

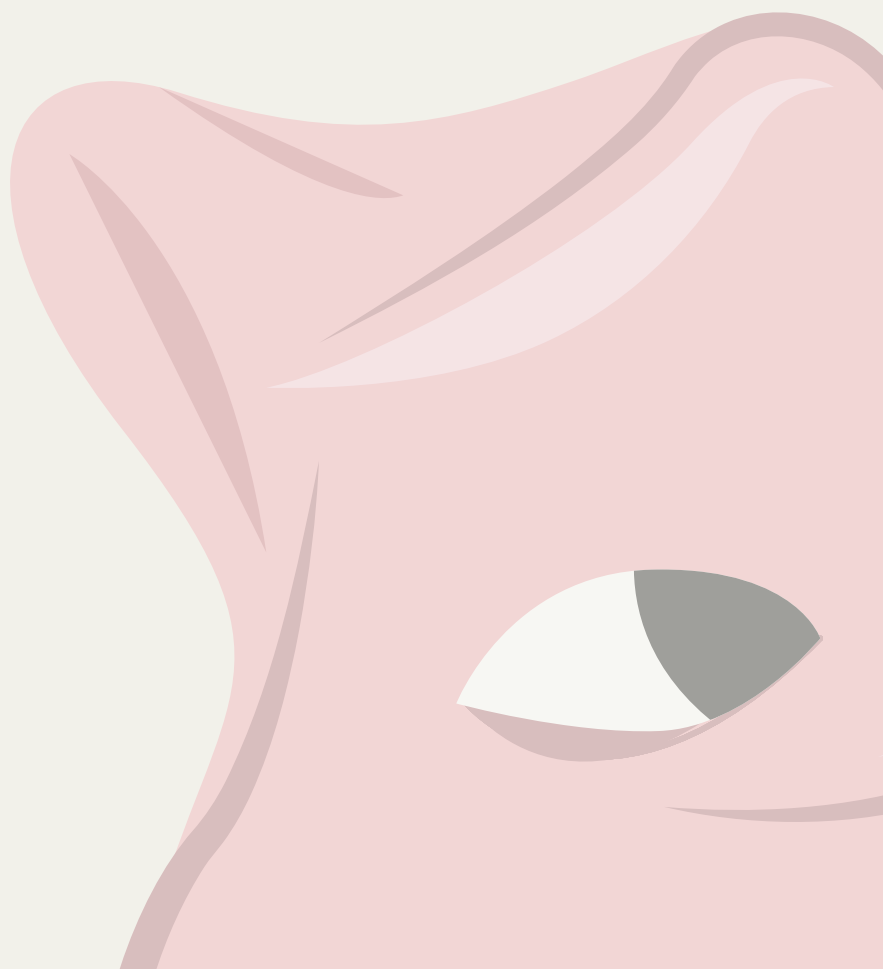
NÅR PORNO

FYLDER FOR MEGET

Børn og unges bekymrende pornoforbrug
– opsamling af viden fra rådgivningslinjen TalMedOs



Red Barnet



Indledning

Bekymringer om pornoforbrug og hvordan det udvikler sig i en mere ekstrem retning, er et af de tydeligste temaer i Red Barnets rådgivning **TalMedOs**.

Frivilligt pornoforbrug kan være en almindelig og alderssvarende måde at udleve sin seksualitet på, men erfaringerne fra rådgivningen viser, at nogle børn og unge tidligt udvikler et bekymrende pornoforbrug, hvor de oplever, at de ikke selv kan styre deres lyst til eller forbrug af porno.

Dette analysenotat samler den viden, TalMedOs har fået om børn og unges bekymrende pornoforbrug, siden rådgivningen åbnede i februar 2025. Notatet belyser seks centrale spørgsmål:

1. Hvem søger hjælp i **TalMedOs** om bekymrende pornoforbrug?
2. Hvad spørger børn og unge om?
3. Hvad er børn og unge bekymrede for?
4. Hvordan påvirker det børn og unge at se porno?
5. Hvad ønsker børn og unge hjælp til?
6. Hvordan har pornoforbruget udviklet sig for den enkelte?

