

# IM NETZ GEFANGEN

**INTERNET-SEXSUCHT** WIRD NACH WIE VOR TOTGESCHWIEGEN, BETRIFFT ABER IMMER MEHR MÄNNER. IN DU&ICH ERZÄHLEN EIN BETROFFENER UND EIN EXPERTE AUS WIEN, WAS ES HEISST, WENN DIE ONLINE-SELBSTBEFRIEDIGUNG ZUM ZWANG WIRD

**D**as Internet wurde fürs Wichsen erfunden“, lautet ein alter Witz. Wenn man sich in der unendlichen Welt des World Wide Web umsieht, scheint das aber nicht so abwegig zu sein: Youporn, xhamster, Gayromeo, unzählige Chatrooms – das Internet ist Tummelplatz sexueller Fantasien. Das geilste Video, die erotischsten Bilder, ein prickelndes Gespräch mit dem anonymen Gegenüber, den wir frei nach unserer Fantasie gestalten können – das alles ist nur einen Mausklick entfernt. Und zwecks Druckabbaus ist das alles ja auch nicht schlecht. Gut, dass es Internetsex gibt. Kann ja so schlimm nicht sein. Oder?

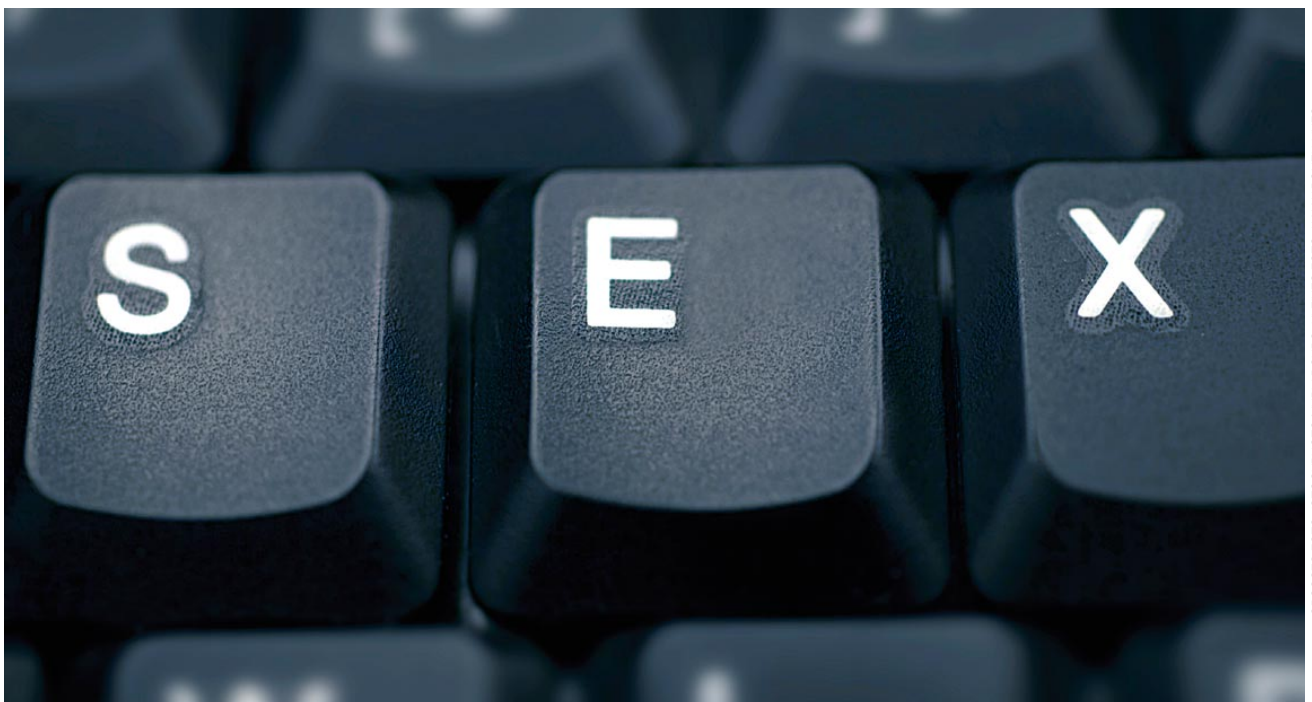
## WEIT VERBREITET

Studien zufolge konsumiert jeder zweite Mann Internet-Pornografie. Zwei Prozent davon (laut der Studie „Sex in America online“ aus dem

Jahr 2008, der bis dato größten Untersuchung zu diesem Thema) empfinden diesen Konsum als Leid, das ihr Leben immer mehr einzunehmen droht. Sie leiden an Internet-Sexsucht.

