



# Online betrogen?

Wenn Porno- oder  
Cybersexsucht die  
Beziehung belasten.

**Für  
Frauen**



**re**turn  
   
*Mensch sein  
in digitalen Zeiten*

**Ratgeber & Gruppenangebot**



Was bedeutet es, plötzlich zu entdecken, dass man nicht die **Einzig**e ist und schon lange nicht mehr war, dass man vertraut hatte und dabei um die Liebe betrogen wurde?

Was passiert, wenn plötzlich hunderte Bilder und Filme seiner begehrtesten Frauen auftauchen, unzweideutige Chatverläufe, Liebesbekundungen, Dates?

## Es ist ein tabuisiertes Trauma:

Über die Folgen von Pornosucht spricht man/frau nicht, vor allem, wenn es die eigene Beziehung betrifft.

Aber für viele Frauen, die den jahrelangen heimlichen oder bagatellisierten Porno- oder Cybersexkonsum ihres Partners entdecken, bricht eine Welt zusammen.

Das Vertrauen ist zerstört, die Würde und Selbstachtung verletzt, die Gefühle sind verwirrt, die Paarbeziehung zutiefst erschüttert.

**Lassen wir einige Betroffene zu Wort kommen:**

## Verlorenes Vertrauen

„Das größte Problem ist das missbrauchte Vertrauen, der emotionale Missbrauch ...“

„Du fragst dich: Ich kenne meinen Mann nicht mehr, hat er zwei Gesichter?“

„Das Schlimmste sind die Halbwahrheiten, dass er scheinbar immer nur so viel zugibt, wie ich entdeckt habe. Erst Pornos, dann Sexchats, dann Affären und Prostituiertenbesuche. Das zermürbt so mein Selbstvertrauen: Kann ich meiner Intuition nicht mehr trauen?“

„Mit jedem verschwiegenen Rückfall wird der Vertrauensaufbau schwieriger.“

## Verletzte Würde und Selbstachtung

„Bin ich austauschbar? An wen denkt er, wenn wir intim sind?“

„Muss ich mich in Konkurrenz zu Pornodarstellerinnen begeben, um begehrt zu werden? Sachen mitmachen, die ich entwürdigend finde?“

„Ich hab mich wie ein Objekt gefühlt, verglichen und benutzt. Das ist so entwürdigend.“

„Ich dachte immer, ich muss attraktiver sein, bin nicht gut genug, ich hab mich lange schuldig gefühlt.“



## Verwirrende Gefühle

„Ich werde die heftigen Bilder nicht mehr los, die ich auf seinem Smartphone gefunden habe.“

---

„Ich bin ins Bodenlose gestürzt: Was für ein Abgrund tut sich auf?!“

---

„Ich fühle mich wie im Gefängnis, funktioniere nur noch, fühle mich wie im falschen Film.“

---

„Bin ich noch normal, wenn mich das so verletzt und wenn ich es ablehne?“

---

„Das mit seinem Pornokonsum ist ein Schamthema, ein Tabu, das kann ich nicht preisgeben, niemandem gegenüber ... nicht einmal meiner besten Freundin!“

---

„Warum fühle ich mich nachts so schlecht und weine, wenn er Nacht für Nacht nebenan am PC sitzt?“

---

„Ich hasse mich so dafür, dass ich das mit mir machen lasse. Aber ich kann mich nicht trennen, da sind ja auch die vielen Dinge, in so vielen Jahren, die uns verbinden.“

## Belastete Paarbeziehungen

„Er ist mir so fremd geworden. Wo ist er mit seinen Gedanken und Gefühlen?“

---

„Es liegt ein Schleier über unserer Beziehung, wie dichter Nebel!“

---

„Wenn ich weine, wird er aggressiv und wütend.“ „Wenn ich ihn auf seinen Konsum anspreche, ist er kalt, ohne Empathie, wie hinter einer Wand oder einer Maske ...“

---

„Er sagt, das alles habe nichts mit mir zu tun. Oder er dreht sofort den Spieß um und gibt mir die Schuld.“

---

„Immer muss ich hinterher sein, damit etwas passiert. Ich will diese Mutterrolle nicht mehr! Was macht das alles mit mir als der Geliebten?“

---

„Erst, als es knallte, so richtig knallte, änderte sich etwas!“

---

„Pornosucht lässt sich nicht mit Sex bekämpfen, das wäre wie Alkoholsucht mit Alkohol zu bekämpfen!“



## **Pornokonsum & Internet-Sexsucht erschüttern die Grundpfeiler einer Partnerschaft!**

Seit Pornos im Internet jederzeit verfügbar sind, hat der Pornokonsum **in jeder Altersgruppe** massiv zugenommen.

(vgl. Quarks-Studie, 2017/18)

Vor diesem Hintergrund werden auch **Paarbeziehungen** spürbar mehr belastet<sup>1</sup>.

## **Gefangen im Netz**

Pornografie und Cybersex sind hoch potente Suchtmittel. Nicht wenige – überwiegend Männer – geraten in den Sog der Dosissteigerung: Sie konsumieren nicht nur häufiger, sondern vielfach auch immer härtere und damit in der Regel gewalthaltige Inhalte, um noch einen Kick erleben zu können. Viele gehen auch von passivem Konsum über zu interaktivem Cybersex, zu realen Affären oder zu Prostituiertenbesuchen.

Da all dies in der Regel heimlich geschieht, entsteht eine unsichtbare Mauer zwischen den Partnern. Offenheit und emotionale Nähe werden in Mitleidenschaft gezogen. Im Verlauf einer Pornosucht erlischt meist auch das Interesse an sexueller Intimität in der Partnerschaft: Keine Frau kann in der Realität mit den extremen digitalen Kicks mithalten. Auch Impotenz ist eine häufige Folge regelmäßigen Pornokonsums<sup>2</sup>. Vor allem in jungen Paarbeziehungen nimmt zudem der Druck auf die Partnerin zu, pornotypische Praktiken mitzumachen, auch wenn dies für sie schmerzhaft oder entwürdigend ist.