Data og metode

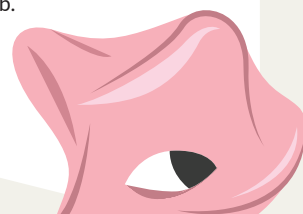
Analysen er baseret på indsigter fra 66 samtaler (41 fra 2025 og 25 fra første halvår 2026), hvor årsagen til henvendelsen blandt andet var bekymringer i forhold til pornoforbrug.

Hovedparten af samtalerne, som denne analyse er baseret på, handler om børn og unge med et pornoforbrug, som fagligt set kan vurderes som bekymrende. En mindre del af samtalerne er med børn og unge, som skammer sig og bekymrer sig over deres brug af porno, selv om den faglige vurdering er, at forbruget ligger indenfor normen.

I notatet beskriver vi en række eksempler for at illustrere de forskellige typer af henvendelser, rådgivningen har fået. For at beskytte brugernes anonymitet er eksemplerne ikke specifikke, enkeltstående henvendelser. Der er tale om rekonstruktioner, som bygger på flere henvendelser om de samme tematikker, situationer og bekymringer.

Fakta om rådgivningen TalMedOs

- **TalMedOs** er Red Barnets anonyme rådgivningstjeneste, hvor børn og unge kan få hjælp, hvis de er bekymrede over deres seksuelle tanker eller handlinger.
- Rådgivningen har til formål at forebygge seksuelle overgreb og grænseoverskridende seksuel adfærd.
- Rådgivningen hjælper børn og unge op til 24 år – men også forældre, pårørende eller fagpersoner, der har en bekymring for et barn eller en ung.
- Rådgiverne har børnefaglig baggrund og arbejder til daglig i Red Barnet. De er uddannet i pædagogik, psykologi eller socialt arbejde og har indgående viden om udviklingspsykologi, seksuel udvikling og seksuelle overgreb.



Hvad er et bekymrende pornoforbrug?

Det er vigtigt at skelne mellem den faglige vurdering af et bekymrende pornoforbrug og børn og unges egen vurdering af, om deres forbrug er bekymrende. Rent fagligt vurderer Red Barnet, at brugen af porno er bekymrende, hvis den er:

- Overdreven, tvangspræget og ikke-lystbetonet.
- Påvirker barnet eller den unges trivsel negativt.
- Har en desensibiliserende effekt.
- Eskalerer til brug af mere ekstremt, grænseoverskridende eller ulovligt materiale.



Hovedindsigter

- Bekymrende pornoforbrug fylder i **TalMedOs**, og børn og unge henvender sig ofte selv for at få hjælp.
- Henvendelserne kommer primært fra drenge og unge mænd, men rådgivningen oplever også, at piger og unge kvinder søger hjælp.
- **TalMedOs** får henvendelser fra børn under 15 år om pornoforbrug. 19 ud af 66 samtaler, altså godt hver fjerde samtale om porno, var med eller om et barn under 15 år. 37 ud af 66 samtaler (56 %) handlede om et barn under 18 år.
- Børn og unge beskriver ofte selv pornoforbruget som en måde at regulere svære følelser på. Især når de er kede af det, pressede eller vil tænke på noget andet.
- Mange oplever tab af kontrol, omtaler sig selv som afhængige og beskriver porno som en vane, der har "taget over".
- Pornoforbruget hænger ofte sammen med skam og selvlede og holdes ofte hemmeligt.
- Flere beskriver en negativ spiral, hvor porno først giver ro eller afledning fra negative følelser og tanker. Men bagefter fører til dårligere trivsel og øget trang til at se mere.
- I nogle sager ser rådgiverne i **TalMedOs** en eskalation i både hyppighed og indhold, herunder søgning mod mere ekstremt materiale og i enkelte tilfælde indhold med børn.
- Nogle få børn og unge henvender sig med bekymring om porno, men i samtalen med **TalMedOs** viser det sig, at de efter rådgivernes faglige vurdering ikke har et bekymrende forbrug. **TalMedOs** bruges derfor også til at afklare, hvornår der er grund til bekymring, og hvornår der ikke er.

1. Hvem søger hjælp i TalMedOs om bekymrende pornoforbrug?

Det er især drenge og unge mænd, men også piger og unge kvinder, der tager kontakt til **TalMedOs** med bekymringer om deres forbrug af porno.

