

Rolf Trauernicht

Wege aus der Pornographiesucht

In vielen Veröffentlichungen zu dem vorliegenden Thema werden ausführlich die Ursachen, Folgen und Fakten von Pornographiesucht beschrieben. Obschon die Zunahme des Problems unerfreulich ist, so ist es Grund zur Hoffnung, dass ein Bewusstsein in unserer Bevölkerung für das Problem wächst.

Mit diesem Beitrag möchte ich konkrete Hinweise geben, wie sowohl Betroffene als auch Helfer Hilfe erfahren können, von dieser Sucht loszukommen oder besser helfen zu können.

Die gegebenen Anregungen sind Ergebnis zahlreicher Gespräche mit Abhängigen von Internetpornographie. Diejenigen Hilfestellungen, die sich bewährt haben, sind es wert, mitgeteilt zu werden. Viele der vordem Betroffenen haben mir bekundet, dass sie entweder ganz frei von der Sucht geworden sind oder in eine Befreiung hineinwachsen.

Aber bevor ich konkrete Schritte ausführe, gilt es einige einleitende Bemerkungen zu machen.

Zunächst möchte ich klarstellen, **dass man anderen helfen kann, ohne selber die pornographischen Seiten angeschaut zu haben.** Ein Sprichwort besagt: "Muss ich ein Fass aussaufen, ob es Wein oder Essig ist?" Man muss nicht alles gesehen haben, um darüber reden zu können. Wichtig ist allerdings, dass der Helfer eine wertschätzende Haltung zu den Betroffenen einnimmt. Er hat sich zu fragen, was zu dieser Sucht beigetragen hat. Er muss sich in den Betroffenen hineindenken und eine Zeit lang eine gesunde Beziehung mit ihm leben. Denn das ist es, was die meisten Betroffenen zu wenig erlebt haben. Im Zuge dessen sollte der Helfer sowohl respektvoll, als auch konfrontierend und ermutigend sein.

Es bleibt noch zu klären, warum der Betroffene Gespräche in Anspruch nimmt.

Kommt er aus eigener Motivation, dann bestehen hohe Veränderungschancen. Kommt er aus einer Fremdmotivation heraus, weil er zum Beispiel von seiner Frau „erwischt wurde“, bleibt die Motivation zu prüfen. Aber: Manchmal kann der Leidensdruck zur Heilung beitragen.

Folgende Schritte sind sicher individuell anzupassen und nicht unbedingt der Reihe nach anzuwenden. Sie können durchaus eine wertvolle Leitlinie für eine Gesprächsreihe darstellen. Dem aufmerksamen Leser wird bald auffallen, dass es sich hier um eine längerfristige Betreuung handelt.

Klar ist, dass diesen Eckpunkten wichtige Kommunikationsschritte vorangehen. Sowohl die sogenannte *virtuelle Gesprächsphase*, in der nonverbale Informationen ausgetauscht werden, als auch die *Differenzierungsphase*, also das Wahrnehmen der familiären, beruflichen und sozialen Hintergründe, haben bereits stattgefunden. Wir steigen jetzt dort ein, wo klar ist, dass das Symptom der Sucht zum Leidensdruck geworden ist und eine gründliche Klärung gewünscht ist.

1. Die Sucht eingestehen

Das Eingeständnis, internetseksüchtig zu sein, fällt sehr schwer. Anders als bei anderen Süchten sieht man es dem Sexsüchtigen auch nicht an. Das macht es lange bis lebenslang möglich, unentdeckt zu bleiben. Trotzdem ist der Sexsüchtige nicht glücklich, weil der Kreislauf der kurzfristigen Befriedigung und der Suche nach mehr Sex immer kurzlebiger und weniger schön erlebt wird.

Die jetzt aufgeführten Fragestellungen können eine Hilfe sein, für Betroffene und Seelsorger eine Diagnose zu erstellen.

Was möchtest du verändern?

Dies hilft dem Betroffenen das Problem selbst zu benennen und den eigenen Veränderungswillen unumwunden auszudrücken.

Was hast du bisher unternommen? Was hat dich gehindert, das Ziel zu erreichen?

Dies hilft uns, den Ist-Stand des Anderen und seines Ringens mit der Sucht festzustellen.

Willst du das Ziel erreichen und sollst du es erreichen?

Wichtig ist, dass der Betroffene den Bedarf der Änderung selbst erkennt und durch Eigendiagnose motiviert wird.

Was hast du erfolgreich angewandt?

Diese Frage ermöglicht es dem Seelsorger, zu erkennen wie der Abhängige funktioniert und auch, was er selbst bisher als Erfolg angesehen hat. Vielleicht besteht schon hier Korrekturbedarf.