Heimlicher Pornokonsum oder Cybersexaffären ziehen sich oft über viele Jahre hin. Manche Frauen brauchen lange, bis sie sich eingestehen können, was der Pornokonsum ihres Partners mit ihnen macht. Manche schauen weg, aus Angst vor möglichen Konsequenzen oder weil sie das Gefühl haben, sich lächerlich zu machen. Manche denken, Pornokonsum sei normal – „das machen doch alle“. Sie spüren aber gleichzeitig, wie das Fremdgehen im Netz ihre **Liebesbeziehung** zunehmend untergräbt.



© photocase

<sup>1</sup>Aus unserer Erfahrung in der Beratungsarbeit betrifft dies vor allem heterosexuelle sowie männliche homosexuelle Beziehungen.

Aus diesem Grund gehen wir hier nicht auf lesbische Beziehungen ein. Die hier beschriebenen Dynamiken sind aber übertragbar.

<sup>2</sup>Informationen zur „porn induced erectile dysfunction“ u.a. unter [www.yourbrainonporn.com](http://www.yourbrainonporn.com)



Wenn die Pornosucht, die Online-Affären oder auch die realen Dates des Partners **auffliegen**, wird die Beziehung wie bei einem Erdbeben bis in ihre Grundfesten erschüttert.



© shutterstock

## Zerstörtes Vertrauen - Wie nach einem Erdbeben

Vertrauen, gegenseitige Achtung und Liebe, Nähe und Intimität, gemeinsame LebensTräume und auch Lebensräume drohen in sich zusammen zu stürzen (vgl. Abbildung Seite 14). Alles wird in Frage gestellt. War das Bisherige eine einzige Lebenslüge? Was war fake, was echt?

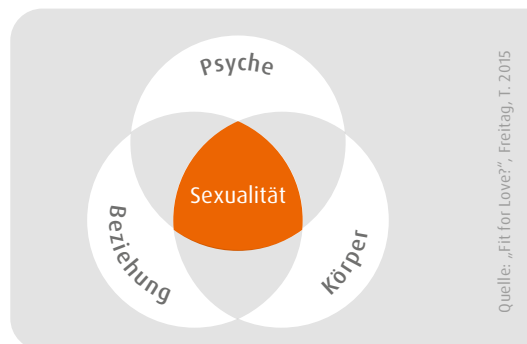
Auch die eigene Intuition wird vielfach in Frage gestellt: Warum verletzt mich das so? Muss ich das tolerieren, weil es doch für viele „normal“ ist? Wirken sich Online-Affären wie echte Affären aus?

## Nur virtuell? Wie Pornos auf Sexualität und Beziehung wirken

„Das hat doch mit dir nichts zu tun, das ist seine Sache!“... „Männer brauchen das!“ „Ja und wo ist das Problem?“ Solche Sätze bekommen betroffene Frauen nicht selten zu hören. Die Einstellung zu Pornografie hängt unmittelbar davon ab, was wir grundsätzlich unter Sexualität verstehen.

Viele denken, Pornos seien harmlos – nur Bilder – oder sogar nützlich, weil sie sexuelle Erregung und Befriedigung ermöglichen – schnell, einfach, jederzeit verfügbar. Diese Haltung beruht auf der Annahme, dass Sexualität nicht mehr als ein körperlicher Trieb wie Hunger und Durst ist, bei dem es nur um die Befriedigung körperlicher Lust geht. Sex wird so in letzter Konsequenz zu einer reinen Selbstbefriedigung mit austauschbaren Objekten: mit Pornos, Prostituierten, Affären oder auch an der Partnerin/dem Partner.

Menschliche Sexualität betrifft jedoch immer den ganzen Menschen. Sie hat eine körperliche, eine seelische und eine Bindungs-Dimension („bio-psycho-sozial“ nennt das die Psychologie).



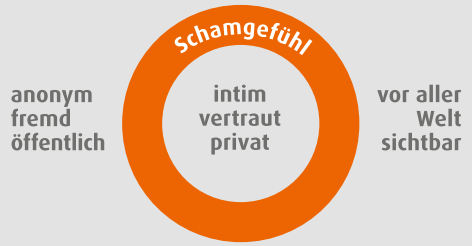
Quelle: „Fit for Love“, Freitag, 1. 2015

Obwohl Pornografie primär der Erregungssuche dient, spricht sie auch emotionale und Bindungsbedürfnisse an. Die Frau oder das Mädchen im Porno (viele davon nicht freiwillig!) suggeriert dem männlichen Zuschauer: Ich zeige mich dir nackt, entblöße mich vollständig vor dir, ich stehe dir komplett zur Verfügung.

Dies gibt dem Mann ein Gefühl von Vertrautheit und zugleich ein äußerst verführerisches Gefühl der Macht und Kontrolle. Natürlich ist beides nur eine Illusion, aber sie wirkt, körperlich und seelisch. Sie bindet den Konsumenten – aber nicht an einen Menschen, sondern an die Illusion. Seine Bedürfnisse (nach Zuwendung, Anerkennung, Entspannung...) werden von einer Quelle abhängig, die, wie Salzwasser, nie satt macht, sondern immer durstiger. Betroffene werden mit der Zeit reizbarer, unruhiger, bis sie erneut konsumieren oder chatten.

Pornografie und Cybersex ist ein knallhartes Geschäft mit den Bedürfnissen von Menschen, das Unverbindlichkeit suggeriert und die falsche Sicherheit, all das habe nichts mit der echten Partnerin zu tun. In Wahrheit wird eine Mauer zu ihr aufgebaut, gesunde Außengrenzen werden dagegen abgebaut.

Das natürliche Schamgefühl<sup>3</sup> des Menschen sorgt dafür, dass wir uns normalerweise nur dann freiwillig nackt und damit besonders verletzlich zeigen, wenn wir jemandem vertrauen. Nackt bloßgestellt zu werden bedeutet in allen Kulturen eine extreme Entwürdigung. Das Schamgefühl ist also eine intuitive Grenze zwischen vertraut und intim, fremd und anonym, zwischen privat und öffentlich. Es schützt sowohl die Privatsphäre als auch die Intimität eines Paares. Es fungiert als ein „seelisches Immunsystem“.



