geführt von Ute Sonntag

190

Anmerkungen zur Prävention von digitaler Gewalt in Beziehungen

Irmgard Vogt

200

Sexualität im digitalen Zeitalter – Chancen durch Internet und Künstliche Intelligenz

Nicola Döring

212

WISSENSCHAFTLICHKEIT VON PSYCHOTHERAPIE

Brücken bauen für Patient*innen in der Warteschleife: Ihre Unterstützung ist gefragt!

Jennifer K. Kulke & Matthias Berking

225

GESUNDHEITSPOLITISCHE PROGRAMME
DER PARTEINE

**DGVT ist Bündnispartnerin beim
„Tag der Klimademokratie“** 229

*Rechenschaftsberichte
der DGVT-Kommissionen und
Fachgruppen für das Jahr 2024*

BERICHTE AUS DER DGVT

**33. DGVT-Kongress: „We do care!
Das ist unser Credo“** 231

**Rechenschaftsbericht
des DGVT-Vorstands
für das Jahr 2024** 239

**Monika Bormann und
Alfred Luttermann als neuer
geschäftsführender
DGVT-Vorstand gewählt** 232

**Rechenschaftsbericht
des Ethikbeirats** 251

**Verleihung des DGVT-Preises und
des DGVT-Förderpreises 2025** 234

**Rechenschaftsbericht
der Aus- und Weiterbildungs-
kommission (AWK)** 252

**DGVT-PiA-Preis für das beliebteste
Institut – die Gewinner 2025** 237

**Rechenschaftsbericht
der Qualitätssicherungs-
kommission (QSK)** 255

**Rückblick: „Fit für die
Approbationsprüfung“ –
Preworkshop für Studierende** 238

**Rechenschaftsbericht
der Redaktionskommission
(RDK)** 256

**Rechenschaftsbericht
des Länderrats** 257

**Rechenschaftsbericht
der Fachgruppe „Ältere Menschen
in der psychosozialen Versorgung“** 260

Rechenschaftsbericht der Fachgruppe „Frauen* in der psychosozialen Versorgung“	260	Rechenschaftsbericht der Arbeitsgruppe „Jungapprobierte“	269
Intersektionalität Rechenschaftsbericht der Fachgruppe „Intersektionalität und Antidiskriminierung“	262	Rechenschaftsbericht der Fachgruppe „Planetary Health“	271
Rechenschaftsbericht der Fachgruppe „Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie“	264	Rechenschaftsbericht der Internationalen Delegierten	272
Rechenschaftsbericht der Fachgruppe „Psychosoziale Versorgung“	265	Protokoll der Mitglieder- versammlung der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V.	276
Rechenschaftsbericht der Fachgruppe „Psychotherapeut*innen in Ausbildung“ (PiA-AG)	267	NACHRICHTEN AUS DEM DGVT-BERUFSVERBAND PSYCHOSOZIALE BERUFE	
Rechenschaftsbericht der Fachgruppe „Verhaltens- therapeutische Versorgung in der somatischen Medizin“	267	<hr/> <i>Rechenschaftsberichte der Gremien und Kommissionen des DGVT-BV für das Jahr 2024</i>	
Rechenschaftsbericht des Forum Beratung	268	Rechenschaftsbericht des Vorstands des DGVT-Berufsverbands Psychosoziale Berufe e. V. für das Berichtsjahr 2024	287
		Bericht des Ethikbeirats	297

**Bericht der Aus- und
Weiterbildungskommission (AWK)
des DGVT-BV**

298

**Bericht der Qualitätssicherungs-
kommission (QSK)**

299

**Rechenschaftsbericht
des Länderrats**

300

**Rechenschaftsbericht
Kassenwatch**

302

**Rechenschaftsbericht
der AG Jungapprobierte**

303

**Rechenschaftsbericht
der Fachgruppe Angestellte
(DGVT-BV)**

304

VERANSTALTUNGSKALENDER

307

TITELPRÄSENTATION DGVT-VERLAG

**Neuerscheinungen
in der Lehrfilmreihe
„Handwerk der Psychotherapie“:**

DVD/USB-Karte Nr. 19:
Gruppenpsychotherapie
mit Erwachsenen

DVD/USB-Karte Nr. 20:
Gruppenpsychotherapie
mit Kindern und Jugendlichen

317

DGVT-VERLAG: NEUERSCHEINUNGEN
UND AKTUELLE TITEL

321



Sexualität im digitalen Zeitalter

Chancen durch Internet und Künstliche Intelligenz

Nicola Döring

Zusammenfassung: Im digitalen Zeitalter haben sich durch Internet und Werkzeuge der generativen Künstlichen Intelligenz (KI) zahlreiche neue Formen von sexuellen Aktivitäten entwickelt. Sie gehen mit Risiken, aber auch mit Chancen einher. Der vorliegende Beitrag diskutiert vor dem Hintergrund des Modells der sexuellen und reproduktiven Gesundheit und Rechte ausgewählte Chancen im Zusammenhang mit sexueller Bildung und Beratung, sexuellem Entertainment sowie sexuellen Interaktionen und Beziehungen.

