

# Cyber-Lovers im digitalen Rausch<sup>1</sup>

Sowohl in der kritischen Öffentlichkeit als auch in Behandlungseinrichtungen wird zunehmend deutlich, dass das Internet neben seinen zahlreichen Vorzügen und Möglichkeiten auch ein beachtliches Suchtpotenzial aufweist. Es mehren sich Berichte von Leuten, die „vom Internet nicht mehr los kommen“, die Familie, Beruf und sonstige Interessen vernachlässigen, weil sie die virtuelle Welt als spannender und aufregender erleben als den „normalen Alltag“.

Martin Zobel

Die Online-Zeiten von suchtgefährdeten Internet-NutzerInnen steigern sich zunehmend, so dass das Internet häufig 40 Stunden pro Woche und mehr konsumiert wird und viele Betroffene bereits Anzeichen einer Suchtentwicklung mit der Tendenz zur Steigerung des Online-Konsums, Kontrollverlust über die Online-Zeit, dem unwiderstehlichen Zwang online zu sein sowie ausgeprägten Entzugserscheinungen (Nervosität, Unruhe) beim Verzicht auf das Internet zeigen. Fallberichte und neuere wissenschaftliche Studien belegen, dass mit der raschen Entwicklung und Verbreitung des Internets auch eine neue Form einer stoffungebundenen Sucht entstanden ist.<sup>1</sup>

Nach einem Vorschlag von Young (1999) können Online-Aktivitäten in folgende vier Bereiche eingeteilt werden:

- **Beziehungen** (E-Mail, Chats, Foren, Kontaktanzeigen, interaktive Spiele): Hier geht es in erster Linie um den Aufbau und die Pflege von Beziehungen zu anderen AnwenderInnen im Netz. Man trifft sich in bestimmten Chats und findet dort bei regelmässiger Teilnahme recht stabile Kontakte. In den Foren findet ein Austausch über das Oberthema des Forums statt (Beispiel: „de.rec.spiele.computer.action“). Viele Lifestyle-Magazine bieten eine Börse für Kontaktanzeigen an, interaktive Spiele im Internet sind sehr beliebt.
- **Sex** (Pornographie, Erotik-Chats): Hier steht der Konsum von Erotik in Form von Bildern, Videos etc. im Vordergrund. In speziellen Erotik-Chats können erotische Beziehungen gesucht und gefunden werden. Mittels spezieller Technik können unterschiedliche sexuelle Erfahrungen im Netz gemacht werden.
- **Net Compulsion** (Auktionen im Internet, Spiele mit Geldeinsatz, Handel mit Wertpapieren): Die AnwenderInnen beteiligen sich an Auktionen, bei denen sie Wertgegenstände

---

<sup>1</sup> Zobel, M. (2004). Cyberlovers im digitalen Rausch. SuchtMagazin, 1, 13-18.

ersteigern oder anbieten können (Beispiel: [www.ebay.de](http://www.ebay.de)). Weiterhin bieten die meisten Banken online-Broking an, in dessen Rahmen AnwenderInnen Wertpapiere handeln oder die entsprechenden Kursverläufe passiv verfolgen können (Beispiel: [www.comdirekt.de](http://www.comdirekt.de)).

- **Informations-Overkill** (im Netz surfen, Programme und Musik herunterladen): Hier sammelt der Anwender exzessiv mehr oder weniger ungerichtet Informationen aller Art oder lädt sich exzessiv kostenlose oder kostenpflichtige Software oder Musik herunter. In diesem Beitrag soll es schwerpunktmässig um den Konsum von sexuellem Material und die sexuelle Betätigung im Internet gehen. Es sollen verschiedene Facetten und Möglichkeiten dieses noch recht jungen Gebiets dargestellt und in ihren Auswirkungen skizziert werden. Dabei kommt der Unterscheidung nach Männern und Frauen eine besondere Bedeutung zu.

