



## Impressum

Erzdiözese München und Freising (KdöR)  
vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München  
Generalvikar Peter Beer  
Kapellenstraße 4, 80333 München

Verantwortlich für den Inhalt:  
Ressort Caritas und Beratung, Hauptabteilung Beratung

Realisation der Druckprodukte in Zusammenarbeit  
mit der Stabsstelle Kommunikation, Druckmanagement

Bildnachweis: iStock / IakovKalinin

Gestaltung: Agentur2 GmbH

Druck: [www.sasdruck.de](http://www.sasdruck.de)

Papier: RecySatin, hergestellt aus 100 % Altpapier,  
FSC®-zertifiziert

UID-Nummer: DE811510756

# Partnerschaften im digitalen Zeitalter

[www.erzbistum-muenchen.de/eheberatung-oberbayern](http://www.erzbistum-muenchen.de/eheberatung-oberbayern)



# Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in den letzten Jahren hat sich unsere Kommunikationskultur grundlegend verändert. Ständige Erreichbarkeit und globale Vernetzung sind für viele selbstverständlich geworden. Über große Distanzen wird der Eindruck eines sozial reichen Lebens erzeugt, die Frage, wer mit wem und mit wie vielen vernetzt ist, bestimmt zunehmend den Wert eines Menschen.

Freundschaft und Liebe werden heute nicht nur online gepflegt, auch das Kennenlernen vollzieht sich immer häufiger im Netz. Online-Dating und Flirt-Apps bieten Angebote für verschiedenste Zielgruppen. Steigen damit die Chancen, eine Beziehung zu finden? Sinkt die Bereitschaft an einer Partnerschaft festzuhalten, wenn es per Klick unzählige Alternativen gibt? Die Gegenwart wird häufig wie ein Provisorium empfunden, das sich scheinbar mühelos durch ein passenderes Gegenüber optimieren lässt – so kann es zu einer Haltung kommen, die ein glückliches Ende der Partnersuche schwierig macht.

Auch wenn es darum geht, seine sexuelle Orientierung auszuleben hat der Einzelne eine Flut von Möglichkeiten. Das Internet ist mittlerweile die Hauptquelle für pornografisches Material. Es gibt kaum Tabus, dafür aber neue, unerfüllbare Normen.

Bestenfalls animiert Pornografie zu einem lustvollen Miteinander – jedoch erleben vor allem sexuell unerfahrene Menschen Unsicherheit und Unzufriedenheit mit ihrer Sexualität. Besonders bei häufigem Pornografiekonsum kann es bei realem Sex zu sinkender Lust, verzögerten Orgasmen und Erektionsstörungen kommen, Nähe und sinnliche Begegnungen sind kaum noch möglich.

Der achtsame Umgang mit Medien ist eine zentrale Herausforderung in unserer Gesellschaft geworden. Inwieweit Freiräume oder Einschränkungen entstehen, hängt von der Fähigkeit zur Reflexion des eigenen Handelns sowie der damit verbundenen Selbstregulation ab.

## Einführungsvortrag

### Medialisierte Lebenswelten und Social Life

76 % der Deutschen sind in mindestens einem Social Network registriert, weltweit gibt es 1,2 Milliarden römisch-katholische Christen und ebenso viele Facebooknutzer. Mit Notebooks, Smartphones und Tablets haben wir überall, unabhängig von Zeit und Ort, Zugriff auf das (Social) Web. Informationsbeschaffung, Unterhaltung, Interaktion und Kommunikation prägen den erweiterten Lebensraum.

Digitale Medien verändern nicht nur unseren Berufsalltag, sondern prägen auch unser soziales Leben und die Formen der zwischenmenschlichen Interaktion. Frau Heinemann gibt in ihrem Vortrag einen Überblick über aktuelle Social Networksysteme, betrachtet gesellschaftliche Debatten in Bezug auf mediatisierte Lebenswelten, diskutiert Herausforderungen des Social Life und stellt in diesem Zusammenhang Fragen an die Beratungsarbeit.

#### Kerstin Heinemann

ist Diplom Religionspädagogin und Medienpädagogin. Sie arbeitet als Referentin am JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis und ist Inhaberin von 42 | medien&kommunikation. Heinemann ist u.a. Mitglied der Expertengruppe Digitale Transformation sowie des wissenschaftlichen Beirats der Clearingstelle Medienkompetenz der Deutschen Bischofskonferenz.

## Vortrag

### Beziehung und Sexualität in Zeiten des Internet

In ihrem dreiteiligen Vortrag setzt sich Frau Dr. Büttner kritisch mit der Rolle der neuen Medien in Bezug auf Partnerschaft und Sexualität auseinander.

Sie beginnt am Vormittag mit einem kurzen Überblick über die gängigen Singlebörsen und geht auf die Frage ein, inwieweit Online Dating den Kennenlernprozess verändert und ob sich Beziehungen, die online begonnen haben, von anderen Beziehungen unterscheiden. Wer sind die Nutzer von Online-Portalen, welche Motivation haben sie? Welches sind die Chancen und Risiken von Online Dating, wie kann man sich schützen?

Nachmittags beschäftigen wir uns zunächst mit den Auswirkungen von pornografischen Erfahrungen auf die Sexualität. Was unterscheidet realen von inszeniertem Sex? Haben Paare heute mehr bzw. besseren Sex? Oder sind sie lustloser als früher?

Schlussendlich gibt uns Frau Dr. Büttner neben einigen kurzen Fallbeispielen Einblicke in ihre therapeutische Arbeit mit Betroffenen internetbezogener Störungen der Beziehungsfähigkeit und Sexualität und zeigt Lösungswege auf.

#### Dr. med. Melanie Büttner

ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und betreut eine Sexuelsprechstunde am Klinikum Rechts der Isar (TU München). 2018 erschien ihr Buch „Sexualität und Trauma“. Zusätzlich ist sie als Expertin für ZEIT ONLINE tätig, wo sie in einer Podcast-Reihe wissenschaftlich fundiert auf Fragen rund um das Thema Sexualität eingeht.