Quelle: „Fit for Love?“, Freitag, T. 2015

Dieses Immunsystem kann desensibilisiert werden bzw. abstumpfen, indem Pornografie durch Exhibitionismus und Voyeurismus diese Grenze durchbricht. Darum löst das Betrachten von Nacktbildern/-filmen i. d. R. anfangs Schamgefühle aus. Man schaut in die Intimität fremder Menschen hinein und hat in der Phantasie Sex mit ihnen, verbunden mit realer Erregung und Selbstbefriedigung. Die Handlung ist also nicht nur „virtuell“ (i. S. von nicht wirklich), sondern sie ist eine Form real erlebter Sexualität, die körperlich wirkt, emotional bindet und das sexuelle Interesse konditioniert und steuert. Stark erregende Bilder brennen sich regelrecht ins Gedächtnis ein und können als Phantasie-Kopfkino fortgesetzt werden.

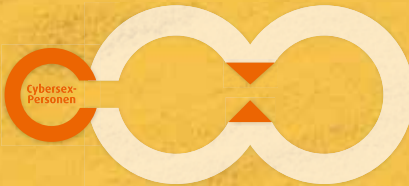
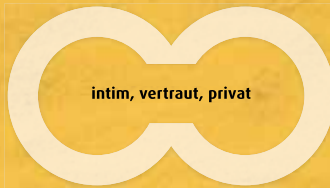
Bei häufigem bzw. regelmäßigem Konsum prägen sie Gedanken, Gefühle und Wünsche. So sind die Damen im Kopf vielfach auch während der partnerschaftlichen Sexualität anwesend und erschweren echte Intimität bzw. machen sie unmöglich:

„Es ist, wie wenn er eine Schablone auf mich legt und sein Kopfkino an mir abspult. Ich bin gar nicht gemeint.“ So drückte eine betroffene Frau diese Entfremdung aus.

<sup>3</sup>Das Schamgefühl entwickelt sich ungefähr zwischen dem 4. und 6. Lebensjahr. Ethnologische Studien zeigen, dass dieses universelle menschliche Empfinden in allen Kulturen vorhanden ist, nur der Umgang damit unterscheidet sich. Quelle u.a. Dürr, H.P. (1988): Nacktheit und Scham.

## Intimität – ein exklusiver Raum des Vertrauens

Intimität in einer festen Partnerschaft braucht einen exklusiven Raum des Vertrauens, in dem beide sich verletzlich und nackt zeigen können, weil sie sich ganz angenommen fühlen – so wie sie sind.



Eine Liebesbeziehung wird langfristig als stimmig erlebt, wenn eine Begegnung und Resonanz, ein Vertrautwerden auf allen drei Ebenen möglich ist (D. Riesen, 2016):

Auf der **seelischen Ebene**: Weil ich dir vertraue, kann ich dir mein Herz zeigen und meine Sehnsüchte, Gedanken, Geschichte mit dir teilen. Auf der **körperlichen Ebene**: Weil ich dir vertraue, kann ich mich dir nackt zeigen, die größtmögliche Nähe zulassen und mich ganz auf dich einlassen. Auf der **Bindungsebene**: Weil ich dir vertraue, kann ich mich an dich binden (Beziehungsstatus: fest vergeben). Ein solcher exklusiver Raum des Vertrauens und der Intimität braucht wiederum diese Grenze der Privatsphäre nach außen, denn die Vertraulichkeit und Intimität mit dieser einen geliebten Person ist nicht teilbar oder austauschbar. Im Wissen darum wird ja auch in der Regel heimlich konsumiert.

Wenn ein Partner sich heimlich mit Pornografie, Sexchats oder Datings befriedigt, gilt sein sexuelles Interesse und Begehren zunehmend diesen Cybersexpersonen bzw. -affären. Phantasien, Gedanken, Bedürfnisse und Gefühle suchen mehr und mehr dort Befriedigung und schließen die Partnerin heimlich aus. Insoweit ähnelt es dem echten Fremdgehen, wenn ein Partner heimlich Pornos bzw. Online-Affären nachgeht. Statt Resonanz und Begegnung beginnt eine Entfremdung: **Eine unsichtbare Mauer entsteht, die durch Heimlichkeit, Ausreden und Lügen immer dicker wird.**

Die Partnerin weiß möglicherweise nichts von den Online-Affären, spürt aber häufig etwas wie einen Nebel, eine unsichtbare Wand der Entfremdung, eine zunehmende emotionale Abwesenheit oder Kälte beim Partner. In der Folge beginnen manche Frauen, sich intuitiv zurückzuziehen, was die Fortführung des Konsums beim Partner wiederum scheinbar legitimiert. Dieser Prozess der Entfremdung kann bis zur Trennung führen.

**Der heimliche Einschluss der Cybersexfrauen führt zum heimlichen Ausschluss der Partnerin.**



Die Beziehung hat nur eine echte Chance, wenn es zu einem klaren Ausschluss und einer konsequenten Beendigung der Cybersex-Affären kommt und zu einer ehrlichen, offenen Kommunikation. Gesunde Außengrenzen der Beziehung müssen wieder aufgebaut, die innere Mauer der Entfremdung muss abgebaut werden. Zerstörtes Vertrauen und verlorene Intimität wieder aufzubauen ist ein langer und anspruchsvoller gemeinsamer Weg.

Genauer gesagt sind es zunächst **zwei Wege**, die bewältigt werden müssen, um ggf. wieder zusammenzuführen: Ein Partner muss sich auf den Weg machen, seine Sucht zu überwinden. Der bzw. die andere braucht Heilung von dem tiefen Schmerz, betrogen, verletzt und „ausgeschlossen“ zu werden. Ihr stilles Leid wird bislang tabuisiert. Dadurch bleiben die meisten Frauen allein und isoliert mit ihren extrem belastenden Gefühlen.