### **Beispiele von Online-Sexsucht:**

Der Konsum von sexuellem Material im Internet ist längst Realität und gehört in vielen Fällen zum Alltag von InternetanwenderInnen. Dies wird auch daran deutlich, dass das Wort „Sex“ das am häufigsten gesuchte Wort in den Suchmaschinen des Internet ist. Während die meisten Nutzerinnen und Nutzer keine Probleme in Zusammenhang mit sexueller Aktivität im Internet benennen, sehen einige ihren Umgang mit Sex im Internet durchaus als problematisch an: So fanden Cooper et al. (2001), dass etwa 6-7 Prozent der befragten Anwender Probleme mit online-Sex angaben.

### **Ein Mann, ...**

Die HSO (Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige e.V.; [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)) betreibt auf ihrer Homepage ein Forum, in dem Betroffene zu Wort kommen. Der folgende Beitrag stammt aus diesem Forum: *„bin seit ca. 9 jahren auf der suche nach sex Pix (Sex-Bilder, der Verf.). was heisst hier schon suche. ich hab das gefühl, jedes bild schon mal gesehen zu haben. früher hatte ich noch meine harddisk gefüllt. aber sobald die daten lokal sind, haben sie keinen reiz mehr. so kann es vorkommen, dass ich verteilt über einen zeitraum von mehreren monaten immer wieder dieselben bilder ansehe – immer online. ein witz ist das! tatsächlich hab ichs letzte woche mal geschafft, 2 tage offline zu sein. wow! ich hatte mir zwar geschwört, damit aufzuhören... naja, konnt ich ja auch – für 2 tage. eigentlich weiss ich auch nicht so recht, woher das ganze kommt. ich habe eine liebe freundin (und habe auch sonst mit frauen keine mühe). Irgendwie ist das ganze so eine Art Voyeuris-*

*mus, gekoppelt mit Sucht. Obwohl ich genau weiss, welche Bilder mich erwarten (ich weiss langsam aber sicher, wie eine nackte Frau aussieht ;-), muss ichs trotzdem wieder ansehen. Interessant dabei ist auch, dass ich mir wirklich alles reinziehe. Auch wenn ichs uncool finde. So wie die Jagd nach dem ultimativen Bild. Nur gibts das nicht.*

*Naja, fast nicht: es kommt alle 2-3 Wochen mal vor, dass ich ein faszinierendes Bild finde. Ich rede mir dann ein, dass sich die Sache nun doch gelohnt hat. Speichere ich das Bild jedoch, ist die Faszination weg (auch beim 2. Mal anschauen ist die Faszination weg, aber ich schau halt trotzdem nochmals an). Der Gedanke, dass es nur in 2. Linie um die Bilder geht, drängt sich irgendwie auf...“*

### **... eine Frau ...**

Es sind aber nicht nur männliche Nutzer, die im Internet auf der Suche nach sexuellem Material sind, was im nächsten Forumsbeitrag auf [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de) deutlich wird: „*ich hab noch nie ein einziges wort darüber verloren – weder mündlich noch schriftlich. aber heute tu' ich's einfach. du machst mir mut, obwohl ich eine frau bin... denn weil ich eine frau bin, erhoffe ich mir auch kein verständnis. ich erwarte also eher den stempel "pervers". eigentlich habe ich heute informationen über chatsucht gesucht. bei verschiedenen mehr oder weniger nützlichen fragebogen wird von einer dauer von mindestens zwölf monaten gesprochen, während der mensch gewisse probleme im zusammenhang mit dem internet haben muss, um als süchtig zu gelten. solange chatte ich aber noch nicht. also nicht süchtig? dann wurde mir bewusst, dass ich eigentlich schon lange ähnliche probleme habe, nämlich mit porno-sites. dabei war es im grunde dasselbe, wie beim chatten: ich suche etwas, das ich wohl nicht finden werde. dabei verbrauche ich zeit, geld (lade auch immer alles neu 'runter, verrückt ist das!), ich setze job und beziehungen zwischendurch auf's spiel... dass ich mühe habe mit dem einhalten von chat-zeiten wissen meine freunde eigentlich. von porno-sites weiss nur ich etwas, bis jetzt. ich schau' mir auch solche porno-sites an, die mich im grunde gar nicht interessieren. bei mir ist das phasenweise. das macht es nicht leichter. ich habe jeweils das gefühl, alles im griff zu haben im umgang mit dem internet. wenn ich dann wieder stundenlange online war, schwör ich mir jedesmal damit endgültig ganz aufzuhören. und ich glaub da auch noch dran!“*