Bist du bereit in die Ursachen hineinzuschauen?

An dieser Stelle kann dem Betroffenen klargemacht werden, dass Seelsorge stets ganzheitlich ist und Schief lagen dieser Tragweite nicht isoliert betrachtet und geheilt werden können.

Bist du bereit, „Hausaufgaben“ zu machen?

Bisweilen ist es wichtig, dem Betroffenen vor Augen zu führen, dass Heilung Kosten und Mühe mit sich bringt. Oftmals hilft es, wenn der Seelsorger dabei eher in die Rolle des Mentors als die eines Freundes rückt. Anhand der Nichtbereitschaft Hausaufgaben zu erledigen, kann ein Seelsorger feststellen, dass es dem Gegenüber nicht ernst genug ist.

Was gelingt dir in deinem Leben?

Mit dieser Frage erhalten wir einen Einblick in die Ressourcen des Betroffenen, die wir nutzen können.

Wo bist du passiv in deinem Leben?

Oftmals liegen Süchte und Laster eng beieinander. Laster wiederum sind meist eine Folge von Schwäche. Deshalb können die Antworten zu dieser Frage Haupthindernisse für die Genesung aufdecken helfen.

Eine Veränderung der Sucht ist nur zu erwarten, **wenn der Betroffene bejaht, dass er süchtig ist**. In der Realität fällt es vielen Ratsuchenden schwer, dies klar zu beantworten. Jeder Psychologe weiß, dass man ein Problem nur verändern kann, wenn man es als veränderungswürdig ansieht. Es muss dem Betroffenen auch klar gemacht werden, dass er mit der Sexsucht nicht nur sich selbst schädigt, sondern auch am Missbrauch von Frauen und am Menschenhandel mitschuldig wird. Mit jedem Anschauen von Pornoseiten fördert er Prostitution und einen Wirtschaftszweig, mit dem man Gott gewiss keine Ehre macht. Eine Vielzahl von Produktionen, die im Internet kursieren, ist unter den schäbigsten Bedingungen entstanden. So sind beispielsweise private Videoaufzeichnungen von Ex-Partnern, die gegen deren Willen hochgeladen wurden, keine Seltenheit.

Dieses erste Gespräch erleben viele als sehr erleichternd. Sie erleben den Satz aus der Suchttherapie: „Du bist so krank wie deine Geheimnisse.“ Es kann enorm entlastend sein, mit einer fachkundigen Person des Vertrauens über die Thematik zu reden. Diese Öffnung bewirkt oftmals schon eine enorme Befreiung und weckt Kräfte der Heilung.

2. Die Bitte um Vergebung

Wenn ein Christ mit dieser Sucht lebt, wird er sie als Sünde erkennen und um die Möglichkeit der **Vergabung** von Gott wissen. Er wird nicht stolz auf seine Phantasien sein. Aber auch er wird eine Entscheidung fällen müssen, von dieser Sucht frei werden zu wollen. In Röm. 6,11 steht: „Lasst nicht die Sünde euer Leben beherrschen.“ Es bedarf der Entscheidung, diese Sucht überwinden zu wollen. Das geht bei Christen mit Vergebung einher.

Daher bitte ich an dieser Stelle den Ratsuchenden, wenn er ein Christ ist, eine Bitte um Vergebung im Gebet zu sprechen.

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Pro Existenz – Für andere da sein | | | | | | | | | | | | |
| Selbstbewusstsein | | | | | | | | | | | | |
| Spiritualität und geistliches Leben | | | | | | | | | | | | |

Hier wird jeder Seelsorger seine Wege finden müssen. Ich persönlich greife dabei auf zahlreiche Hilfestellungen aus meiner Coachingausbildung und therapeutischen Weiterbildungen zurück. Wenn zum Beispiel starke Probleme mit der Berufsfindung oder schwierige Verhältnisse an der Arbeit bspw. Mobbing vorliegen, bedarf es zunächst einer Klärung in den Lebensbereichen „Beruf“ und „Selbstbewusstsein“. Wesentliche Ursachen der Suchtgefahr können in diesem Fall dort zu finden sein. Gerade mangelndes Selbstbewusstsein zählt mit einer unaufgeräumten Elternbeziehung zu den häufigsten Ursachen für Pornographiesucht. Wenn wir hier nicht gründlich arbeiten, betreiben wir „Symptomkosmetik“, die nicht lange anhält. Gelingt es, konkrete Schwierigkeiten in Lebensfeldern zu entlarven, kann dem Betroffenen geholfen werden, natürliche Ziele zu formulieren. Der Begriff, der beschreibt, was dabei passiert, lautet Sublimation: Das Umlenken von Triebregungen auf geistig-kulturelle Ziele.

