

Leid statt Liebe



Für Betroffene und deren Angehörige hat die Cybersexsucht ernste Folgen: Abhängige verlieren oft die Lust gegenüber dem realen Partner oder bekommen Erektionsprobleme während des realen Sex. Es kommt häufig zu Vertrauensverlust, Isolierung, Entwicklung einer egozentrischen Sexualität und mitunter zur Trennung. Auch für die Angehörigen bzw. Partner ist die Situation schwierig. Wird die Sexsucht bekannt, stellen sich bei ihnen Gefühle wie Misstrauen, Angst, Wut und Einsamkeit ein. Partner leiden unter dem Verlust von Intimität, Sex und Selbstwertgefühl und fühlen sich häufig missbraucht oder als sexuelles Objekt abgewertet. Wertschätzung und Zuwendung bleiben in diesen Beziehungen häufig auf der Strecke.

Reißleine ziehen



Der erste Schritt besteht darin, sich selbst einzugestehen, dass die Grenze des normalen Konsums überschritten ist und dies ernsthafte Konsequenzen für das Beziehungsleben hat. Sprechen Sie mit einem vertrauten Menschen über das Problem. Das kann der Partner oder ein guter Freund sein. Auch der Austausch mit Gleichgesinnten in einer Selbsthilfegruppe kann helfen. Kommt man alleine nicht mehr weiter, weil die Sucht zu stark ausgeprägt ist, empfiehlt sich eine Gesprächs- oder Verhaltenstherapie. Auch eine Paartherapie kann dem Betroffenen und seinem Partner beim Entziehungsprozess helfen. Hier können beide offen über ihre Gefühle sprechen und den Ursachen der Onlinesexsucht auf den Grund gehen.

Weitere Informationen zum Thema Internetsucht sowie zu weiteren Angeboten der **BKK Pfalz** erhalten Sie unter der Telefonnummer **0800 / 133 33 00**.



Wenn Lust zur Sucht wird



Ob interaktiver Austausch mit realen Partnern per Chat, E-Mail, Internet-Telefonie oder Webcam oder alleine am Rechner mit Fotos, Filmen oder Comics. Onlinesexsucht hat verschiedene Gesichter. Sie zeichnet sich jedoch immer durch eine zwanghafte, exzessive Internetnutzung aus, die zur Befriedigung des Sexualtriebs dient. Die Wissenschaft ordnet die Cybersexsucht den Verhaltenssüchten zu. Ähnlich wie auch bei stoffgebundenen Süchten, z. B. Alkohol oder Drogen, entsteht ein Rauschzustand im Gehirn. Der Botenstoff Dopamin ist der Auslöser dafür. Bei sexueller Erregung steigt der Dopaminspiegel und erzeugt Glücksgefühle im körpereigenen Belohnungssystem.

Wer ist betroffen?



Vor allem Männer. In Studien liegt ihr Anteil zwischen 80 und 95 Prozent. Die Betroffenen verfügen oft nur über wenig Selbstvertrauen und haben Bindungsängste. Menschen, die sich in einer Partnerschaft befinden, leiden übrigens genauso häufig daran wie Singles. Mögliche Faktoren, die Onlinesexsucht begünstigen, gibt es viele: Das Angebot ist leicht zugänglich, jederzeit verfügbar, kostengünstig und anonym, so dass die Hemmschwelle gering ist. Der Übergang vom gelegentlichen über exzessiven Konsum bis zur Abhängigkeit ist fließend. Sex fungiert dann als Ventil für Frustration, Stress, Ärger, Einsamkeit oder Konflikte.

Wie äußert sich Onlinesexsucht?



Betroffene

- verbringen sehr viel Zeit mit der Suche nach Sex oder sexuellem Material im Internet;
- denken, wenn sie offline sind, daran, wieder online zu gehen, um sexuelle Kontakte herzustellen;
- verbringen lieber Zeit mit sexuellen Kontakten im Netz als mit der Familie, mit Freunden oder dem Partner;
- machen sich Gedanken darüber, wie es sich vermeiden lässt, dass man sie beim Cybersex im Internet ertappt;
- brauchen ständig neue Kontakte und immer anschaulicheres sexuelles Material, um den gleichen Grad an sexueller Erregung zu erreichen wie vorher;
- denken selbst beim Sex mit einem realen Partner an Personen, die Sie auf Pornoseiten im Netz gesehen haben oder mit denen Sie Onlinesex hatten;
- kommen beim Cybersex eher zum Höhepunkt als beim realen Sex;
- sind unfähig, den Internetkonsum trotz verschiedener negativer Konsequenzen zu kontrollieren oder zu beenden.

Die meisten Betroffenen verachten sich selbst für ihre Sucht und Handlungen.