

# Internet- und Computer-Sex-Sucht

**Der Zugang zum Internet war noch nie so einfach wie heute. Dadurch haben bereits Kinder und Jugendliche Zugang zur Internetpornografie. Das hat Konsequenzen auf die eigene Sexualität und auf gesellschaftliche Rollenbilder. Die Diplompsychologin Tabea Freitag aus Hannover (D) klärte am Suchtkongress über die Besonderheiten der Internetpornografie auf.**

## Tabea Freitag

**D**as Internet ist eine grossartige Erfindung. Allerdings birgt es einige Risiken und Gefahren. Neben der Suchtgefahr werden Kinder und Jugendliche mit Inhalten im Internet konfrontiert, die ausserhalb ihres Beurteilungsvermögens liegen. Problematisch ist insbesondere das medial vermittelte Bild von Sexualität, das in der Regel losgelöst ist von Beziehung und Verantwortung.

Der Einfluss von Internetpornografie betrifft im Wesentlichen drei Wirkungsbereiche:

- eine potenzielle Abhängigkeitsentwicklung
- die Toleranz gegenüber sexueller Gewalt
- eine beeinträchtigte partnerschaftliche Intimität, das heisst einen negativen Einfluss auf die Empathie- und Bindungsfähigkeit.

Längsschnittstudien zeigen, dass Jugendliche pornografische Inhalte für umso realistischer halten, je öfter sie Pornografie im Internet sehen. Sie trennen Sexualität zunehmend von ihrer emotionalen und Beziehungsdimension und halten Promiskuität für normal. Ein häufiger Konsum führt zu einer drastischen Werteververschiebung hinsichtlich Sexualität und Frauenbild. Frauen werden in der Folge zunehmend als Sexobjekt wahrgenommen.

Verschiedene Studien weisen darauf hin, dass das Abhängigkeitspotenzial von Onlinesexangeboten als besonders hoch einzuschätzen ist (u.a. Längsschnittstudie von Meerkerk et al. 2006). Dabei scheint sowohl die unmittelbare neurobiologische Belohnungswirkung als auch die Breite und Vielfältigkeit der gefühlsregulierenden Wirkung eine wichtige Rolle zu spielen.

Wir erleben in Beratung und Therapie bei nicht wenigen Klienten das klassische Vollbild einer Suchterkrankung mit Entzugssymptomatik, Kontrollverlust, Toleranzentwicklung und massiven negativen Konsequenzen, wie zum Beispiel Zerschneiden der Partnerschaft infolge der Sucht.

Nach Kimberley Young, einer international anerkannten Pionierin auf dem Gebiet der Internetsucht, ist Internetsexsucht die häufigste Form einer problematischen

Internetnutzung. In Deutschland gibt es bis heute keine Studie zur Prävalenz der Internetsexsucht. Laut einer schwedischen Studie wiesen 6 Prozent aller Internetsuchenden und -nutzer einen süchtigen Konsum von Sexangeboten auf (Daneback, Ross und Mansson, 2006, n = 1835).

## Besonderheiten in der Therapie

In der Behandlung von Menschen mit exzessivem oder süchtigem Konsum von Internetpornografie bestehen im Vergleich zu anderen Süchten einige Besonderheiten, die für die Therapie wesentlich sind. Dazu gehören:

- die Entfremdung und der Intimitätsverlust in der Partnerschaft
- die Gewöhnung an eine einseitige narzisstische Bedürfnisbefriedigung
- die kognitiv-emotionale Verwirrung durch die Illusionen und widersprüchlichen Botschaften der pornografischen Versprechungen
- die Macht der inneren («eingebrennten») Bilder, die häufig Rückfälle auslösen.