Over halvdelen (56%) af samtalerne om pornoforbrug har været med et barn under 18 år eller med pårørende og fagfolk om et barn under 18 år. Godt hver fjerde samtale har handlet om et barn under 15 år. Otte ud af i alt 19 samtaler, som handlede om børn under 15 år, handlede om piger.

Samtalerne viser, at der også er børn helt ned i 11-12 år alderen, som har udviklet et bekymrende pornoforbrug og derfor rækker ud til **TalMedOs** for at få hjælp. Flere af de unge brugere, der henvender sig, fortæller, at de startede med at se porno, da de var 11-13 år.

2. Hvad spørger børn og unge om?

Børn og unge henvender sig især, fordi de oplever, at de ikke selv kan styre deres lyst til eller forbrug af porno, og de efterspørger hjælp til, hvad de kan gøre. Et af de spørgsmål, som typisk kommer fra brugere, der oplever deres forbrug som problematisk, er, hvordan de kan stoppe eller få kontrollen tilbage. Flere beskriver sig selv som "afhængige", "fanget" eller som nogen, der "falder i" og ser porno, når andet i deres liv er svært.

Nogle børn og unge har også spørgsmål, der handler om de reaktioner, de møder, når andre får kendskab til deres pornoforbrug. Det kan for eksempel være fra kærester eller forældre. Her efterspørger de ikke kun råd og vejledning til, hvordan de stopper. De ønsker også rådgivning om, hvordan de kan håndtere de konsekvenser, som de oplever, at pornoforbruget har fået i deres relationer til for eksempel kærester og forældre.

Generelt er mange af de børn og unge, der kontakter **TalMedOs**, i tvivl om, hvad der er normalt, når det handler om at se porno. De ønsker at vide, hvor ofte og hvilken porno det er almindeligt at se. Nogle af henvendelserne handler om en usikkerhed i forhold til normal seksuel udvikling, andre henvendelser bunder i en bekymrende adfærd. Disse unge vejledes til at udforske deres lyst og seksualitet på en alderssvarende måde.

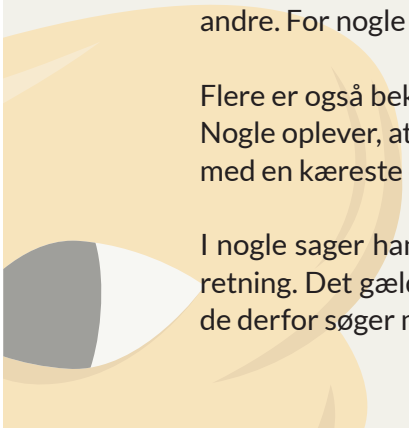
3. Hvad er børn og unge bekymrede for?

Den mest gennemgående bekymring er tab af kontrol. Mange unge beskriver, at porno ikke længere bare er noget, de ser, men noget, der styrer dem, fylder for meget eller er blevet svært at stoppe. De beskriver sig selv som afhængige og ønsker hjælp til at kunne stoppe med at se porno.

Der er også flere, der udtrykker bekymring over, hvad pornoforbruget gør ved dem som mennesker. Flere beskriver skam, selvlede og oplevelsen af at gå alene med noget, de ikke tør fortælle andre. For nogle bliver pornoforbruget en hemmelighed, der i sig selv belaster dem.

Flere er også bekymrede for, om pornoen har ændret deres seksualitet eller intime relationer. Nogle oplever, at porno fylder så meget i deres seksuelle forestillinger, at det påvirker sexlivet med en kæreste eller deres evne til at være nærværende i relationen.

I nogle sager handler bekymringen også om, at forbruget har bevæget sig i en mere alvorlig retning. Det gælder især, når den unge oplever, at almindelig porno ikke længere er nok, og at de derfor søger mod mere ekstremt eller ulovligt materiale.



4. Hvordan påvirker det børn og unge at se porno?

For en del af de børn og unge, der kontakter **TalMedOs**, er porno blevet en måde at håndtere svære følelser på. De bruger porno, når de er kedede af det, pressede, ensomme eller har brug for at tænke på noget andet.