## **... und eine Angehörige**

Der exzessive Konsum von sexuellem Material aus dem Internet kann zu schwerwiegenden Störungen in Partnerschaften führen und Trennung und Scheidung bewirken. Im folgenden Beitrag kommt die Frau eines Internet-Sexsüchtigen zu Wort: *„bin völlig verzweifelt, hab mich in meiner ehe 10 jahre sehr wohl gefühlt, bis wir den internetanschluss hatten. mein mann sitzt davor und sucht etwas, was ich nicht begreifen kann. immer nur sexseiten und mailadressen von den damen aus den kontaktanzeigen. hab ihn schon mehrmals daraufhin angesprochen, leider immer nur leere versprechungen bekommen. er macht es jetzt heimlich, wenn ich nicht da bin.*

*unsere telefonrechnung hat utopische höhen angenommen. die kinder werden nur noch angeschrien, ich werde angelogen. ich habe oft versucht ihn zu verstehen, alles in ruhe zu bereden. hab ihn nicht unter druck gesetzt, aber jetzt weiss ich nicht mehr weiter. das ganze geht schon 4 jahre lang. ich möchte ihm helfen, aber er lässt es nicht zu. ich möchte unsere ehe erhalten, ihn wieder aus seiner sucht holen, denn er war vorher ein lieber mann und vater.*

*hab sogar schon mehrmals das kabel fürs internet zerschnitten, aber er zeigt keine reaktion, repariert es wieder, und es geht weiter.“*

„Sex sells“, also mit Sex kann man Geld verdienen und Waren verkaufen. Dies gilt auch für das Internet. Schätzungen gehen davon aus, dass 70% der online getätigten Geldausgaben für sexuelle Aktivität ausgegeben werden, Tendenz stark steigend. Zwischen 1999 und 2000 hat sich die Zahl derer, die im Internet sexuelles Material konsumierten oder sexuelle Dienste in Anspruch nahmen, mehr als verdreifacht.<sup>2</sup>

## **Cybersex**

Unter Cybersex (auch: Compu-Sex, Online-Sex, Modem-Sex, Netsex, virtual sex, Cybering) im engeren Sinne versteht man nach Döring (2000) eine zwischenmenschliche Begegnung mittels eines Computers, wobei die Teilnehmenden sexuelle Stimulierung und sexuelle Befriedigung suchen. Cybersex im engeren Sinne ist also keine Mensch-Maschine-Interaktion sondern eine soziale Begegnung, eine soziale Interaktion zwischen zwei Menschen. Sie erleben gemeinsam Konsens und Euphorie ebenso wie Missverständnisse, Abweisung und Verletzungen. Sie sprechen über sexuelle Wünsche und masturbieren nicht selten gleichzeitig. Es ist also nicht nur Reden über Sex, sondern eine sexuelle Interaktion.

Das Ansehen von Bildern (Sex-PPix) oder Videos kann als Cyber-Sex im weiteren Sinne beschrieben werden. Hier findet keine zwischenmenschliche Interaktion statt, es wird lediglich sexuelles Material konsumiert.

### **Virtuell realer Cybersex**

Hier trägt der Anwender oder die Anwenderin einen Ganz-Körperanzug mit Daten-Helm, um in eine dreidimensionale, audiovisuelle und taktile virtuelle Realität einzutauchen. Das Ziel ist eine befriedigende Tele-Stimulation des ganzen Körpers und der Sexualorgane (oder von Sexgeräten, die Penis, Mund und Vagina stimulieren = Teledildos oder Cyberdildos). Momentan gibt es allerdings noch keine aktuellen Studien oder Beschreibungen von aktuellen Erfahrungen.