## Verletzten Gefühlen eine Sprache zu geben ... braucht einen Raum

Es ist notwendig, den verletzten Gefühlen eine Sprache zu geben und einen Raum, wo sie geteilt, gesehen, verschmerzt und bewältigt werden können. Neben Fragen der konkreten Bewältigung wie z.B. dem Umgang mit der Sucht im familiären Kontext, geht es um existenzielle Fragen wie:

- ❑ Kann ich je wieder vertrauen? Wie und unter welchen Bedingungen kann **Vertrauen** wieder aufgebaut werden?
- ❑ Wie steht es um unsere Liebe und **Intimität**? Kann sie erneuert werden?

- ❑ Was ist eigentlich **Liebe**? Was kann ich erwarten, was verzeihen? Wo sind **Grenzen** des Tolerierbaren?
- ❑ Brauche ich noch **Kontrolle**, um mich wieder sicher zu fühlen oder finde ich andere Wege?
- ❑ Bin ich womöglich **co-abhängig**? Welche **Rolle** (Mutter-, Retter-, Opfer-, Sündenbock-...Rolle) habe ich übernommen?
- ❑ Was macht meine **Identität** und meinen **Wert** aus? Wie gewinne ich meine **Selbstachtung** zurück?
- ❑ Wie unterstütze ich ihn beim **Ausstieg aus der Sucht** ohne die **Verantwortung** dafür zu übernehmen?
- ❑ Wie kann ein ehrliches **Gespräch** und Partnerschaft auf **Augenhöhe** gelingen? Schaffen wir das alleine oder brauchen wir Unterstützung?
- ❑ Wie finde ich meinen **Lebens(T)Raum** wieder?

Es ist hilfreich, diese und andere Fragen gemeinsam mit anderen betroffenen Frauen im Rahmen einer Selbsthilfegruppe zu bewegen. Vielleicht wissen Sie auch von Freundinnen, die Ähnliches erlebt haben und mit denen Sie sich austauschen können. Vielleicht finden Sie auch eine s-anon-Gruppe<sup>4</sup> in Ihrer Stadt oder gründen selber eine Selbsthilfegruppe. Wir möchten Sie sehr ermutigen, mit Ihren Gefühlen, Fragen und Belastungen nicht alleine zu bleiben, sondern sich Unterstützung zu suchen.

<sup>4</sup>s-anon sind Selbsthilfegruppen für die Angehörigen von Sexsüchtigen, die nach dem 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker arbeiten. Unter <http://s-anon.de/meetings/> erfahren Sie, wo es solche Gruppen gibt.



**Wir sind einzig aber nicht artig.**

**Wir sind einmalig und nicht austauschbar.**

**Wir wollen aufblühen, ohne uns abpflücken zu lassen.**

**Wir wollen klarsichtig sein und uns den Blick nicht trüben lassen.**

**Wir wollen aus Scherben neue Gefäße schaffen und uns nicht mehr zerbrechen lassen. Wir wollen vergeben ohne uns aufzugeben.**

**Wir wollen uns auseinander setzen, um zusammen zu kommen.**

## **Ein Gruppenangebot für Partnerinnen von porno- und cybersexsüchtigen Männern**

Mit unserem Angebot einer angeleiteten Selbsthilfegruppe (vgl. S. 15) bieten wir seit Jahren betroffenen Frauen einen geschützten Rahmen, um diese und viele andere Fragen zu bewegen. Dabei vermitteln wir auch Einblicke in Hintergründe und Zusammenhänge der Internet-Sexsucht sowie Impulse zur Bewältigung. Durch das gegenseitige Verständnis, die Solidarität, die Ermutigung und Resonanz ergeben sich nicht selten neue Perspektiven oder konkrete Lösungsschritte für die einzelnen Gruppenmitglieder.

### **Der Innere Garten – (Lebens)Raum für Identität & Intimität**

Wir arbeiten u.a. mit dem Bild des „Inneren Gartens“: Er steht als Symbol für die Einzigartigkeit, Identität und Persönlichkeit einer jeden Frau. Jeder Garten sieht anders aus in seiner Vielfalt, dem Wachstum in verschiedenen Jahreszeiten (des Lebens), dem ihm innewohnenden Potential und den reichen Quellen, aus denen geschöpft werden kann. Ein solcher Garten hat auch ungestörte Ecken, in denen geträumt werden darf, Zukunftsvisionen ent-

stehen. Auch zeigt er die hohe Bedeutung gesunder Grenzen und Schutzräume, die im Suchtkontext oft missachtet werden. Sie gilt es wieder aufzubauen, alte Wege auszubessern oder neue anzulegen, Schritt für Schritt.



### **Den Schlüssel am Tor zu ihrem Garten hat jede Frau selbst in der Hand!**

**Intimität in der Partnerschaft** – also emotionale und körperliche Nähe - bedeutet, den anderen in den eigenen Garten einzuladen, um ihn gemeinsam mit allen Sinnen zu genießen und die Lebendigkeit und Liebe zueinander darin zu feiern. Das braucht einen sicheren Raum des Vertrauens, wo man sich wirklich begegnen, bejahen und verletzlich machen kann. Sich so zu öffnen, braucht die Gewissheit, wertgeschätzt und nicht verglichen zu werden, einzigartig und nicht austauschbar zu sein.



# Erste Hilfe

Wenn Sie die Pornosucht oder (virtuelle) Affären Ihres Partners entdeckt haben

## ▣ Geben Sie sich nicht die Schuld, nicht zu genügen!

Begeben Sie sich nicht in Konkurrenz mit den Pornostars oder Cybersexdamen! Sie könnten 20 Jahre alt sein, den Körper eines Models haben und Ihrem Partner alle Wünsche erfüllen und es würde dennoch seine Sucht nach Pornografie oder Cybersex nicht beenden. Denn die Sucht ist neben einem neurobiologisch wirksamen Wiederholungsdrang („craving“) auch eine erlernte Art und Weise, eine innere Leere zu füllen und mit Frust oder Langeweile umzugehen. Sie hat meist schon lange vor Ihrer Partnerschaft, in vielen Fällen bereits im Jugendalter, ihren Anfang genommen.