På kort sigt kan porno give en oplevelse af ro eller afledning. Men i mange sager ser det ud til, at denne lettelse hurtigt afløses af skam, nedtrykthed, selvlede og en oplevelse af at have mistet kontrollen.

Det skaber en negativ spiral, hvor porno både bliver en måde at dulme ubehag på og samtidig er med til at forværre den unges trivsel.

Pornoforbruget påvirker i nogle tilfælde de unges relationer. Flere henvendelser handler om kærester, der er blevet kedede af det, har mistet tillid eller oplever pornoforbruget som et problem i forholdet. Nogle unge forbinder også deres pornoforbrug med vanskeligheder i sexlivet.

5. Hvad ønsker børn og unge hjælp til?

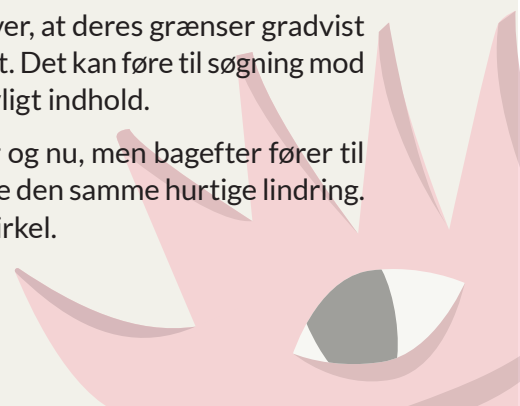
Det tydeligste ønske er hjælp til at stoppe eller reducere pornoforbruget. Mange beder direkte om konkrete redskaber til at bryde vaner, håndtere trang og undgå at falde tilbage i et mønster, som de ikke længere føler, at de styrer. De unge har adgang til porno via deres mobil, og de møder seksualiseret indhold i deres feed. Det er med til at gøre det svært at slippe ud af afhængigheden.

Rådgivningen retter sig derfor ofte mod at gøre problemet mere håndterbart i hverdagen. Det kan handle om at hjælpe den unge med at identificere situationer, hvor pornobrugen er svær at styre og lægge en realistisk plan for, hvordan brugen kan reduceres. Det kan også handle om søvn, motion, distraktion og om at begrænse adgang til bestemte platforme eller typer af indhold.

6. Hvordan har pornoforbruget udviklet sig for den enkelte?

På tværs af sagerne tegner der sig et ret tydeligt udviklingsmønster:

- Forbruget begynder ofte tidligt. Nogle unge fortæller, at de begynder at se porno før teenageårene, og at forbruget allerede dér bliver en fast del af hverdagen.
- Pornoforbruget udvikler sig i mange sager fra noget sporadisk til noget mere vanebåret og svært at styre. Det beskrives som en dårlig vane eller som noget, man er blevet fanget i.
- Porno får i mange sager en funktion som følelsesregulering. Når den bruges til at håndtere ensomhed, tristhed, pres eller uro, bliver det lettere noget, den unge vender tilbage til igen og igen.
- I nogle sager ses en desensibilisering og eskalation. Nogle oplever, at deres grænser gradvist flytter sig, og at almindelig porno ikke længere føles tilstrækkeligt. Det kan føre til søgning mod mere voldsomt, grænseoverskridende eller i nogle tilfælde ulovligt indhold.
- Flere sager viser et mønster, hvor porno bruges for at få ro her og nu, men bagefter fører til mere skam og dårligere trivsel. Det øger igen behovet for at søge den samme hurtige lindring. På den måde bliver pornoforbruget en selvforstærkende ond cirkel.



Eksempler fra rådgivningen

Her kommer en række eksempler fra **TalMedOs** for at illustrere de forskellige typer af henvendelser, rådgivningen har fået. For at beskytte brugernes anonymitet er eksemplerne ikke specifikke, enkeltstående henvendelser. Der er tale om rekonstruktioner, som bygger på flere henvendelser om de samme tematikker, situationer og bekymringer.