### **Video-Cybersex**

Hier wird der Kontakt über eine Online-Video-Konferenz hergestellt, die Teilnehmer entkleiden sich, zeigen ihre Körper und beobachten sich wechselseitig beim Masturbieren. Gleichzeitig kann ein Austausch über Audio oder Text stattfinden. Dazu benötigen beide Computer, Video-Camera, Mikrophon und entsprechende Software (CU-SeeMee). Da dies technisch sehr aufwendig ist, wird diese Form des Cybersex nicht sehr oft genutzt.

### **Digitaler Text-Austausch**

Hier geht es vorrangig um einen schnellen Austausch von kurzen Mitteilungen, vor allem in Chats. Die Teilnehmer beschreiben ihren Körper, formulieren sexuelle Wünsche, Betätigungen und Reaktionen und inszenieren den Austausch so, als ob er real wäre. Beide können sich weder sehen noch hören, der Austausch ist rein textbasiert. Diese Art der Kommunikation findet in erster Linie in MUDs (Multi User Dungeon) und Chats statt (Erotic-Chat, Hot-Chat), wobei Chats einfacher zu benutzen sind als MUDs und daher weiter verbreitet sind. Erotik-Chats finden sich überall im Internet, aufgrund des leichten Zugangs und der einfachen technischen Handhabung finden hier die meisten sexuellen Interaktionen statt.

Die Vorteile von Cybersex bestehen darin, dass Sexkontakte privat organisiert werden können und beispielsweise ein Verlassen des Hauses nicht nötig ist. Im Gegensatz zu realen Kontakten kann die Begegnung jederzeit ohne Konsequenzen abgebrochen werden. Es ist der Kon-

takt mit mehreren Partnern möglich, es ist wenig Zeit nötig, um Partner zu finden. Virtueller Sex mündet nicht selten in realem Sex.

### **Probleme mit Online-Sex**

Der Konsum von digitalen Inhalten (Text, Sounds, Bilder oder jede Kombination) zur sexuellen Stimulation oder Befriedigung kann AnwenderInnen Probleme bereiten, insbesondere wenn sie ihre sexuelle Betätigung nicht mehr kontrollieren können. Es besteht zudem eine hohe Komorbidität mit anderen Problemen sowie mit Internetsucht. Cooper et al. (2001) unterteilen die Anwender in drei Gruppen:

- Der Typ des „recreational user“ stellt die grösste Gruppe dar; er/sie sucht beim Online-Sex Entspannung und Ablenkung, ohne dass dadurch Probleme entstehen.
- Der „sexually compulsive user“ hatte in der Regel schon vorher ein Muster von unkonventionellen sexuellen Praktiken wie Beschäftigung mit Pornographie, Sex mit wechselnden oder anonymen Partnern, Sex mit Prostituierten, Telefonsex oder Paraphilien (abweichende sexuelle Präferenzen) im DSM-IV. Hier kommt es phasenweise zu negativen Konsequenzen bzgl. Finanzen, Justiz, Sicherheit sowie der Partnerschaft. Dieser Anwender berichtet oft Gefühle von Scham und Verlust der Kontrolle.
- Der „depressive user“ hat eine eher dysphorische Grundstimmung; Cybersex ist für ihn/sie eine der wenigen Erfahrungen, um diese düstere Stimmung zu durchbrechen.
- „Stress reactive users“ haben einen hohem Stresslevel; sie nutzen die Online-Aktivität zur Ablenkung von stressigen Situationen. Wie die „depressive users“ haben sie keine Vorerfahrung mit zwanghaft sexuellem Verhalten.

Die Konsumierenden von Online-Sex sind überwiegend Männer. In der Studie von Cooper et al. (2000) waren 79% der Online-Sexsüchtigen Männer im Durchschnittsalter von etwa 33 Jahren. Die Frauen, die Symptome von Online-Sexsucht zeigten, betätigten sich vorwiegend in Erotik-Chats (70%) oder auf speziellen Seiten im Internet (10%). E-Mail und andere Anwendungen kamen zusammen auf 15%. Männer mit Symptomen von Online-Sexsucht zeigten ein etwas anderes Muster: Sie betätigten sich zwar auch überwiegend in Erotik-Chats (43%), nutzten aber intensiver als die Frauen Angebote (insbesondere Sex-Pix) im Internet (36%). E-Mail und andere Anwendungen wurden in 21% der Fälle angegeben. Weitere Anwendungen wie Newsgroups werden fast ausschliesslich von Männern genutzt.