## ▣ Teilen Sie Ihren Schmerz mit und holen Sie sich Unterstützung

Drücken Sie Ihren Schmerz aus und benennen Sie den Schaden. Schreiben Sie auf, malen Sie

oder finden Sie andere kreative Mittel wie Collagen, Arbeit mit Ton, Brief schreiben o.ä., um auszudrücken, was Sie empfinden. Lassen Sie auch Ihre Wut zu, denn in ihr steckt Kraft zur Veränderung. Äußern Sie auch Ihrem Partner gegenüber Ihre Gefühle. Teilen Sie sich einer Freundin mit, der Sie vertrauen oder suchen Sie sich Unterstützung in einer Beratungsstelle, Therapie oder Gruppe. Bleiben Sie im regelmäßigen Kontakt mit Personen, die Sie als unterstützend und ermutigend erleben.

## ▣ Informieren Sie sich über Cybersexsucht<sup>5</sup> und die Wirkungen von Pornografie<sup>6</sup>

Ein wichtiger Schritt aus der Ohnmacht besteht darin, sich aktiv zu informieren, um zu verstehen, wie Pornografie wirkt, wie eine Abhängigkeit entstehen und sich auf Beziehung und Sexualität auswirken kann. Das hilft Ihnen wie auch Ihrem Partner, schwierige Verhaltensmuster besser einordnen, verstehen und gezielt angehen zu können.

## ▣ Erwarten Sie Ehrlichkeit – nicht nur scheinbar

Vertrauen ist das Fundament einer guten Beziehung. Sie haben das Recht, die volle Wahrheit über (Online- wie Offline-) Affären zu erfahren, da sie in die Beziehung hineinwirken und ihr Fundament untergraben. Fragen Sie Ihren Partner, wie lange, in welcher Form und in welchem Ausmaß Pornografie, Cybersex, Prostituierte oder Affären eine Rolle gespielt haben. Um Sie nicht zu verlieren, wird er versucht sein, nur scheinbar das zuzugeben, was bisher ans Licht kam. Doch diese Taktik untergräbt weiter jede Vertrauensbasis. Machen Sie deutlich, dass nur durch radikale Ehrlichkeit und Offenheit Vertrauen wieder aufgebaut werden kann. Und seien Sie selbst genauso ehrlich.

## ▣ Achten Sie gut auf Ihre Grenzen

Achten Sie dabei gut auf Ihre Grenzen der Belastbarkeit. Hüten Sie sich vor zu vielen Details und



vor krassen Bildern und Filmen, die sich schnell „einbrennen“, d.h. immer wieder ungewollt vor Ihrem geistigen Auge auftauchen. Wenn Sie unter traumatischen Flashbacks leiden, weil Sie schockierende, vielleicht gewalthaltige Bilder gesehen haben oder weil eigene erlebte Grenzverletzungen wieder verstärkt ins Bewusstsein kommen, suchen Sie sich therapeutische Unterstützung.

## ◀ Fordern Sie eine Entscheidung

Wenn Ihnen Treue in der Partnerschaft wichtig ist und Ihre Beziehung unter diesem Vorzeichen begonnen hat (also nicht als „offene“, polyamore oder polygame Beziehung), erlauben Sie Ihrem Partner nicht, Sie durch Online-Affären und Internetsex zu demütigen. Es braucht den **„Moment der Wahrheit“**, um eine Wende herbei zu führen. Fordern Sie eine Entscheidung: „Entweder ich oder die Online-Frauen/dein virtueller

Harem! Beides kannst du nicht haben.“ Erwarten Sie Taten statt Worte (Therapie, Filter-Software, konkrete Schritte zum Ausstieg). Seien Sie konsequent. Drohen Sie keine Konsequenzen an, die Sie nicht einhalten.

## ◀ Nehmen Sie sich Zeit, Ihren „inneren Garten“ und Ihren Wert (wieder) zu entdecken

Sie brauchen Zeit, sich von dem Schock zu erholen. Achten Sie auf Ihr Inneres. Entdecken und pflegen Sie Ihren inneren Garten. Finden Sie (auch innen) einen ruhigen Ort, um „bei sich zuhause“ zu sein. Machen Sie sich Ihren Wert und Ihre Würde, Ihre Einzigartigkeit und Schönheit neu bewusst, indem Sie z. B. einen Brief an sich selbst schreiben. Stellen Sie sich dabei vor, Sie schreiben an sich selbst als Ihre beste Freundin. Lernen Sie, Ihrer Intuition wieder zu trauen. Nehmen Sie wahr, was Ihnen kostbar ist, was Ihre

eigenen Werte, Ziele und Herzensanliegen sind, was in Ihnen wachsen und aufblühen möchte und was Sie sich wünschen.

## ◀ Stärken und ermutigen Sie sich!

In äußerst belastenden Lebensphasen ist die Versuchung groß, auf ungesunde Bewältigungsstrategien zurückzugreifen, z.B. sich in die Arbeit zu stürzen und nur noch zu funktionieren, oder im Essen, Rauchen, Alkohol Trost zu suchen. Stärken Sie sich stattdessen bewusst mit gesunden Bewältigungsstrategien, z. B. Tagebuch schreiben, eine Freundin anrufen, spazieren gehen, ein warmes Bad nehmen, Musik hören, gärtnern, barfuß laufen ... oder was immer Ihrem Körper und Ihrer Seele gut tut. Formulieren Sie auch eine kurze ermutigende Botschaft für sich selbst (etwa einen Satz) und bringen Sie diese an für Sie gut sichtbare Orte an (z. B. Spiegel, Külschrank, Bildschirmschoner, Smartphone o. ä.).

<sup>5</sup> Die suchtartige Suche nach sexuellen Angeboten (online oder offline) wird bisher unterschiedlich bezeichnet. Im internationalen Diagnosemanual ICD 11 wird ab 2022 die Bezeichnung „Compulsive Sexual Behaviour Disorder“ eingeführt.