Die Therapie muss neben allgemeinen suchttherapeutischen Massnahmen vor allem auch bei diesen besonderen Charakteristika ansetzen. So werden Rückfälle auf der Gedankenebene primär über das auch nach der Abstinenz vom Pornokonsum noch lange fortbestehende Kopfkino ausgelöst. Denn Fantasien, geprägt von «eingebrennten» Bildern, sind fester Bestandteil des Suchtrials. In der Therapie arbeiten wir unter anderem an der Veränderung und Bewältigung dieser inneren Bilder. Statt des passiven Sich-überwältigen-Lassens von extrem intensiven Bilderfolgen ohne Bezug zu eigenen sinnhaften Erfahrungen ist es wichtig, aktiv die ganz eigenen Lebensziele, Sehnsüchte und Prioritäten zu entdecken und zu visualisieren. Das ist ein spannender Prozess, wenn die oft jahrelang verschütteten eigentlichen Wünsche, Begabungen und leidenschaftlichen Ziele wieder lebendig werden.

Durch die häufig in früher Pubertät durch Pornografie begonnene Sexualisierung der Gefühls-, Gedanken- und Fantasiewelt haben sich viele Betroffene von sich selbst wie auch von anderen entfremdet. Manche müs-

sen die Fähigkeit zur Empathie und zu echter Intimität neu lernen. Wir haben unser integratives Behandlungskonzept der Onlinesexsucht daher folgendermassen genannt: «Von der Entfremdung zur Entdeckung der Wirklichkeit». Denn darum geht es im Therapieprozess ganz wesentlich: die Wirklichkeit der eigenen Identität, authentischer Beziehungen und echter Intimität zu finden und die ganz eigene Leidenschaft im Leben zu entdecken. Während kurzfristige Strategien wie beispielsweise Suchtinventar, Kosten-Nutzen-Analyse und Veränderung der PC-Nutzungsgewohnheiten, inklusive Einbau von Filtersoftware (Stimuluskontrolle), hilfreich sind, spielt längerfristig die Veränderung von

Selbsttäuschungen eine entscheidende Rolle. Dafür ist ein grundlegendes Verständnis der durch langfristigen Pornografiekonsum verinnerlichten Botschaften beziehungsweise Illusionen und von deren Wirkungen unerlässlich.

*Korrespondenzadresse:*

*Dipl.-Psych. Tabea Freitag*

*return – Fachstelle für exzessiven Medienkonsum*

*Kirchröder Strasse 46*

*D-30559 Hannover*

*E-Mail: [info@tabea-freitag.de](mailto:info@tabea-freitag.de)*

*Internet:*

*[www.tabea-freitag.de](http://www.tabea-freitag.de) und [www.return-mediensucht.de](http://www.return-mediensucht.de)*

## Hochkonsum von Pornografie: Kein Phänomen sozial benachteiligter Gruppen

**Konsumieren Mädchen und Jungen pornografische Inhalte über das Internet im gleichen Masse?**

**Oder konsumieren primär sozial benachteiligte Gruppen? Ein Interview mit der Diplompsychologin**

**Tabea Freitag.**

*Psychiatrie & Neurologie: Welche Auswirkungen hat der häufige Konsum von Pornografie auf Jugendliche?*

**Tabea Freitag:** Ein häufiger Konsum geht mit grösserer Toleranz gegenüber sexueller Gewalt und Neigung zu sexueller Devianz einher. Männliche Jugendliche mit täglichem Pornografiekonsum, in Schweden sind das immerhin 10,5 Prozent der Jugendlichen, konsumieren fast sechsmal so häufig auch Kinderpornografie, haben ein deutlich höheres Bedürfnis, das Gesehene auch real auszuprobieren, und sind dreimal so häufig Täter von sexuellem Missbrauch wie seltenere Konsumenten (Svedin et al. 2011; Priebe et al. 2007; n = 4026). Wenn man sich dann vor Augen hält, dass der Anteil täglicher Konsumenten durch den immer früheren Zugang zum Internet ständig steigt, bereits 2008 waren es in Deutschland 20,6 Prozent der 16- bis 19-jährigen Jungen (Pastötter, Pryce und Drey, 2008), müsste das alarmieren. Dabei ist ein häufiger Konsum kein Phänomen sozial benachteiligter Gruppen, sondern ein gesamtgesellschaftlicher Normalisierungsprozess.