## **Von virtuellem zu realem Sex**

Die Ergebnisse zeigen, dass es Frauen beim Online-Sex mehr auf das Herstellen einer intimen Beziehung ankommt, wie sie beispielsweise in Erotik-Chats aufgebaut werden kann. Der Konsum von Sexbildern ist nur etwa für 20% der insgesamt befragten Frauen interessant. Für die männlichen Anwender spielt dagegen das Ansehen von Sex-Pix, wie sie im Internet zu finden sind, eine grössere Rolle. Die Angabe des Geschlechts stimmt entgegen landläufiger Meinung in vielen Fällen mit dem tatsächlichen Geschlecht überein: nur fünf Prozent der Befragten gaben an, online ein anderes Geschlecht anzugeben. Bei der Angabe des Alters wird dagegen häufiger „geschummelt“.<sup>3</sup>

Online-Sex führt häufig auch zu realem Sex. In einer Befragung von überwiegend weiblichen Angehörigen von Online-Sexabhängigen gaben etwa 30% an, dass der Online-Sex des Partners auch zu realem Sex geführt hatte; weitere etwa 10% waren sich nicht sicher. Die Partner beschäftigten sich hauptsächlich mit Pornographie und Erotik-Chats. Online-Sex war mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Trennung und Scheidung verbunden. Die Partner fühlten sich beim Online-Sex ebenso betrogen, wie bei einem realen Seitensprung.<sup>4</sup>

## **Mehrfach-Abhängigkeiten – zwei Fallberichte**

Sexuelle Aktivität im Internet geht häufig einher mit anderen Abhängigkeiten, insbesondere mit Onlinesucht und Alkoholabhängigkeit. Der folgende kurze Ausschnitt aus einem Fallbericht des Autors verdeutlicht dies.

### **Fallbericht 1: Onlinesucht/Sexsucht/Alkoholabhängigkeit**

Der 35-jährige ledige Patient kommt in die Behandlung, da er „nervlich am Ende“ sei. Er habe massive Suchtprobleme und sei abhängig von Alkohol. Gleichzeitig habe er oft den Drang, sexuelle Kontakte zu Frauen über Bekanntschaftsanzeigen zu suchen. Auch habe er Erfahrungen mit Flirt-Lines (0190-Nummern), wodurch er schon viel Geld verloren habe. Seitdem er einen Internet-Anschluss habe, sei er noch stärker auf der Suche nach sexuellen Bekanntschaften. Wenn sich dann tatsächlich ein Kontakt anbahne, schrecke er aber davor zurück, sich auf die betreffende Frau tatsächlich einzulassen. Er habe Phasen, wo er täglich bis zu 18 Stunden vor dem Computer verbringe. Er wisse, dass das eigentlich „Quatsch“ sei, könne aber nicht anders. Seine teilweise exzessive Suche nach sexuellen Bekanntschaften

nicht anders. Seine teilweise exzessive Suche nach sexuellen Bekanntschaften habe er vorwiegend unter Alkohol getätigt.