<sup>6</sup> Eine Zusammenfassung von Studien (Wirkungsforschung) findet sich in dem Buch „Fit for Love?“, Ausschnitte daraus und weitere Artikel unter [www.tabea-freitag.de](http://www.tabea-freitag.de). Weitere Infos unter: [www.return-mediensucht.de](http://www.return-mediensucht.de), [www.fightthenewdrug.org](http://www.fightthenewdrug.org), dort auch Berichte von Betroffenen etc.

## 📌 Den Fokus erweitern: Machen Sie nicht Ihren Partner oder die Beziehung zu Ihrem Ein und Alles

Suchen oder stärken Sie andere Lebensbereiche, in denen Sie sich entfalten, auftanken, sich sinnvoll einbringen und gesunde Beziehungen bzw. Freundschaften leben können. Formulieren Sie drei bis vier persönliche Ziele, die Sie erreichen wollen, z. B.: Ich will mir eine tägliche Ruhezeit gönnen. Ich will klarer kommunizieren lernen, ein Instrument oder eine Sprache lernen.

Wenn Sie hin und wieder die Vogelperspektive einnehmen, können Sie wahrnehmen, dass Sie mehr sind als die schmerzhaften Gefühle, die Sie derzeit überwältigen. Und dass Ihr Leben mehr ist als die Beziehung, die in einer Krise steckt. Und auch, dass es viele Frauen gibt, die Ähnliches erleben. Vielleicht können Sie in Zukunft sogar Wege finden (z. B. in einer Selbsthilfegruppe, Blog, Forum), um sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken.

## 📌 Sex als Droge: Erlauben Sie Ihrem Partner nicht, Ihnen die Verantwortung zur Überwindung seiner Sucht zuzuschieben

„Wenn du meine sexuellen Wünsche umsetzen würdest, könnte ich frei werden.“ Sexsucht lässt sich nicht mit Sex überwinden.

Gerade jetzt, wo die Wunden offen sind und das Vertrauen zerrüttet ist, braucht es gesunde Grenzen, um nicht benutzt und noch tiefer verletzt zu werden. Der „Garten“ als Bild für Identität und Intimität ist kein Selbstbedienungsladen! Er ist ein Ort der Begegnung („Du bist gemeint“) und der Lebendigkeit – nicht des Konsums. Darum kann er nur gemeinsam genossen werden. Dazu braucht es erst wieder einen sicheren Raum des Vertrauens und der gegenseitigen Achtung, bis echte Intimität wachsen kann. Achten Sie auf Ihre Intuition, wie viel Nähe oder Distanz der Beziehung angemessen ist und reden Sie mit Ihrem Partner darüber.

## 📌 Coabhängig? Reflektieren Sie Ihre Rolle

Die Versuchung, bei einem Suchtverhalten des Partners eine ausgleichende Rolle einzunehmen, damit das Beziehungsboot nicht kentert, ist groß. Je mehr sich ein Matrose aus dem Boot über die Reling beugt, desto mehr beschwert der andere Matrose die Gegenseite, um nicht zu kentern. Das passiert kurzfristig fast reflexhaft. Wenn es zu einem längerfristigen Beziehungsmuster wird, kann Hilfe von außen nötig sein.

Coabhängigkeit hat viele Gesichter. Sie kann darin bestehen, wegzusehen und die Sucht zu bagatellisieren und zu tolerieren oder auch darin, die Verantwortung zu übernehmen durch übermäßige Kontrolle. Coabhängige Partnerinnen haben meist Schwierigkeiten, gesunde

Grenzen zu setzen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und klar zu kommunizieren, die Realität der Sucht und ihrer Folgen anzuerkennen und den anderen die Konsequenzen seiner Sucht spüren und tragen zu lassen.

Achten Sie darauf, wo Sie z. B. eine Mutter- oder Retterrolle einnehmen oder zur Polizistin werden. Ihr Partner ist erwachsen und für seinen Weg einschließlich seiner Konsequenzen selbst verantwortlich. Und Sie für *Ihren* Weg.

## Wenn nichts passiert:

## 📌 Ohne Aussicht? „Hingehaltene Hoffnung macht das Herz krank“

Hoffnung ist wichtig und hilfreich, doch wenn sie auf Dauer enttäuscht wird und Ihr Partner Sie weiter betrügt, Rückfälle verheimlicht und sein Verhalten nicht ändert, ist das zermürbend. Depressionen oder psychosomatische Beschwerden können die Folge sein. Der einzige Weg aus dieser Ohnmacht ist, selbst zu handeln. Sie können eine Beziehung, die Sie zerstört, verlassen.

Es ist keine Lösung, sich dauerhaft im Doppelleben Ihres Partners einzurichten. Viele Betroffene kommen erst nach vielen Jahren oder Jahrzehnten zu der Schlussfolgerung: „Was habe ich da mit mir machen lassen?!“ Dann entsteht oftmals das Gefühl, „leer auszugehen“ und nicht weiter gekommen zu sein.

## Wenn Ihr Partner beherzte Schritte geht, um die Sucht zu überwinden:

### ▣ Stellen Sie sich im Kampf gegen die Sucht auf seine Seite

Machen Sie nicht Ihren Partner zum Feind, sondern die „Droge“ Pornografie. Hassen Sie gemeinsam das Beziehungsgift der Trugbilder, nicht sich selbst oder ihn, denen es geschadet hat. Stellen Sie gemeinsam ein Symbol auf, das Sie daran erinnert, dass Sie Verbündete im Kampf gegen den gleichen Feind sind. Und: Sie brauchen Geduld. Der Weg aus der Sucht ist vielfach lang und nicht einfach. Sie müssen mit Rückfällen rechnen. Bleiben Sie während des ganzen Prozesses in Kontakt mit einer Freundin, Beraterin oder Gruppe, wo Sie Verständnis und Unterstützung erfahren.

