

Pornosucht

Neue Selbsthilfegruppe in Bonn

Du hast das Gefühl, die Kontrolle über deinen Pornokonsum zu verlieren?
Sexuelle Fantasien bestimmen deinen Alltag, und du merkst, dass
Beziehungen, Beruf oder Gesundheit darunter leiden?

In unserer Selbsthilfegruppe findest du einen geschützten Raum, um
offen über deine Erfahrungen, Sorgen und Herausforderungen zu
sprechen – ohne Scham und Vorurteile. Gemeinsam unterstützen wir uns
auf dem Weg zu mehr Selbstbestimmung und einem gesunden Umgang
mit Sexualität.

Die Gruppe soll im ersten Schritt nur für betroffene Männer geöffnet
werden, um einen möglichst offenen und freien Raum ohne Bewertung
des Gesagten zu schaffen.

Ziel der Gruppe ist es, von Pornos abstinent zu bleiben sowie von allem
was für die betroffene Person als Porno gilt.

Kontakt zur Gruppe:

Peter | selbsthilfe-pns@posteo.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn
0228 94 93 33 17
selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-bonn.de

Stand: November 2025