Schlüsselwörter: Internet, soziale Medien, künstliche Intelligenz (KI), Sexualität, sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte (SRGR), positive Sexualität

Sexuality in the Digital Age: opportunities through the Internet and Artificial Intelligence

Abstract: In the digital age, numerous new forms of sexual activity have emerged through the possibilities facilitated by the internet and generative artificial intelligence (AI) tools. These developments entail certain risks but also present significant opportunities. This article discusses selected possibilities within the context of sexual and reproductive health and rights, with a focus on sexual education and counseling, sexual entertainment, and sexual interactions and relationships.

Keywords: internet, social media, artificial intelligence (AI), sexuality, sexual and reproductive health and rights (SRHR), positive sexuality

Technischer und sexueller Wandel

Jede neue Medientechnologie wird unweigerlich auch für erotische und sexuelle Zwecke eingesetzt: Mit der Erfindung der Druckerpresse und der Popularisierung von Büchern verbreiteten sich erotische Romane. Mit dem Aufkommen der

Analogkamera entstand die Aktfotografie. Die Veralltäglichung des Internets brachte eine Fülle von sexuellen Online-Aktivitäten mit sich – von Online-Sexualaufklärung über Online-Pornografie bis zum Online-Dating (Döring, 2009). Die Digitalkamera im Smartphone normalisiert

te selbstaufgenommene Nacktbilder und Sexvideos sowie deren privaten Austausch beim Sexting. Das Aufkommen generativer Künstlicher Intelligenz (KI) ermöglicht nun KI-gestützte Sexualberatung, sexuelle Beziehungen mit Chatbots und synthetische Pornografie (Döring et al., 2025).

Ambivalente Reaktionen

Technologischer Wandel und sexueller Wandel gehen also Hand und Hand. Das sorgt typischerweise für ambivalente Reaktionen: Einerseits wecken die neuen technischen Möglichkeiten, Sexualität auszudrücken und zu erleben, bei vielen Menschen Neugier und Interesse. Andererseits erzeugen sie aber auch Ängste und Sorgen. Man befürchtet, dass der Medien- und Technologieinfluss auf die menschliche Sexualität schädlich sein könnte, etwa Gewalt fördert, süchtig macht, entfremdend wirkt und gesunde zwischenmenschliche Intimität zerstört.

Die Forschung zeigt, dass ambivalente Reaktionen berechtigt sind. Denn Menschen berichten sowohl negative als auch positive Erfahrungen im Zusammenhang mit Sexualität im digitalen Zeitalter (Courtice et al., 2021). So spielt das Internet beispielsweise eine wichtige Rolle, um Gewalt gegen Frauen einschließlich sexueller Gewalt öffentlich zu machen und zu bekämpfen. Man denke beispielsweise an die 2017 im Internet viral gegangene #MeToo-Bewegung, die sexuelle Übergriffe in Hollywood anprangerte und am Ende zu verstärkter Aufmerksamkeit für Machtmissbrauch generell führte und auch diverse Gerichtsverfahren sowie neue Schutzgesetze nach sich zog. Auch sind online inzwischen viele Informationen und Unterstützungsangebote für Gewaltbetroffene verfügbar. Doch digitale Technologien werden nicht nur genutzt, um Gewalt zu bekämpfen, sondern auch, um

Gewalt auszuüben und oftmals gerade Frauen zu viktimisieren, etwa durch sexuelle Online-Belästigung, Online-Stalking, Online-Mobbing, Online-Bedrohung und Online-Hassrede.

Risiken und Chancen

In der Verhaltenstherapie und in anderen Feldern der psychosozialen Praxis, etwa der Sozialen Arbeit, wird Sexualität in digitalen Kontexten häufig vor allem dann thematisiert, wenn Probleme auftreten. So wird beispielsweise in

Um sexuelle Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern, geht es nicht nur darum, negative Auswirkungen wie Risiken oder Schäden zu verhindern, sondern auch darum, positive sexuelle Erfahrungen zu ermöglichen.

der Arbeit mit Jugendlichen häufig erst dann über das Thema Sexting gesprochen, wenn es in einer Wohneinrichtung oder Schule zu Vorfällen wie dem unerwünschten Weiterleiten intimer Bilder und damit verbundenem Mobbing gekommen ist. Auch in der Arbeit mit Erwachsenen rückt Sexualität in digitalen Räumen oft erst bei Krisen oder Konflikten in den Blick – etwa, wenn es in Partnerschaften Auseinandersetzungen über die Nutzung von Online-Pornografie gibt. Solche Konflikte drehen sich häufig um unterschiedliche Vorstellungen von Treue, Privatsphäre und Selbstbefriedigung. Psychosoziale Intervention bei problematischen und gewaltvollen digitalen Verhaltensweisen ist von großer Bedeutung, um rechtliche und technische Gegenmaßnahmen sinnvoll zu ergänzen.

Um sexuelle Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern, geht es indessen nicht nur darum,

negative Auswirkungen wie Risiken oder Schäden zu verhindern, sondern auch darum, positive sexuelle Erfahrungen zu ermöglichen. So zeigt die Forschung auch, dass Menschen oftmals positive Effekte ihrer Online-Aktivitäten auf sexuelle Gesundheit und Wohlbefinden erleben, dass sie etwa Hilfe bei ihren sexuellen Fragen und Anliegen finden, ihre sexuellen Vorlieben und Interessen erkunden sowie erfreuliche neue sexuelle und romantische Kontakte eingehen oder bestehende Beziehungen online erfolgreich pflegen (Döring, 2009; Döring et al., 2021, 2025). Solche positiven Effekte sind Ergebnis einer kompetenten Beschäftigung mit den sich wandelnden digitalen Möglichkeiten.