Nur zwei Prozent? In Zahlen liest sich dies weitaus dramatischer: Experten sprechen von 400.000 Internet-Sexsüchtigen in Deutschland, neun Zehntel davon sind Männer.

„Internet-Sexsucht zählt zu den substanzungebundenen Süchten, wie die Spiel- oder Kaufsucht, ist aber in den psychiatrischen Klassifikationssystemen noch nicht erfasst“, spricht der Wiener Psychotherapeut Dr. Raphael Bonelli (Homepage: [bonelli.info](http://bonelli.info)) das Problem an, wieso sich viele seiner KollegInnen aus Unwissenheit diesem Problem nicht widmen. Dabei ist diese Art von Sucht weiter verbreitet, als man glauben möchte: „Es kommen mehr und mehr Männer zu mir in die Praxis, die Internet-Pornografie als Zwang und Sucht erleben, sich davon aber nicht lösen können.“ Zudem, so Bonelli, seien schwule



Männer häufiger davon betroffen, da „schwule Sexualität das Internet mehr einbindet als Heterosexualität“. Bei allen aber sei die Scham so groß, dass die Betroffenen sich auch engsten Vertrauten gegenüber nicht öffnen können.

## KONTROLLVERLUST

Dass Michael mit uns über seine Internet-Sexsucht spricht, ist nicht selbstverständlich. Jahre habe es gedauert, bis er es sich überhaupt selbst eingestehen konnte, dass sein Gebrauch von Internet-Pornografie über den „normalen Usus“ hinausgeht, erinnert sich der 32-jährige Single: „Als ich mit 19 Jahren von zu Hause auszog, hat sich mein Pornokonsum drastisch gesteigert: Hefte, VHS, DVDs – und das Internet. Wohnt man allein, hat man keine Kontrolle, keine Störung, kein Regulativ. Ich habe meine Freizeit mehr und mehr im Netz verbracht, mein Surfverhalten hat sich irgendwann ausschließlich auf pornografische Inhalte beschränkt.“

Bis zu acht Stunden täglich verbrachte Michael „wischend vorm PC“, wie er selbst sagt, der Tagesablauf musste mit seinem Pornokonsum koordiniert werden. „Ich hob nicht ab, wenn mein Telefon läutete, ich galt als gestresst und unzuverlässig, war stets unpünktlich – weil ich bis zum letztmöglichen Moment meinen Schwanz in der Hand haben musste.“ Was für andere ein entspannender Nebeneffekt ist, wurde für Michael zum Zwang, der sein Leben und ihn selbst zu zerstören drohte. „Ich bin kalt und oberflächlich geworden. Anfangs dachte ich, das sei ein normaler Effekt des Erwachsenwerdens. Heute weiß ich, dass es eine Auswirkung meiner Sucht ist.“

## DIE SYMPTOME

Was Michael beschreibt, ist für Bonelli nicht ungewöhnlich, geradezu klassisch. Die typischen Symptome einer Internet-Sexsucht, so der Experte, seien Kontrollverlust, exzessiver Gebrauch des Internets (verbunden mit Verlust an Zeitgefühl und Ignorieren basaler Notwendigkeiten wie Essen und Trinken), Entzugserscheinungen wie Ärger oder Spannung beim Nichtverfügbarsein des Computers sowie die Steigerung der Dosis – es müssen nicht nur die bessere Software, sondern auch immer mehr und außergewöhnlichere Pornoinhalte her. „Untersuchungen zeigen, dass Personen mit häufigem Pornografiekonsum siebenmal so häufig sexuelle Aggressionen zeigen wie diejenigen, die nie oder selten Pornografie konsumieren. Es ist nicht selten, dass Süchtige zu Gewalt- oder sogar Pädophilie-Pornos übergehen, um den für sie notwendigen Kick überhaupt noch erreichen zu können“, erklärt Bonelli. Infolgedessen leiden natürlich auch der Alltag und die Beziehung zum Partner darunter. „Ein menschlicher Partner kann nicht mehr genügen, denn die Sexualität ist bereits völlig abgehoben, wird nur noch digital empfunden.“

## MENSCHENMATERIAL

Auch wenn sich Internet-Sexsucht in ihrer Form vielfältig zeigen kann (u. a. Videos, Chatrooms, Telefonsex, Datingportale wie Gayromeo – für Michael irgendwann ein und dasselbe), betont Bonelli, dass allen Süchtigen das Gefühl der Unfreiheit gemein ist. „Sie fühlen sich ausgeliefert, banalisieren die Sexualität und sexualisieren den Alltag.“ Michael kennt das Gefühl genau: Ein „unstillbarer Hunger“ drängte ihn, immer mehr Videos, immer mehr Bilder anzuschauen. „Damit mir ja keine Sexszene durch die Lappen geht.“ Anders als andere Internet-Sexsüchtige hatte Michael aber all die Jahre hindurch sehr viel Sex im