### **Fallbeispiel 2: Online/Sexsucht**

Bei der sexuellen Betätigung im Internet und der Online-Sexsucht kommt dem Konsum von Sex-Pix eine besondere Bedeutung zu, da dies die zahlenmässig häufigste Form des Konsums von sexuellem Material im Internet ist. Der folgende Fallbericht des Autors beschreibt dies: Der 28jährige Patient kommt in die Behandlung, da er sexsüchtig sei. Er gehe regelmässig zu Prostituierten und sehe sich zwanghaft sexuelle Bilder im Internet an. Da er nur halbtags arbeite, habe er tagsüber ungehinderten Zugang zum privaten Computer, den er dann auch für das Anschauen von sexuellen Bildern nutze. Ihm sei klar, dass er wesentlich öfter online wäre, wenn er mehr Zeit dazu hätte: *„Ich würde den ganzen Tag online sein, wenn ich könnte.“* Wenn er online sei, schaue er sich über Stunden diese Bilder an und masturbiere dabei („Jäger- und Sammlersyndrom“). Er sei auf der Suche nach der „perfekten Frau“. Diese Suche sei für ihn sehr erregend, er wolle dann diese Spannung möglichst lange halten. Er kenne dieses Verhalten schon aus seiner Jugendzeit, wo er sich regelmässig und in steigender Intensität mit Hilfe von sexuellem Bildmaterial (Zeitschriften, CDs, Videos etc. ) stimuliert habe. Seine Ehe sei durch sein sexuelles Verhalten schon seit Jahren stark belastet; er habe praktisch seit Jahren keinen Beischlaf mehr mit seiner Frau. Aktuell suche er professionelle Hilfe, da seine Frau mit Trennung und Scheidung gedroht habe, wenn er sich nicht behandeln liesse. Die längste Zeit, die er in diesem Sinne „abstinente“ gewesen sei, hätten zwei Monate betragen. An Nachteilen berichtet der Patient die finanziellen Kosten, den Zeitverlust für die Familie, die „Zerstörung“ der Ehe sowie nachlassende Arbeitsleistungen. Das letzte Mal habe er am heutigen Tag Pornographie im Internet konsumiert. Er habe bereits vor zwei und vor drei Jahren Therapeuten wegen seines sexuellen Verhaltens aufgesucht, habe die Therapie aber jeweils nach maximal 10 Sitzungen abgebrochen. Er habe es seinerzeit nicht wahrhaben wollen, dass er sexsüchtig sei, mittlerweile sei ihm dies aber klar.



## Ein Fragebogen zur Erfassung von Online-Sexsucht

Um das Ausmass der sexuellen Aktivität im Internet einschätzen zu können, entwickelte Putnam (1999) einen entsprechenden Fragenbogen, das Online Sexual Addiction Questionnaire (OSA-Q), von dem eine deutsche Übersetzung vorliegt. Das OSA-Q (siehe Kasten) erfasst verschiedene Aspekte und Teilbereiche von sexueller Aktivität im Internet und kann als Screeninginstrument in Beratung und Therapie eingesetzt werden.

### Online Sexual Addiction Questionnaire (OSA-Q)

D.E. Putnam, 1999

Übersetzung: Martin Zobel, 2002

**Ja    Nein**

1. Verbringen Sie mehr Zeit mit sexuellem Material im Internet, als Sie möchten?
2. Sind Sie je dabei ertappt worden, wie sie sexuelles Material auf Ihrem Computer angeschaut haben?
3. Haben Sie sich vorgenommen, Ihr sexuelles Verhalten im Internet zu beenden und haben es dann nicht gehalten?
4. Haben Sie sich jemals über sich selbst aufgeregt, dass Sie so viel Zeit mit der Suche nach Sex oder sexuellem Material im Internet verbringen?
5. Haben Sie jemals am Computer masturbiert während Sie Online-Pornographie angeschaut oder Online-Sex mit anderen praktiziert haben?
6. Brauchen Sie sexuelle Bilder oder sexuelle Kontakte, die immer anschaulicher werden als diejenigen, die sie bisher angesehen oder erfahren haben, um den gleichen Grad an sexueller Lust zu erreichen?
7. Verlieren Sie das Interesse an bisher angesehener Pornographie oder an den bisherigen sexuellen Kontakt mit Online-Partnern und brauchen Sie neues sexuelles Material oder neue Kontakte, um den gleichen Grad an sexueller Lust zu erreichen wie vorher?
8. Geben Sie Geld für sexuelles Material oder sexuelle Kontakte auf entsprechenden Web-Seiten aus?
9. Haben Sie während der Arbeitszeit sexuelles Material im Internet angeschaut oder online sexuelle Kontakte gehabt?