*Konsumieren auch Mädchen pornografische Inhalte?*

**Tabea Freitag:** Mädchen konsumieren deutlich seltener Pornografie, nur 1,4 Prozent tun das täglich, aber immerhin 10 Prozent wöchentlich mit steigender Ten-



**Tabea Freitag**

denz. Die meisten empfinden zunächst Ekel und Abwehr, manche gleichzeitig Erregung, was ein Gefühl von Verwirrung und Verunsicherung hinterlässt. Viele sehen pornografische Filme, um sich über Praktiken und Normen zu informieren und mithalten zu können. Wir erleben in Präventionsveranstaltungen, unter welchem enormem Schönheits- und Leistungsdruck Mädchen stehen, um den pornonormierten Erwartungen

zu entsprechen. Die drastische Zunahme der Nachfrage nach Schönheitsoperationen der Genitalien, der Intimchirurgie, seit der durch pornografische Vorbilder eingeführten Intimirasur, spricht eine deutliche Sprache. Nach der Onlinebefragung von Pastötter, Pryce und Drey (2008) glaubt ein erschreckend hoher Anteil von Frauen, ihr Partner erwarte, dass ihre Vagina aussehen sollte wie bei einer Pornodarstellerin.

#### *Hat der Konsum Einfluss auf die Einstellung bezüglich Frauenbilder?*

**Tabea Freitag:** Betroffene berichten immer wieder, dass sich durch den häufigen Konsum ihre Gefühls- und Gedankenwelt sexualisiert hat und sich ihre Wahrnehmung von Mädchen und Frauen verändert. Sowohl experimentelle Studien als auch Längsschnittstudien zeigen, dass Pornografiekonsum die Wahrnehmung von Frauen als Sexobjekte fördert und zudem eine zunehmende Akzeptanz des Vergewaltigungsmythos zur Folge hat, das heißt die Vorstellung, Frauen wollten letztlich zum Sex gezwungen werden. Bezogen auf die eigene Partnerschaft, führt Pornografiekonsum zu einer Abwertung der Attraktivität der Partnerin.

#### *Welche Auswirkungen hat der Konsum auf die eigene Sexualität, und gibt es altersabhängige Entwicklungen?*

**Tabea Freitag:** Je früher Kinder und Jugendliche in ihrer Fantasie durch pornografische Vorbilder geprägt werden, desto stärker ist der anzunehmende Einfluss, denn sie können die intensiven, einprägsamen Bilder nicht durch eigene Erfahrungen relativieren. Wenn Jugendliche Sexualität als eindimensionale Erregungssuche und jederzeit verfügbare Instantbefriedigung kennenlernen, bevor sie die vielschichtigen Facetten von Liebe und Sexualität selbst entdeckt und erlebt haben, wird ihnen diese eigene Entdeckungsreise gestohlen. Die vorgefertigten Schablonen schieben sich zwischen die Partner und vor die eigenen Erfahrungen, was eine ganz individuelle, kreative und intime, für beide erfüllende Sexualität erschwert. Die Gewöhnung an Sexualität als einseitige narzisstische Bedürfnisbefriedigung, die jederzeit sofort verfügbar ist und maximale Kontrolle ermöglicht, indem per Mausclick über Alter, Ethnie, Körpermasse und Praktiken verfügt wird, fördert natürlich nicht die Fähigkeit, auf die Gefühle und Bedürfnisse eines anderen einzugehen und Spannung auszuhalten.

Eine vielfach nachgewiesene geringere sexuelle Zufriedenheit bei Pornokonsumenten wird sowohl auf den Vergleich mit pornografischen Idealen als auch auf die beeinträchtigte Fähigkeit zur Intimität zurückgeführt.