„realen“ Leben. „Ein großes Problem für (Internet-)sexsüchtige schwule Männer ist, dass der Schritt zwischen virtueller und realer Sexualität sehr klein ist. Man findet alle Arten von Männern in Chatrooms, Datingportalen, Saunen.“

Und dennoch: Das Netz war für ihn wegen der überwältigenden Materialmenge reizvoller, der Sex mit einem Partner wurde als entschleunigt, unzeitgemäß, nahezu analog empfunden. Die Befriedigung war von immer kürzerer Dauer, manchmal wurde ihm sogar langweilig dabei. Seine Sexpartner waren nur noch „Menschenmaterial“, wie Michael es selbst nennt. „Je mehr meine Liebhaber in meinen Armen dahingeschmolzen sind, desto kälter und zynischer wurde ich. Von all den schrecklichen Auswirkungen meiner Sucht war dies wohl die furchtbarste.“

Versteckte Wünsche. Depressionen, Einsamkeit und Liebessehnsucht sind häufig die versteckten Gründe einer Internet-Sexsucht, so Bonelli. Was es genau bei Michael ist, das zu seinem exzessiven Verhalten geführt hat, das versucht dieser gerade mithilfe einer Therapie herauszufinden. „Vielleicht hängt meine Sucht damit zusammen, dass ich lange Zeit nicht mit meiner Homosexualität umgehen konnte. Ich habe mich erst mit 20 geoutet. Vielleicht ist dadurch in mir etwas gewuchert, das sehr ungesund ist: eine Gier nach etwas Geheimnisvollem, das anziehend und abstoßend zugleich ist.“

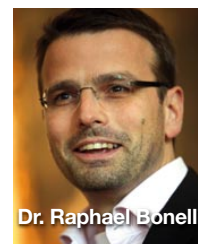
Bis sich Michael zu einer Therapie (die einzige Hilfe bei Internet-Sexsucht) entschließen konnte, vergingen acht Jahre – Jahre voller Rückfälle, Verzweiflung, Verdrängung. Seitdem er in Therapie ist, geht es ihm aber „sehr viel besser“. Für Bonelli keine Überraschung: „Es geht darum, dass pornografische Sexualität das Du nicht mehr sieht, sondern nur noch die eigene kurzfristige Befriedigung und damit im Ich hängen bleibt. Die Therapie besteht im Zurückholen in die Wirklichkeit und der Versöhnung mit ihr.“

## NETZ VOLLER OPFER

Gänzlich versöhnt ist Michael mit der Wirklichkeit noch nicht. Nach wie vor gibt es Momente, in denen er sich unfrei fühlt und das Verlangen spürt, mit seinen alten Gewohnheiten fortzufahren. Im Gegensatz zu früher weiß er aber, dass dieser Zustand nicht von Dauer ist. „Es gibt endlich wieder Tage, an denen ich mich völlig frei fühle. Frei von der unstillbaren Gier nach sexueller Erregung und Stimulanz.“

Auch das Interview mit uns ist Teil des Heilungsprozesses, gibt Michael zu. Er wolle auf das Thema aufmerksam machen, das immer noch viel zu wenig mediale Aufmerksamkeit bekommt. Dabei wäre es höchst an der Zeit: „Bald war mir klar, dass es in den Chatrooms von Männern wie mir gerade wimmelt. Die wenigen Versuche, die ich unternommen habe, das Thema mit einem von ihnen anzusprechen, sind alle fehlgeschlagen. Wenn sie online waren, waren sie in ihrer Sucht gefangen, wollten sich nicht damit auseinandersetzen. Waren sie ein paar Tage offline, waren sie für mich nicht greifbar. Ich vermute, dass sie während dieser Tage genauso versucht haben, von ihrer Sucht wegzukommen, wie ich es immer und immer wieder versucht habe.“

*Stefan Handl*



Dr. Raphael Bonelli

**Therapeuten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz, die sich mit Internet-Sexsucht auseinandersetzen, findest du auf der Homepage [internetsexsucht.at](http://internetsexsucht.at).**

**Kontakt zum Wiener Psychotherapeuten Dr. Raphael Bonelli aus dem Text über seine Homepage: [bonelli.info](http://bonelli.info)**