

# Cybersexsucht – der tückische Weg in die soziale Einsamkeit

**Die virtuelle Pornosucht kann zu sexuellen Störungen und psychischen Problemen führen**

Von Hannes Lehner

**Plattling.** Die Zeiten, in denen man sich als Mann mit gewissen Neigungen in irgendwelchen zwielichtigen Peep-Shows oder schmutzigen Pornokinos im Bahnhofsviertel herumtrieb, sind längst vorbei. Heutzutage wird Pornografie am heimischen Computer frei Haus geliefert, anonym, rund um die Uhr, nur zwei Mausklicks entfernt. Das Angebot reicht von Bewegtbildern und Fotos über Sex-Chats, Webcam-Sex bis hin zu Plattformen für erotische Treffs und Seitenränge. Doch Cybersex kann auch zu Sucht und sozialer Isolation führen. Gabriele Aigner, zertifizierte systemische Einzel-, Paar-, Familien- und Sexualtherapeutin, die in Plattling jeden zweiten Freitag im Monat ihre Klienten betreut, kann ein Lied davon singen.

**Geschätzte 500 000 sind cybersexsüchtig**

Typisches Beispiel ist Frank M. (29). Bei ihm begann es bereits in der Pubertät. Er war einfach nur neugierig, wollte wissen, wie „es“ geht. Im Internet fand er mehr, als er je gefragt hat. „In Singlezeiten konnte er so ohne viel Aufwand Druck abbauen“, weiß die Sexualtherapeutin.

Früher war er nach ein paar Minuten fertig. „Über die Jahre hinweg wurde es jedoch immer mehr und mittlerweile fühlt er

sich zunehmend abhängig“, so Gabriele Aigner. Inzwischen verbringt er Stunden auf irgendwelchen Pornoseiten. Seine Sozialkontakte blieben so mehr und mehr auf der Strecke.

Bis vor Kurzem war Frank M. noch mit Anne zusammen. Im Bett war eher Funkstille angesagt. Irgendwann kam sie hinter sein Geheimnis. Es kam zum großen Knall. Anne erwischte ihn, als er sich gerade vor dem Bildschirm selbst befriedigte. „Jetzt ist klar, warum wir keinen Sex haben. Das ist ja ekelhaft!“, empörte sie sich.

**„Normaler“ Sex wird langweilig**

Er versprach, damit aufzuhören. Doch es gelang ihm nicht. Die Beziehung ging in die Brüche. „Seitdem Frank wieder allein ist, konsumiert er noch mehr. Er hat sich vollständig zurückgezogen, auch von Freunden. Aus Scham und Angst, dass Anne ihnen davon erzählt haben könnte“, beschreibt Gabriele Aigner den verhängnisvollen Kreislauf. Seitdem sitzt er noch länger vor dem PC.

Die Therapeutin kennt die Spirale, die langsam in die soziale Einsamkeit führt, aus ihrer täglichen Praxis. „Gibt man bei Google ‚Sex‘ ein, findet man über drei Milliarden Einträge. Etwa 45 Prozent aller Erwachsenen haben schon einmal pornografische Websites aufgesucht“, sagt sie. „Schätzungen sprechen von zwei Millionen Internetsüchtigen in Deutschland, davon sind geschätzt 500 000 cybersexsüchtig.“

Besonders anfällig für das pornografische Angebot im Netz sind Männer. „Frauen empfinden bei Pornografie tendenziell eine



**Gabriele Aigner ist zertifizierte systemische Einzel-, Paar-, Familien- und Sexualtherapeutin.**

niedrigere Körperzufriedenheit“, weiß Aigner.

Betroffene reizt am Internetsex vor allem, dass hier alle nur denkbaren Praktiken zu finden sind. „Was man im Netz alles sehen kann, ist meist weit weg von dem, was sexuell in der Partnerschaft möglich oder lebbar ist“, gibt die Therapeutin zu bedenken. „Normaler häuslicher Sex wird im Vergleich dazu langweilig und zu kompliziert.“ Wird das Ungewöhnliche normal, reicht gewöhnlicher Sex nicht mehr aus.

Das virtuelle Fremdgehen führt dazu, dass Beziehungsex an Intimität und Exklusivität verliert. „Sexuelle Dysfunktionen wie Impotenz, Erektions- oder Ejakulationsstörungen gehen ebenso häufig einher mit Cybersexsucht wie auch psychische Probleme: Angststörungen, soziale Kontaktstörungen bis hin zu

Soziophobie“, sagt Gabriele Aigner.

Helfen kann hier eine Sexualtherapie. „Der Erfolg durch Beratungsgespräche, Gruppentherapie oder Selbsthilfegruppen ist überraschend hoch bei Cybersexsucht“, weiß sie. Auch Frank M. hat sich in Therapie begeben.

Er gewinnt Stück für Stück wieder Selbstvertrauen und Kontrolle über sich selbst zurück. Langsam kehren auch Sozialkontakte zurück. Es gelingt ihm nicht immer, seinen PC ausgeschaltet zu lassen. Aber die Ausfälle werden seltener. „Das Ziel ist: Kontrolle statt Ohnmacht, ein eigenes selbstbestimmtes Leben zu führen, ohne dieses lastende Geheimnis“, beschreibt die Therapeutin den Weg, der nun vor Frank liegt, um wieder am normalen Leben teilzunehmen.