10. Hat Ihnen jemals jemand gesagt, dass Sie zu viel Zeit vor dem Computer oder im Internet verbringen?
11. Haben Sie jemals Zeit mit sexuellem Material im Internet verbracht oder sexuelle Kontakte online praktiziert, wenn Sie in diese Zeit auch mit ihrer Familie, mit Freunden oder einem Liebespartner hätten verbringen können?
12. Haben Sie durch Ihr sexuelles Verhalten im Internet Probleme mit Ihrer Familie, mit Freunden oder einem Liebespartner bekommen?
13. Wenn Sie nicht online sind, denken Sie dann daran, wieder online zu gehen, um sexuelle Web-Seiten zu besuchen oder sexuelle Kontakte online herzustellen?
14. Haben Sie Sex-Seiten, die Sie regelmässig darauf hin überprüfen, ob sie aktualisiert wurden?
15. Haben Sie versucht, Ihr sexuelles Verhalten im Internet dadurch zu beenden, dass Sie beispielsweise Ihre Favoriten-Liste für Sex-Seiten gelöscht haben?
16. Haben Sie versucht, Ihr sexuelles Verhalten im Internet zu beenden und hatten dann den starken Wunsch, es wieder aufzunehmen?
17. Haben Sie beim Sex mit einem realen Partner an Personen gedacht, die Sie auf pornographischen Seiten im Internet gesehen haben oder mit denen Sie Online-Sex hatten?
18. Haben Sie Kreditkarten-Schulden aufgrund von Gebühren, die Sie im Internet für sexuelles Material ausgegeben haben?
19. Schämen Sie sich oder fühlen Sie sich schuldig, nachdem Sie im Internet Pornographie angesehen haben oder sexuelle Kontakte hatten?
20. Haben Sie jemals Angst gehabt, man könnte sie bei masturbieren vor dem Computer ertappen?
21. Haben Sie sich je darüber Gedanken gemacht, wie sie es vermeiden können, dass man Sie beim Anschauen von Internet-Pornographie oder bei sexuellen Kontakt im Internet ertappt?
22. Kommen Sie eher zum Höhepunkt, wenn Sie bei Internet-Pornographie oder mit einem sexuellen Online-Partner masturbieren als beim Sex mit einem realen Partner?

23. Masturbieren Sie bei sexuellem Material im Internet weil dies für Sie leichter ist, als eine reale sexuelle Beziehung zu finden oder aufrechtzuerhalten?
24. Machen Sie sich Sorgen darüber, dass Ihr sexuelles Verhalten im Internet ausser Kontrolle geraten ist?

Anmerkung: Wenn fünf Fragen oder mehr mit „Ja“ beantwortet werden, liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Problem mit Online-Sex vor.

**Literatur:**

**Cooper, A.; Delmonico, D.L.; Burg, R., 2000:** Cybersex users, abusers, and compulsives: new findings and implications. In: Sexual Addiction & Compulsivity, 7: 5-29

**Cooper, A.; Griffin-Shelley, E.; Delmonico, D.L.; Mathy, R.M., 2001:** Online sexual problems: assessment and predictive variables. In: Sexual Addiction & Compulsivity, 8: 267-285

**Döring, N., 2000:** Feminists views of cybersex: victimization, liberation and empowerment. In: CyberPsychology and Behavior, 3, (5): 863-884

**Putnam, D.E., 1999:** Online Sexual Addiction Questionnaire (OSA-Q). Deutsche Übersetzung auf [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de).

**Schneider, J.P., 2000:** Effects of cybersex addiction on the family: results of a survey. In: Sexual Addiction & Compulsivity, 7: 31-58

**Young, K., 1999:** Caught in the net – Suchtgefahr Internet. München

**Zobel, M., 2001:** Onlinesucht: Ernst zu nehmende Krankheit oder Modeerscheinung? In: SuchtReport, 6: 6-17

---

<sup>1</sup> Zobel, 2001

<sup>2</sup> Cooper et al., 2001

<sup>3</sup> Cooper et al., 2000

<sup>4</sup> Schneider, 2000

**Der Autor:**

Dr. phil. Martin Zobel, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Wissenschaftliche Begleitforschung der Kliniken Daun, Psychotherapeutische Praxis in Koblenz, Lehrbeauftragter der Katholischen Fachhochschule Köln.

Anschrift: Bahnhofstr. 6, 56068 Koblenz, E-Mail: [martin.zobel@t-online.de](mailto:martin.zobel@t-online.de).