Cybersexualität & Cyberbeziehungen –

ein komplexes Thema offen ansprechen

Jetzt Medienkonsum checken –
kostenlos & anonym
www.sd-sargans.ch/mediensucht

Was ist Cybersexualität & Cyberbeziehungen?

Cybersexualität meint sexuelle Handlungen oder Reize über digitale Medien – etwa durch Pornografie, Sexting oder virtuelle Kontakte.

Cyberbeziehungen entstehen online, z. B. über soziale Netzwerke, Gaming-Plattformen oder Chats. Sie können emotional sehr intensiv werden – manchmal so stark, dass echte Beziehungen in den Hintergrund geraten.

SOZIALE DIENSTE
SARGANSERLAND

Warum ist das Thema so heikel?

Sexualität ist häufig ein Tabu. Digitale Sexualität passiert deshalb oft im Verborgenen und kann Gefühle von Scham, Unsicherheit oder Ekel auslösen. Das macht ein offenes Gespräch schwer. Betroffene haben oft Angst, nicht verstanden oder verurteilt zu werden.

3 Tipps für Eltern & Bezugspersonen

1. **Offene Gespräche führen**
   Suchen Sie das Gespräch, zeigen Sie Interesse und Geduld, damit Vertrauen wachsen kann. Ob es um parasoziale Beziehungen oder Pornografie geht:

   - Nicht belächeln oder abwerten.
   - Inhalte gemeinsam einordnen: Besonders bei Jugendlichen ist es wichtig, das Gesehene in Relation zur Realität zu setzen.
   - Respektieren Sie, wenn jemand die Inhalte nicht besprechen möchte.
   - Bei Verdacht auf illegale Inhalte (z. B. Gewalt, Tiere oder Minderjährige) – sofort eine Fachperson oder die Polizei kontaktieren.

2. **Ursachen verstehen**
   Übermässiger Konsum kann viele Gründe haben – z. B. Langeweile, Stress, Einsamkeit oder Neugier auf die eigene Sexualität. Ein verstehender Blick hilft mehr als Kritik.

3. **Unterstützung annehmen**
   Das Thema ist komplex – holen Sie sich frühzeitig Hilfe.

Wo & wann Hilfe holen?

Die Fachpersonen der Sozialen Dienste Sarganserland bieten k**ostenlose, diskrete und unkomplizierte Beratung** für Menschen im Sarganserland an.

Wenn Cyberbeziehungen zu **Belastung, Rückzug oder Konflikten** führen, lohnt es sich, frühzeitig Unterstützung zu suchen.

SOZIALE DIENSTE SARGANSERLAND

Kontaktieren Sie uns gerne.
Soziale Dienste Sarganserland • Ragazerstrasse 11 • 7320 Sargans
www.sd-sargans.ch/mediensucht

Tel. 081 725 85 00 (zu den Öffnungszeiten)
info@sd-sargans.ch