### ▣ Licht an: Erwarten Sie von Ihrem Partner Verlässlichkeit und absolute Ehrlichkeit, damit neues Vertrauen wachsen kann

Eine Sucht, erst recht Internet-Sexsucht, gedeiht am besten im Dunkeln, im Verheimlichen (er) und Verdrängen (sie). Darum machen Sie das Licht an! Machen Sie deutlich, dass das Verheimlichen eines Rückfalls sowohl Ihr Vertrauen weiter zerstört als

auch seine Sucht füttert. Einen Rückfall „aufzumachen“, obwohl für beide Seiten schmerzhaft, ist dagegen bereits ein Schritt heraus aus der Sucht. Dafür müssen aber beide lernen, offen, ehrlich und konstruktiv über dieses Thema zu reden. Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner, dass Sie sich einmal pro Woche oder 14tägig darüber austauschen, wo er im Kampf mit der Sucht steht, ob er konsumiert oder gechattet hat sowie darüber, wie es Ihnen in diesem Prozess geht. Ein fester Termin (z.B. jeweils Freitagabend) senkt die Schwelle, das für beide Seiten schwierige Thema in Angriff zu nehmen.

Sprechen Sie auch über positive Veränderungen in der Beziehung und feiern Sie gemeinsam Erfolge, z. B. nach Vierwochenabstinenz. Reden Sie auch über „Grauzonen“ und wie Sie ihn darin unterstützen können, Auslöser für Rückfälle zu vermeiden. Hilfreich sind klare Vereinbarungen: z. B. keine Bildschirmmedien nach 23 Uhr, PC und Smartphone mit Filterschutz oder Ähnliches.

### ▣ Ihr Partner ist mehr als seine Sucht!

Nehmen Sie bewusst auch seine guten und liebevollen Seiten wahr und drücken Sie sich gegenseitig Ihre Wertschätzung aus.

### ▣ Verzeihen?

Wenn beherzte, ehrliche Schritte aus der Sucht gegangen worden sind und es möglich geworden ist, den Schaden und die Trümmer ehrlich miteinander anzuschauen, vielleicht auch in

einer Paartherapie zu verarbeiten; wenn Sie merken, dass es Ihrem Partner wichtig ist zu verstehen, was Sie verletzt hat und was Sie brauchen, kann es an der Zeit sein, damit zu beginnen, Ihrem Partner zu vergeben. Dies deshalb, um nicht verbittert zu werden und der Beziehung eine neue Chance zu geben.

Vergeben bedeutet nicht Vergessen oder Verharmlosen. „Vergeben“ ist der Prozess, die eigenen Ansprüche an Rache, Bitterkeit, Zorn loszulassen, um gegenseitige Achtung wieder zu ermöglichen. Das entledigt Ihren Partner nicht von seiner Verantwortung, das Ausmaß des Schadens anzuerkennen und verantwortliche Schritte zu gehen. Es bedeutet auch nicht, wieder „blind vertrauen“ zu können.

Nach jahrelanger Täuschung wird Ihr Vertrauen vermutlich nie mehr 100 % erreichen, aber es kann in dem Maße wachsen, wie das Fundament wieder hergestellt wird:

### ▣ Bauen Sie gemeinsam ein neues „Beziehungshaus“

Wenn die Gefahr von Nachbeben (Rückfälle) geringer geworden ist, wird es Zeit, die Trümmer aufzuräumen und das Fundament Ihres Beziehungshauses neu aufzubauen: Was ist grundlegend und macht Ihre Partnerschaft tragfähig? Schauen Sie sich gemeinsam die Grundpfeiler an, auf denen Vertrauen zueinander beruht: Was ist noch da oder inzwischen wieder aufgebaut? An was sollten beide noch arbeiten?



Quelle: „Fit for Love?“, Freitag, T. 2015

**A: Gegenseitige Wertschätzung und Annahme.**

**B: Verantwortung.**  
Das impliziert Verlässlichkeit, Treue und die Bereitschaft, in die Beziehung zu investieren (Zeit, ggs. Fürsorge, Ideen).

**C: Emotionale Intimität.**  
Das bedeutet Ehrlichkeit, gegenseitige Offenheit und echtes Interesse am anderen. Wenn beide Anteil geben und nehmen an dem, was sie wirklich bewegt, kann eine tiefe Vertrautheit und Empathie füreinander wachsen. Diese ermöglicht wiederum:

**D: Körperliche und sexuelle Intimität.**  
Das impliziert nicht nur „Sex“, sondern das ganze Spektrum

von Nähe und Zuwendung im Alltag, Verlassen von Hamsterrädern des nur Funktionierens oder Konsumierens, um gemeinsam Sinnlichkeit, Lebendigkeit und Lust zu erleben.

Das Beziehungshaus baut auf diesen Grundpfeilern des Vertrauens und der Vertrautheit auf, besteht aber natürlich aus viel mehr: Arbeits- und Wohnzimmer, Küche und Bad, Schlafzimmer, Hobbyraum, ggf. Kinderzimmer, Vorratsraum (Ressourcen) und Keller (Gerümpel und Altlasten, die jeder mitbringt). Der Dachboden – als Ausbaureserve – steht für gemeinsame Visionen, Pläne und Träume für die Zukunft. Tauschen Sie sich darüber aus, wie Sie all diese Lebensräume Ihrer Beziehung füllen und gestalten – jetzt und in Zukunft: Mit was sind Sie zufrieden? Was wünschen Sie sich? Reden Sie darüber, wie sich beide Ihre Partnerschaft in 5 Jahren vorstellen, was beide unter „Liebe“ und „Intimität“ verstehen und was Sie sich neu oder anders wünschen. Intimität bedeutet auch, sich gegenseitig zuzumuten, mit allen Gefühlen, unterschiedlichen Interessen und Bedürfnissen, mit Schwächen

und Stärken und sich durch die Konflikte „hindurchzulieben“.

**☑ Beziehungstemperatur: Ohne Wärme geht es nicht**

Ob man sich in einem Haus wohl fühlt, hängt weniger von der Größe oder Anzahl der Räume noch von deren (Luxus-)Ausstattung ab, sondern von der Atmosphäre und Wärme dieses LebensRaumes. Gönnen man sich hier gegenseitig Gutes, freut sich über Erfolge und leidet mit, wenn dem anderen Schweres oder Unrecht geschieht? Sind beide bereit, Fehler einzugestehen und zu verzeihen? Sind beide dankbar füreinander? Oder herrscht eine Atmosphäre von Misstrauen, Kontrolle, Rechthaberei und Egoismus? Ob die Beziehungsscherben und Verletzungen durch eine Cybersexsucht heilen können, hängt ganz wesentlich davon ab, ob die Beziehungstemperatur im Plus ist. Nur wenn beide Seiten wertschätzend, wohlwollend und aufrichtig sind, können sich beide wieder wohl fühlen miteinander.