Der vorliegende Beitrag möchte daher aus einer Empowerment-Perspektive den Blick auf ausgewählte sexuelle Chancen von Internet und Künstlicher Intelligenz richten. *Empowerment* bedeutet in diesem Zusammenhang, Menschen dabei zu unterstützen, ihre sexuellen Rechte wahrzunehmen und selbstbestimmt mit ihrer Sexualität umzugehen.

Als theoretische Grundlage wird zunächst das Rahmenmodell sexueller und reproduktiver Gesundheit und Rechte vorgestellt. Darauf aufbauend wird erläutert, was unter Internet- und KI-Sexualität verstanden wird. Im Anschluss werden digitale Chancen in drei zentralen Bereichen der Internet- und KI-Sexualität diskutiert: in der sexuellen Bildung und Beratung, im sexuellen Entertainment sowie bei sexuellen Interaktionen und Beziehungen.

Sexuelle und reproduktive Gesundheit und Rechte

Was erachten wir im Bereich der Sexualität als wünschenswert – sowohl für das Individuum als auch für die Gesellschaft? Antworten auf

diese Frage bietet das von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entwickelte und weithin akzeptierte *Modell der sexuellen und reproduktiven Gesundheit und Rechte* (kurz: SRGR-Modell), das aus den allgemeinen Menschenrechten abgeleitet ist (WHO, 2017). Dieses Modell betont, dass alle Menschen das Recht haben, über ihre sexuellen Aktivitäten und Beziehungen sowie ihre Familienplanung selbstbestimmt zu entscheiden und dabei persönliches Wohlbefinden anzustreben, und zwar jenseits von Diskriminierung, Zwang und Gewalt. Staaten sind demnach dazu verpflichtet, die entsprechenden Rahmenbedingungen zu schaffen. Dazu gehören vor allem (1) Schutz vor Diskriminierung, Zwang und Gewalt, (2) umfassende sexuelle und reproduktive Gesundheitsversorgung sowie (3) zeitgemäße sexuelle Bildung. Wie bei den Menschenrechten allgemein geht es also auch bei den *sexuellen und reproduktiven Rechten* sowohl um Schutzrechte (Schutz vor Diskriminierung, Zwang, Gewalt) als auch um Freiheitsrechte (Selbstbestimmung, freie Entfaltung der Persönlichkeit, freier Zugang zu sexueller und reproduktiver Gesundheitsversorgung und Bildung).

Sexuelle Gesundheit und Lust

Sexuelle und reproduktive Gesundheit umfasst im Rahmen des SRGR-Modells weit mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheiten, Störungen oder Problemen. Sie schließt ausdrücklich auch körperliches, emotionales, intellektuelles, soziales und spirituelles Wohlbefinden sowie Vergnügen im Zusammenhang mit selbstbestimmt und einvernehmlich gelebter Sexualität ein. Um diesen positiven Aspekt von Sexualität zu stärken, hat die Weltvereinigung für sexuelle Gesundheit (WAS) eine *Deklaration*

über sexuelle Lust entwickelt und im Jahr 2021 ratifiziert (WAS, 2021). Diese Deklaration betont, dass sexuelles Wohlbefinden und Lust eng mit der allgemeinen Gesundheit verbunden sind und als Bestandteile der sexuellen Rechte geschützt und gefördert werden müssen.

Die Wahrnehmung sexueller und reproduktiver Rechte bezieht sich nicht nur auf Offline-Kontexte, sondern ebenso auf digitale Räume. Dazu gehört beispielsweise der freie Informationsaustausch über selbstbestimmte Familienplanung, einschließlich Verhütung und Schwangerschaftsabbruch. Ebenso gehört dazu die Vernetzung von Menschen, die sexuellen Minderheiten angehören, etwa im Zusammenhang mit Asexualität, Bisexualität oder Homosexualität – sei es über Online-Communitys für politischen Aktivismus, soziale Unterstützung oder Dating.

Auch die *Positive Psychologie*, die darauf hinweist, dass Psychologie sich nicht ausschließlich auf Probleme und Störungen beschränken darf, sondern auch Wohlbefinden, Glück und menschliche Stärken in den Blick nehmen muss (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014), ermutigt dazu, die Chancen von Internet- und KI-gestützter Sexualität zu bearbeiten. Aus der Positiven Psychologie abgeleitet wurden sowohl der Ansatz der *Positiven Sexualität* (Williams, Thomas, Prior & Walters, 2015) als auch der Ansatz der *Positiven Technologie* (Riva, Banos, Botella, Wiederhold & Gaggioli, 2012). Beide Konzepte verfolgen nicht das Ziel, Sexualität oder Technologie zu glorifizieren, sondern fragen danach, wie menschengerechte und gesundheitsförderliche sexuelle und technologische Entwicklungen gestaltet werden können und sollen.