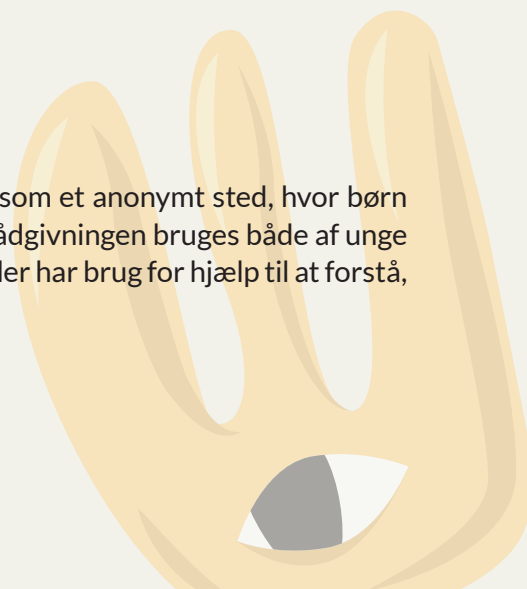
- 14-årig pige fortæller, at hun føler sig afhængig af porno. Hun oplever, at porno hjælper hende med at slappe af og glemme alle de andre svære ting, hun kæmper med. Hun ser nogle gange meget voldsom porno, og når hun gør det, får hun det dårligt med sig selv. Pigen ved ikke hvordan, men hun vil gerne stoppe med at se porno.
- 17-årig dreng spørger om hjælp til at stoppe med at se porno, da han er begyndt at søge efter mere ekstremt materiale, og han siger, at det er ubehageligt for ham at se. Alligevel har han svært ved at lade være. Han siger, at almindelig porno ikke længere giver ham samme følelse. Han fortæller, at han har set porno, siden han var 11.
- 21-årig mand vil stoppe med at se porno, da det er ved at koste ham parforholdet. Han fortæller, at han i perioder har haft meget svært ved at kontrollere sit forbrug, og at porno medfører, at han har mindre sex med sin kæreste. Han har løjet for hende om sit pornoforbrug i en periode, men nu har hun opdaget det.
- 13-årig dreng spørger, om der er noget forkert i, at han ser porno en gang om dagen og onanerer til det. Han siger, han synes det er dejligt, men han har svært ved at styre, hvor meget han ser. Han er ikke umiddelbart påvirket af sit forbrug, men han har en idé om, at det er forkert at se porno.

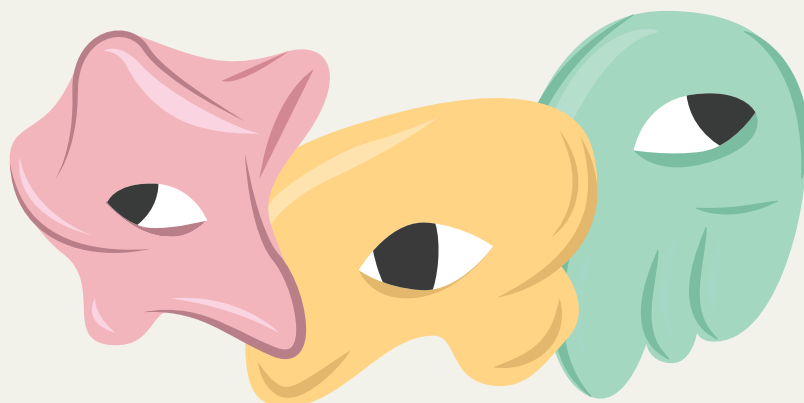
Behov for rådgivning

Erfaringerne fra rådgivningen **TalMedOs** viser, at nogle børn og unge tidligt udvikler et bekymrende pornoforbrug, hvor de oplever, at de ikke selv kan styre deres lyst til eller forbrug af porno. Bekymrende pornoforbrug fremstår i rådgivningen som mere end et spørgsmål om, hvor meget porno børn og unge ser. Det handler ofte om en kombination af:

- følelsesregulering
- tab af kontrol
- skam og hemmeligholdelse
- belastet trivsel
- konsekvenser for intime relationer
- en udvikling mod mere ekstremt eller ulovligt indhold

Erfaringerne peger på, at **TalMedOs** udfylder en vigtig funktion som et anonymt sted, hvor børn og unge kan tale om noget, de ofte ikke har delt med andre før. Rådgivningen bruges både af unge med tydeligt bekymrende adfærd og - i mindre omfang - af unge, der har brug for hjælp til at forstå, om deres bekymring er reel.






LES
MERE
HER