#### *Wann nehmen die Betroffenen Hilfe in Anspruch?*

**Tabea Freitag:** Betroffene nehmen aufgrund der hohen Schamswelle häufig erst dann Hilfe in Anspruch, wenn ihre Partnerschaft an der Onlinesexsucht zu zerbrechen droht oder wenn sie selbst oder andere merken, dass sich die Inhalte in ihrer Härte, Gewalt oder Devianz derart gesteigert haben, dass sie sich vor sich selber eckeln oder sich strafbar machen. Darum ist es zunächst wichtig, dass ein öffentliches Bewusstsein für das Abhängigkeitspotenzial entsteht, Ärzte und Therapeuten für das Thema sensibilisiert sind und Hilfsange-

bote geschaffen werden. Genauso wichtig ist es, dass wir Betroffenen Brücken bauen, damit sie den ersten Schritt wagen und um Unterstützung ersuchen. Auch sollte die sexualbezogene Internetnutzung im Hinblick auf eine mögliche Abhängigkeitsentwicklung wie auch der Auswirkungen auf Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungsfähigkeit anamnestic in der Beratung und Therapie Jugendlicher und Erwachsener ebenso selbstverständlich erhoben werden wie exzessives PC-Spiel und Alkohol- oder Drogenkonsum.

#### *Kann man den Konsum von Pornografie bei Jugendlichen und Kindern überhaupt verhindern?*

**Tabea Freitag:** Die Prävention fängt mit der Frage nach der freien Zugänglichkeit jugendgefährdender Inhalte an. Je früher Kinder freien Zugang zum Internet haben, zum Beispiel durch internetfähige Handys, desto früher geraten sie an pornografische Inhalte – meist ohne Wissen der Eltern. Die Links erhalten sie häufig von Mitschülern. Es reicht auch nicht aus, ihnen zu sagen, das sei alles nicht realistisch, denn die stark erregenden Bilder «brennen» sich durch den starken Dopamin- und Opiatkick dennoch ins Gedächtnis ein. Wo wir Pornografie im Rahmen von Präventionsveranstaltungen thematisieren, zeigt sich, dass Jugendliche eine grosse Offenheit bis hin zu Erleichterung zeigen, wenn sie über den Einfluss von Pornografie auf ihr Frauen- und Männerbild, ihre Vorstellungen von Sexualität, die oft widersprüchlichen Gefühle und ihre mit ihrem Konsum divergierenden Sehnsüchte nach Liebe und Partnerschaft reden können.

#### *Was können Eltern tun, wenn ihr Kind Pornos konsumiert?*

**Tabea Freitag:** Es ist entscheidend, ihnen nicht moralisierend, sondern mit einem Verständnis für die Macht und Faszination der Bilder zu begegnen. Gleichzeitig ist es wichtig, sie darin zu bestärken, ihre gesunde Intuition – das ist etwas Intimes, darum löst es anfangs Scham und das Gefühl, etwas Voyeuristisches zu tun, aus – wahr- und ernst zu nehmen und ihnen zu verdeutlichen, dass Pornografie sie ihrer eigenen, ganz individuellen Entdeckungsreise von Liebe und Sexualität in einer späteren Partnerschaft beraubt. Gegenüber dem pornografischen Skript, das Sexualität auf eindimensionale Triebbefriedigung reduziert – Sex als Sport, als Trieb, als rein körperlicher Akt, als Konsum –, können Jugendliche für die auch emotionale und Beziehungsdimension der Sexualität sensibilisiert werden, indem man über ihre langfristigen Beziehungsziele und -wünsche ins Gespräch kommt und diese mit den Botschaften der Pornografie in Beziehung setzt. Wir erstellen derzeit Präventionsmaterial für Multiplikatoren wie Lehrer oder Jugendmitarbeiter, in denen bewährte Tools beschrieben und mit Powerpoints und Filmclips visualisiert werden, um Jugendliche gegenüber den Auswirkungen von Pornografie zu sensibilisieren und ihnen ein positives und ganzheitliches Verständnis von Sexualität in ihrer körperlichen, emotionalen und Beziehungsdimension zu vermitteln.

*Das Interview führte Annegret Czernotta.*