Für die psychosoziale Praxis und die Verhaltenstherapie bedeutet eine menschenrechtsorientierte Perspektive auf Sexualität auch, eine Empowerment-orientierte Haltung einzunehmen, also Menschen bei Bedarf und Interesse dabei zu unterstützen, ihre sexuellen Freiheitsrechte wahrzunehmen.

Positive Sexualität und Positive Technologie

Für die psychosoziale Praxis und die Verhaltenstherapie bedeutet eine menschenrechtsorientierte Perspektive auf Sexualität nicht nur, an der Prävention und Intervention von Problemen wie digitaler sexueller Gewalt mitzuwirken, sondern auch, eine Empowerment-orientierte Haltung einzunehmen, also Menschen bei Bedarf und Interesse dabei zu unterstützen, ihre sexuellen Freiheitsrechte wahrzunehmen.

Internet-Sexualität und KI-Sexualität

Man spricht von *Internet- oder Online-Sexualität* als Überbegriff für alle sexuellen Aktivitäten, die mittels Internet bzw. Online-Medien stattfinden (Döring, 2009; Döring et al., 2021). Seit der Popularisierung von Werkzeugen der Künstlichen Intelligenz (KI) wie beispielsweise ChatGPT ist ergänzend auch von *KI-Sexualität* die Rede als Überbegriff für sexuelle Aktivitäten, die mittels KI-Werkzeugen oder KI-generierten Inhalten stattfinden (Döring et al., 2025). Sexuelle Aktivitäten in Online- und KI-Kontexten sind vielfältig und können in unterschiedlicher Weise kategorisiert werden. So kann man beispielsweise sexualbezogene Aktivitäten danach einteilen, ob sie mit sexueller Erregung verbunden sind (z. B. Nutzung von erotischem und pornografischem Online- und KI-Material) oder nicht (z. B. Nutzung von

Internet- und KI-basierten sexuellen Informationsmaterialien). Ebenso lässt sich differenzieren, ob die sexualbezogenen Online- oder KI-Aktivitäten andere Menschen einbeziehen (z. B. Internet- und KI-gestützte zwischenmenschliche sexuelle Kommunikation) oder nicht (z. B. sexuelle Interaktionen und Beziehungen mit KI-Chatbots).

Verschmelzung von Offline- und Online-Kontexten

Im Grunde gibt es für alle sexuellen Offline-Aktivitäten jeweils Entsprechungen in digitalen und KI-Kontexten. Der sexuellen Bildung außerhalb digitaler Medien stehen beispielsweise die sexuellen Bildungsangebote in digitalen und KI-Kontexten gegenüber. Dabei ist zu beachten, dass die Abgrenzung zwischen Offline- und Online-Kontexten zwar möglich und sinnvoll ist, dass beide Handlungsfelder aber zunehmend verschmelzen: Wer beispielsweise ein sexuelles Anliegen hat, mag zuerst googeln oder ChatGPT fragen und die Antworten anschließend mit

Sexualität, sondern fügen sich in einen vielfältigen Medienmix ein.

Vielfalt der Nutzungskontexte und Vielfalt der Wirkungen

Schließlich ist noch zu beachten, dass Menschen dieselben Medientechnologien teilweise sehr unterschiedlich nutzen und daher auch sehr unterschiedliche Effekte erleben, je nach persönlichen und sozialen Rahmenbedingungen. So kann Online-Pornografie in der Partnerschaft zu Konflikten führen, etwa wenn eine Seite die häufige oder heimliche Nutzung der anderen Seite als sexuellen Betrug erlebt. Online-Pornografie kann aber auch als weitgehend wirkungslos auf das Liebesleben erlebt werden, wenn sie sporadisch genutzt wird. Oder sie wird positiv erlebt, weil die gemeinsame Nutzung den offenen Austausch über sexuelle Vorlieben und Fantasien fördert und damit die Intimität in der Partnerschaft fördert. Pauschale Wirkungsbehauptungen ohne die Berücksichtigung der Kontextfaktoren sind daher problematisch.

Umfragen in der Allgemeinbevölkerung zeigen, dass Menschen bezüglich ihrer eigenen sexuellen Online-Aktivitäten insgesamt stärkere positive als negative Effekte erleben (z. B. Döring & Mohseni, 2018). Dabei sind negative und positive Wirkungen keine Gegenpole, sondern gehen Hand in Hand: Wer sich beispielweise intensiver am Online-Dating beteiligt oder mit digitaler Pornografie beschäftigt, macht in der Regel sowohl mehr positive als auch mehr negative Erfahrungen.