Beziehungstemperatur:  
**Ohne Wärme geht es nicht!**





## ◀ Unterkühlt? Narzissmus und Kontrolle

Emotionale Kälte geht in vielen Fällen auf eine narzisstische Grundhaltung zurück, die übrigens auch durch frühen und regelmäßigen Pornokonsum begünstigt wird. Denn Pornos lehren: „Nimm dir, was du willst! Nur deine Bedürfnisse zählen!“ In „Pornotopia“ bekommt man alles, jederzeit, sofort und ohne Anstrengung. Man behält die Kontrolle, muss sich nicht einlassen, nicht auf die Bedürfnisse des anderen eingehen und keine Spannung aushalten. Narzisstische Menschen suchen Fehler beim Anderen, nicht bei sich selbst.

Doch auch die Neigung zu Kontrolle, Perfektion und Aktivismus (häufiger ein Problem bei Frauen), d. h. eine mangelnde Fähigkeit, einfach mal zu genießen, gelassen zu bleiben und sich lebendig zu fühlen, bewirkt eine stickige kühle Luft im Haus. Das wiederum kann beim anderen Fluchtendenzenzen auslösen.

Wenn die Neigung zu Kontrolle oder Narzissmus den Heilungsprozess erschwert bzw. verhindert und die Beziehungstemperatur dauerhaft unterkühlt, ist es ratsam, aktiv daran zu arbeiten und sich therapeutische Hilfe zu holen. Das gilt natürlich besonders, wenn Kinder im Haus sind, die Wärme, sichere Bindung und eine entspannte Atmosphäre brauchen, um sich gesund entfalten zu können.

## ◀ Feuer im Kamin

Licht und Wärme, Ehrlichkeit und gegenseitige Wertschätzung ermöglichen, sich wieder zu öffnen und aufeinander einzulassen, emotional wie auch körperlich. Zärtlichkeit und Sexualität bewirken in der Partnerschaft wiederum durch die Ausschüttung des „Treuehormons“ Oxytocin eine starke seelische Verbundenheit mit dem Partner. Es fördert Vertrauen, mindert Stress und verstärkt zudem die sexuelle Lust und Zufriedenheit.

Es ist wie das Feuer im Kamin, das dem Beziehungshaus Wärme und Energie verleiht, wenn es gehütet und regelmäßig mit Brennholz versorgt wird. Das Kaminfeuer echter Intimität ist das Kontrastprogramm zu Pornografie, einem Feuerwerk intensiver, aber nur kurz dauernder Affekte, das außer Kontrolle geraten und zum Flächenbrand werden kann.

## ◀ Die Krise kann zur Chance werden

Wenn das Fundament der Beziehung wieder aufgebaut und das Suchtverhalten überwunden wird, können beide zu einem vertieften, sehr ehrlichen Miteinander finden. Nicht wenige Paare, die den Weg aus der Online-Sexsucht geschafft haben, berichten über eine viel tiefere Liebe zueinander und eine echte Intimität und Nähe, die sie vor der Krise nicht kannten.

*Tabea Freitag*

# ▶ Einzig nicht artig

## Gruppen für betroffene Frauen:

Wir bieten eine regionale Präsenz-Gruppe im Raum Hannover und eine überregionale Online-Gruppe für betroffene Frauen an, die sich jeweils einmal pro Monat abends trifft.

Bei Interesse melden Sie sich gerne telefonisch unter:  
**0511. 48 97 465-0**

oder per Mail :  
**t.freitag@return-hannover.de**



**Tabea Freitag**  
Dipl.-Psych.,  
Psychotherapeutin

**Sie sind herzlich  
willkommen!**







© perels

## Weitere Hilfen und Angebote

### Gruppe für betroffene Männer

Bei return findet ebenfalls einmal im Monat eine angeleitete Gruppe für Männer statt, die den Wunsch haben, aus exzessivem Porno- oder Cybersexkonsum auszusteigen

### Beratung

Für die Partnerinnen ebenso wie für Betroffene selbst bieten wir vor Ort oder telefonisch auch Einzel- und Paarberatung an. Unsere Beratungs- und Therapiearbeit zu dieser Problematik erfährt leider bislang keinerlei öffentliche Förderung. Für Beratungsgespräche fällt daher ein Honorar an.

### Eine Gruppe gründen? Coaching und Fortbildung

Wenn der Weg zu uns zu weit ist und Sie möglicherweise eine eigene Selbsthilfegruppe zu dieser Thematik in Ihrer Stadt oder Umgebung gründen wollen, unterstützen wir Sie gerne durch ein entsprechendes Coaching. Darüber hinaus führen wir auch Fortbildungen (auch online) zu diesem Themenkreis durch. Für nähere Informationen nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Weitere Infos unter:

[www.return-mediensucht.de](http://www.return-mediensucht.de)

### return gGmbH

Oberstraße 13 A • 30167 Hannover

Festnetz: 0511. 48 97 465-0

E-Mail: [info@return-hannover.de](mailto:info@return-hannover.de)

[www.return-mediensucht.de](http://www.return-mediensucht.de)

[www.return-to-reality.de](http://www.return-to-reality.de)

[www.fit-for-love.org](http://www.fit-for-love.org)

Bankverbindung: Sparkasse Hannover

IBAN: DE76 2505 0180 0910 4221 09

BIC: SPKHDE2H

Spenden sind steuerlich absetzbar.

return gemeinnützige GmbH

Geschäftsführer: Eberhard Freitag

HRB 217559 AG Hannover

St.-Nr.: 25/207/29508

USt-IDNr.: DE321251638

**return**  
  
Mensch sein  
in digitalen Zeiten