Sexuelle Bildung und Beratung

Eine grundlegende Voraussetzung für die selbstbestimmte Gestaltung des eigenen Sexual- und

Internet- und KI-Sexualität stehen nicht losgelöst neben der bisherigen analogen Sexualität, sondern fügen sich in einen vielfältigen Medienmix ein.

einem Freund oder mit der Therapeutin besprechen. Auch zwischenmenschliche Kennenlernprozesse verbinden Offline- und Online-Kontexte – etwa, wenn man mit einer Party-Bekanntheit Instagram-Profil austauscht und dann online per Instagram und WhatsApp schreibt und flirtet, bevor man sich wieder trifft. Von daher stehen Internet- und KI-Sexualität auch nicht losgelöst neben der bisherigen analogen

Liebeslebens ist sexuelle Bildung. Sie umfasst den Zugang zu sexualbezogenen Informationen und die dadurch ermöglichten Lern- und Reflexionsprozesse. Bei sexuellen Problemen und Störungen können darüber hinaus sexualbezogene Beratungs- und Therapieangebote hilfreich sein. Für diese Angebote existiert eine etablierte Offline-Infrastruktur, die jedoch an ihre Grenzen stößt. So stehen beispielsweise zielgruppenspezifische Informationsmaterialien nicht überall in Printform oder in leicht zugänglichen Formaten zur Verfügung. Auch der Zugang zu persönlichen Beratungs- und Therapieangeboten ist häufig eingeschränkt – etwa durch lange Anfahrtswege, begrenzte Öffnungszeiten oder

lich, ohne Scham und Angst vor Bewertung nach Antworten zu suchen. Die niedrigschwellige Verfügbarkeit und der diskrete Zugang machen digitale Angebote besonders attraktiv. Wie sehr Menschen von digitalen Informationsquellen profitieren, hängt dabei wesentlich von ihren Fähigkeiten ab, solche Ressourcen gezielt zu suchen und die gefundenen Informationen kritisch einzuordnen. Von allen sexualbezogenen Online-Aktivitäten ist die Suche nach sexuellen Informationen die am weitesten verbreitete: Fast jeder Mensch sucht im Laufe des Lebens mindestens einmal online nach sexualbezogenen Informationen – und findet dabei häufig hilfreiche Antworten (vgl. Döring & Mohseni, 2018).

Viele Menschen erschließen sich digitale Medien und KI-basierte Werkzeuge als ergänzende Ressourcen für sexuelle Informationen und Unterstützung.

hohe Kosten. Hinzu kommt, dass viele Menschen in persönlichen Gesprächen mit medizinischem oder psychotherapeutischem Fachpersonal ihre sexuellen Anliegen gar nicht oder nur sehr selektiv äußern. Gründe dafür sind häufig Zeitmangel, Schamgefühle oder die Angst vor negativer Bewertung.

Vor diesem Hintergrund erschließen sich viele Menschen digitale Medien und KI-basierte Werkzeuge als ergänzende Ressourcen für sexuelle Informationen und Unterstützung. Jugendliche und Erwachsene in Deutschland nennen heute mehrheitlich das Internet als wichtigste Anlaufstelle, wenn sie Fragen zur sexuellen oder reproduktiven Gesundheit haben. Denn online lassen sich jederzeit und anonym Informationen zu nahezu allen Themen finden, und es ist mög-

Angebote von Profis

So hat sich die Online-Landschaft der sexuellen Bildung und Beratung in den letzten Jahren stark weiterentwickelt. Viele Fachinstitutionen und Fachleute sind im Web sowie auf Social-Media-Plattformen wie YouTube, Instagram und TikTok präsent und erreichen dort ein Millionenpublikum – Größenordnungen, die mit herkömmlichen Print-Flyern oder Webseiten nicht erreichbar sind. Neben der persönlichen Beratung vor Ort bieten beispielsweise pro familia (www.profamilia.de/beratung) ebenso wie die Aidshilfe (www.aidshilfe.de/beratung) E-Mail- und Chat-Beratung. Spätestens seit der COVID-19-Pandemie sind diverse lokale Beratungsstellen auch auf Soziale Medien wie Instagram oder TikTok aktiv, um mit ihren Zielgruppen in Kontakt zu bleiben (z. B. der TikTok-Kanal von pro familia Berlin: www.tiktok.com/@profamilia_berlin). Die ausgebildete Sexualpädagogin Gianna Baccio betreibt seit vielen Jahren Sexuaufklärung in Sozialen Medien, früher auf YouTube, heute auf Instagram und

TikTok (www.giannabacio.de). Für den preisgekrönten TikTok-Aufklärungskanal DoktorSex

Kurzclips können keine umfassende Sexuaufklärung bieten, aber sie können Gesprächsanlässe bieten, Impulse geben, zeigen, dass und wie sexuelle Themen besprechbar sind und Vertrauen zu Fachleuten herstellen.

mit knapp einer Million Abonnements haben sich eine Gynäkologin, ein Urologe und ein Psychotherapeut zusammengeschlossen: Sie schaffen den Spagat zwischen seriösem Inhalt und lockerer Präsentation (www.tiktok.com/@doktersex). Es geht um Kondomverwendung, Menstruation, Knutschen und verschiedene Sexualpraktiken. Natürlich können die Kurzclips keine umfassende Sexuaufklärung bieten, aber sie können Gesprächsanlässe bieten, Impulse geben, zeigen, dass und wie sexuelle Themen besprechbar sind und Vertrauen zu Fachleuten herstellen (Döring & Lehmann, 2022).

Angebote von Peers

Neben Fachleuten sind es gesundheitliche Laien und Peers, die wertvolle sexuelle Bildungsangebote im digitalen Raum machen. Sie teilen persönliche sexuelle Erfahrungen in Online-Foren und auf Social-Media-Plattformen, geben Unterstützung und fungieren als Rollenmodelle. So zeigt die Studentin Marie auf ihrem TikTok-Kanal in lustigen und lebensnahen Sketchen, wie man gut sexuell kommuniziert und als junge Frau für die eigenen sexuellen Interessen eintritt (www.tiktok.com/@marieejean). Wer seinen TikTok-Algorithmus durch gezieltes Folgen, Liken, Kommentieren, Speichern und

Teilen trainiert, bekommt nach kurzer Zeit vor allem Videos zu Themen, die gerade von hohem persönlichen Interesse sind – sei es von Menschen, die darüber sprechen, wie sie ihre Scheidung durchstehen, wie sie mit Schwangerschaft oder Schwangerschaftsabbruch umgehen, wie sie einvernehmlich und offen mehrere Liebesbeziehungen gleichzeitig führen oder ihre Fernbeziehung gestalten. Solcher digitaler Peer-Support ist kein Ersatz für professionelle Begleitung, aber oftmals eine hilfreiche Ergänzung.

Angebote von KI-Chatbots

Mit der öffentlichen Bereitstellung von generativen Tools der Künstlichen Intelligenz haben sich weitere Möglichkeiten der sexuellen Information und Beratung ergeben. KI-Tools wie ChatGPT (OpenAI, USA), Gemini (Google, USA) oder DeepSeek (DeepSeek, China) beantworten sexuelle Fragen rund um die Uhr mit großer Gelassenheit, Fachkunde und Geduld. Bislang wurden mehr als ein Dutzend Studien veröffentlicht, die KI-Antworten auf unterschiedliche sexualbezogene Fragen systematisch evaluiert haben (Döring et al., 2025). Sie zeigen übereinstimmend eine hohe Informationsqualität. ChatGPT antwortet zudem oft besonders inklusiv und hat sexuelle Menschenrechte ausdrücklich im Blick, seien es reproduktive Autonomie, sexuelle Vielfalt oder Geschlechtergleichberechtigung.

Die bislang überwiegend positive Forschungsbilanz hinsichtlich KI-Informationen zu so verschiedenen Themen wie sexuell übertragbaren Infektionen, sexueller Gewalt und Schwangerschaftsabbruch steht im Kontrast zu Warnungen vor KI-generierten Fehlinformationen, Halluzinationen und Verzerrungen. Das heißt nicht, dass die KI-generierten Informationen perfekt

sind, aber sie haben häufig eine hohe Qualität und orientieren sich bislang ausdrücklich am SRGR-Modell – doch dies kann von den in den USA und China ansässigen KI-Unternehmen (z. B. unter politischem Druck) auch anders werden. Die Sicherstellung einer menschenrechtsbasierte KI-Umgebung ist daher wichtig, die sich an Datenschutz-Standards orientiert und sexuelle Vielfalt und Selbstbestimmung anerkennt (Döring, 2025).

Es gilt differenziert herauszuarbeiten, für welche Anwendungsfälle KI gut geeignet ist, wann dagegen ein Mensch gebraucht wird und vor allem, wie KI und Mensch am besten zusammenarbeiten können, um eine gute Versorgung im Bereich der sexuellen Bildung, Beratung und Therapie zu gewährleisten.

Ein typischer Vorbehalt gegen KI-gestützte Beratung besteht darin, dass es der Technologie im Gegensatz zum Menschen an Empathie fehle. Erste empirische Vergleichsstudien von Beratungssitzungen zeigen jedoch, dass KI-Antworten teilweise sowohl von Ratsuchenden als auch von Fachkräften als hilfreicher und empathischer eingeschätzt werden als die Antworten von menschlichen Beratungsprofis (Döring et al., 2025). Das heißt nun nicht, dass die KI generell überlegen oder zu bevorzugen sei. Vielmehr bedeuten solche Befunde, dass es differenzierter herauszuarbeiten gilt, für welche Anwendungsfälle KI besonders gut geeignet ist, wann dagegen ein Mensch gebraucht wird und vor allem, wie KI und Mensch am besten zusammenarbeiten können, um eine gute Versorgung im Bereich der sexuellen Bildung, Beratung und Therapie zu gewährleisten.

Viele Fachinstitutionen haben sich bereits auf den Weg begeben, sinnvolle und menschengerechte Einsatzformen von KI zu erkunden, darunter beispielsweise die Aidshilfe mit einem partizipativen Pilotprojekt (www.aidshilfe.de/ki). Dabei geht es in keinster Weise darum, die menschlichen Fachkräfte durch KI zu ersetzen, sondern darum, herauszufinden, wie KI-Systeme die menschlichen Beratungskräfte von administrativen Aufgaben entlasten, bestimmte Beratungsanfragen vorbereiten und eine Erreichbarkeit während Schließzeiten von Beratungsstellen sicherstellen können, um eine zielgerichtete und qualitätsvolle Beratung zu fördern, die den Bedürfnissen verschiedener Zielgruppen entspricht.

Sexuelles Entertainment

Mediale Darstellungen von Nacktheit und Sexualität, die sexuell erregen sollen, werden als Erotika und Pornografie bezeichnet. Pornografische Darstellungen zeichnen sich dabei durch eine besondere sexuelle Explizitheit aus, während erotische Inhalte Sexualität eher indirekt oder im Kontext weiterer Handlungen thematisieren. Erotische und pornografische Medieninhalte erfreuen sich großer Beliebtheit, da sie der sexuellen Erregung, Inspiration und Unterhaltung dienen, die Selbstbefriedigung begleiten und auch die Partnersexualität anregen können. Sexuelle Fantasien sind unter Menschen weit verbreitet; nahezu alle Menschen berichten über solche Fantasien. Erotika und Pornografie knüpfen an diese Fantasien an und dienen als Fantasie-Materialien. Dabei gilt: Wie sexuelle Fantasien oft realitätsfern und unreal sind, etwa weil sie mit dem Reiz des Verbotenen spielen, enthalten auch erotische und pornografische Me-

dieninhalte häufig unrealistische, alltagsferne und übertriebene Szenarien (Döring, 2024).

Mit dem Internet sind Erotika und Pornografie in digitaler Form leicht zugänglich geworden. Zudem haben sich durch die digitalen Verbreitungs- und Vermarktungsbedingungen sowohl die Menge als auch die Vielfalt des Angebots erheblich vergrößert. Der Zugriff auf sexuell explizite Inhalte stellt in der Allgemeinbevölkerung die häufigste Form sexualbezogener Internetnutzung dar (Döring & Mohseni, 2018). Denn während sexueller Bildungsbedarf meist anlassbezogen entsteht, tritt das Bedürfnis nach sexueller Entspannung und Unterhaltung bei vielen Menschen regelmäßig auf.

Eine in der empirischen Forschung inzwischen gut belegte Veränderung besteht darin, dass sich die Geschlechterkluft bei der Nutzung sexuell anregender Medien zunehmend schließt. Denn mittlerweile existiert ein breites Angebot an digitalen Plattformen, die sich auf Text-, Audio- und Videopornografie von und für Frauen spezialisieren (z. B. www.bellesa.co). Auch wenn die sexuellen Vorlieben von Frauen selbstverständlich sehr vielfältig sind und es daher keine einheitliche frauenorientierte oder feministische Video-Pornografie geben kann, besteht ein gemeinsamer Nenner häufig darin, dass Frauen besonderen Wert auf ethisch produzierte Inhalte legen, sodass man sich um das Wohlergehen der Darstellerinnen keine Sorgen machen muss, und dass zudem das sexuelle Vergnügen der Protagonistinnen im Mittelpunkt steht (Döring, 2024). Im Internet haben sich weiterhin lebendige Communitys von Frauen entwickelt, die sexuell explizite Texte selbst verfassen, etwa in Form erotischer Fan Fiction, oder sich über die Lektüre erotischer Romane austauschen, beispielsweise unter dem Hashtag #booktok auf TikTok. Spannend wird es sein, zu beobachten, welche krea-

tiven Möglichkeiten bildgenerierende Künstliche Intelligenz bieten wird, wenn Frauen sie verstärkt einsetzen, um eigene Erotika und Pornografie zu erschaffen. Bislang ist dieser Bereich noch überwiegend von männlichen Pioniernutzern geprägt (Döring et al., 2025).

Sexuelle Interaktionen und Beziehungen

Neue sexuelle und romantische Kontakte und Beziehungen werden heute immer häufiger im Internet angebahnt – sei es durch gezielte Partnersuche über Dating-Apps oder, noch häufiger, durch beiläufiges Online-Kennenlernen in themenbezogenen Foren oder auf Social Media. Auch in bestehenden romantischen und sexuellen Beziehungen spielt der Austausch digitaler Text-, Audio-, Foto- und Videonachrichten eine zentrale Rolle. Neben möglichen Frustrationen und Problemen bietet dieser technikvermittelte Austausch zugleich die Chance, Intimität zu fördern. Besonders interessant wird in diesem Zusammenhang der Einfluss generativer Künstlicher Intelligenz sein: So kann ein Tool wie ChatGPT beispielsweise dabei unterstützen, eingehende Nachrichten zu analysieren („was empfindet das Gegenüber für mich?“) oder passende Antworten zu formulieren.

Auch können KI-Chatbots als virtuelle Liebes- und Sexualpartner fungieren. Weit verbreitet ist beispielsweise die App Replika (<https://replika.com>), die es ermöglicht, nach eigenen Vorgaben einen KI-gestützten Gefährten zu erschaffen, der einen durch den Alltag begleitet. Nutzende beschreiben die parasoziale freundschaftliche, romantische oder sexuelle Beziehung zu ihrem Chatbot als unterstützend, tröstend und hilfreich, insbesondere in Lebenspha-

sen, in denen sie sich nach Trennung, Scheidung, Verwitwung oder aufgrund von Krankheit ein-

Nutzende beschreiben die parasoziale freundschaftliche, romantische oder sexuelle Beziehung zu ihrem Chatbot als unterstützend, tröstend und hilfreich, insbesondere in Lebensphasen, in denen sie sich nach Trennung, Scheidung, Verwitwung oder aufgrund von Krankheit einsam fühlen.

sam fühlen. Zwar werden KI-Gefährten die zwischenmenschliche Zweisamkeit sicher nicht ersetzen, doch können sie unter bestimmten Umständen eine hilfreiche Ressource darstellen. Eine positive Weiterentwicklung dieser Technologie könnte das Potenzial solcher KI-Gefährten sogar noch stärken, etwa indem sie zur Gesundheitsförderung beitragen oder den Erwerb neuer soziale Fähigkeiten unterstützen (Döring et al., 2025).

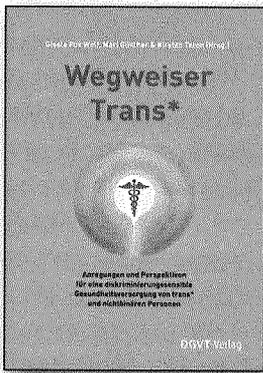
Fazit

Durch Internet und Künstliche Intelligenz erschließen sich Menschen neue Quellen für sexuelle Bildung und Beratung, für sexuelles Entertainment sowie für sexuelle Interaktionen und Beziehungen. Auch wenn mit allen sexuellen Online-Aktivitäten – ebenso wie mit sexuellen Offline-Aktivitäten – Risiken und Gefahren verbunden sind, eröffnen sich zugleich Chancen für ein selbstbestimmtes sexuelles Erleben und Handeln. Diese Möglichkeiten gilt es aktiv mitzugestalten – im Sinne eines zeitgemäßen Verständnisses von sexueller und reproduktiver Gesundheit und Rechten.

Literatur

- Courtice, E. L., Shaughnessy, K., Blom, K., Asrat, Y., Daneback, K., Döring, N., Grov, C. & Byers, E. S. (2021). Young adults' qualitative self-reports of their outcomes of online sexual activities. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11 (2), 303–320. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020023>
- Döring, N. (2009). The internet's impact on sexuality. A critical review of 15 years of research. *Computers in Human Behavior*, 25 (5), 1089–1101. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.04.003>
- Döring, N. (2024). Digitale Pornografie. In P. Grimm, K. E. Trost & O. Zöllner (Hrsg.), *Digitale Ethik* (S. 357–368). Baden-Baden: Nomos.
- Döring, N. (2025). Jugendsexualität und Künstliche Intelligenz. Empfehlungen für die Sexual- und Medienpädagogik. *merz | medien + erziehung*, 69 (1), 53–64. <https://doi.org/10.21240/merz/2025.1.14>
- Döring, N., Krämer, N., Mikhailova, V., Brand, M., Krüger, T. H. C. & Vowe, G. (2021). Sexual interaction in digital contexts and its implications for sexual health: A conceptual analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.769732>
- Döring, N., Le, T., Vowels, L., Vowels, M. & Marcantonio, T. (2025). The impact of artificial intelligence on human sexuality: A five-year literature review 2020–2024. *Current Sexual Health Reports*, 17, 1–39. <https://doi.org/10.1007/s11930-024-00397-y>
- Döring, N. & Lehmann, S. (2022). Von Dr. Sommer zu Dr. TikTok. Sexuelle Gesundheitskommunikation mittels Online-Videoplattformen. *merz | medien + erziehung*, 66 (1), 18–26. <https://doi.org/10.21240/merz/2022.1.9>

- Döring, N. & Mohseni, R. (2018). Are online sexual activities and sexting good for adults' sexual well-being? Results from a national online survey. *International Journal of Sexual Health, 30* (3), 250–263. <https://doi.org/10.1080/19317611.2018.1491921>
- Riva, G., Banos, R. M., Botella, C., Wiederhold, B. K. & Gaggioli, A. (2012). Positive technology: Using interactive technologies to promote positive functioning. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 15* (2), 69–77. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0139>
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279–298). Dordrecht: Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Williams, D. J., Thomas, J. N., Prior, E. E. & Walters, W. (2015). Introducing a multidisciplinary framework of positive sexuality. *Journal of Positive Sexuality, 1*, 6–11. <https://doi.org/10.51681/1.112>
- World Association for Sexual Health (WAS). (2021). Declaration on sexual pleasure. Stellenbosch, SA: WAS. Retrieval from: <https://www.worldsexualhealth.net/was-declaration-on-sexual-pleasure>
- World Health Organization (WHO). (2017). *Sexual health and its linkages to reproductive health: an operational approach*. Geneva: WHO. Retrieval from: www.who.int/publications/i/item/978924151288



Gisela Fux Wolf, Mari Günther & Kirsten Teren (Hrsg.)

Wegweiser Trans*

2025, 244 Seiten
 EUR 24,80 (ermäßigt für DGVT-Mitglieder: EUR 19,80)
 ISBN 978-3-87159-155-6

Mit der ICD-11 ist ein Paradigmenwechsel gelungen, in dem trans*geschlechtliches Erleben entpathologisiert worden ist. Die Umsetzung der Entpsychopathologisierung liegt jedoch in der tagtäglichen Arbeit an uns selbst und in unseren beruflichen Tätigkeitsfeldern.

Dieses Buch will vielfältige Anregungen dafür geben. Neben mannigfachen Hinweisen für die praktische Arbeit mit trans* und nichtbinären Personen vereinigt es viele kluge Stimmen aus Regelversorgung, spezialisierter Versorgung, Trans*beratung, Forschung, Ethik und Medizinrecht.

Henriettenweg 3 • 72072 Tübingen
 Tel.: 0 70 71 / 79 28 50
 E-Mail: mail@dgvt-verlag.de • Internet: www.dgvt-verlag.de

DGVT-Verlag