5. Lebenslügen entlarven

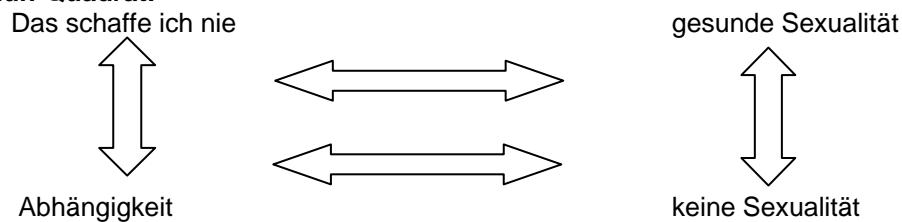
In den Gesprächen mit einem Berater werden häufig Lebenslügen deutlich, die verinnerlicht wurden und eine Umkehr erschweren. Die Lebenslügen lauten z. B.:

- Viele Menschen erleben die Sexualität so wie ich und kommen davon nicht weg.
- Sexuelle Bedürfnisse kann man nicht steuern.
- Onanie tut niemandem weh.
- Ein Mann kann nicht anders.
- Ich bin ein Versager.

Diese gilt es zu formulieren und durch neue Sätze zu ersetzen. Solche Sätze sind meistens schnell gefunden, wenn der Ratsuchende nachdenkt, was er denkt, wenn die Sucht wieder zur Gefahr wird

Für die Veränderung der Lebenslügen kann das sogenannte „Schulz von Thun Quadrat“ hilfreich sein. Die Veränderung der Lebenslüge „Das schaffe ich nie“ birgt zwei Entartungen in sich: Entweder man gibt sich der Sucht hin oder meint, der Sexualität ganz aus dem Weg gehen zu können. Der gesunde Weg wäre der miteinander zu definieren, wie eine gesunde Sexualität aussieht.

Schulz von Thun-Quadrat:



6. Sich von Suchtmitteln und gefährlichen Situationen trennen

Auch wenn es nicht leicht fällt: Zu einer Therapie gehört immer die Trennung vom leichten Internetzugang.

Dazu will ich einige Tipps geben: Der PC sollte aus dem Bereich entfernt werden, der einen unbeobachteten Zugang zulässt. Manchen hat es geholfen, den PC ins Wohnzimmer zu stellen oder dass Spaziergänger von draußen immer sehen können, was gerade geschaut wird. Kinder sollten keinen unbeaufsichtigten PC benutzen.

Es gibt zahlreiche Angebote für Internetfilter, die unterschiedlich hilfreich sind. Mittlerweile gibt es auch Programme, die eine E-Mail an eine vertraute Person schicken, wenn wieder eine Seite angeschaut wurde (www.covenanteyes.com; www.x3wath.com).

Auf folgenden Internetseiten werden Erfahrungsberichte, Schutzprogramme und Ideen zur Hilfestellung angeboten. Man kann eine Software erwerben, die Sexanbieter erkennt und die bildhafte Darstellung codiert. Es gibt einige Internetseiten, die Ideen für weitere Hilfestellungen anbieten: www.onlinesucht.de.

Bei Google findet man unter „Sicherheitsprogramm“ oder „Kindersicherung“ entsprechende Programme. Bewährt hat sich das Programm von WinTimer: www.tss-productions.de/wintimer/index.htm. Damit kann man z.B. festlegen, wie lange und zu welchen Zeiten das Internet zur Verfügung steht, ob Downloads gestattet sind, welche Seiten gesperrt oder ob Laufwerke versteckt werden sollen, welche Spiele genutzt werden dürfen und ob ein Protokoll geschrieben wird.

Weitere Adressen sind: www.loveismore.de, www.nacketetatsachen.at sehr hilfreich scheint mir auch: www.parents-friend.de, www.endlich-leben.net, www.desertstream.com, www.wuestenstrom.ch www.porno-frei.ch, www.xchurch.vom, www.offenetuer-zh.ch, www.internet-sexsucht.de

Je nach Intensität und Umfang der Sucht kann es sinnvoll sein, den Internetzugang zu sperren. Sammlungen von pornographischen Zeitschriften oder Filmen sollten vernichtet, gespeicherte Daten gelöscht und Sexspielzeuge vernichtet werden. In den Beratungsgesprächen ist es wichtig, die individuellen Gefahren zu benennen. Für manche ist es wichtig zu definieren, welche Umstände die Verführbarkeit erhöhen: Manchmal sind das Alkohol, Drogen, bestimmte Fernsehsendungen oder Zeitschriften.

Jemand berichtete mir, dass es ihm hilft, wenn er, wenn er in Gefahr steht ins Internet nach Pornoseiten zu schauen, Urin lässt, um abgelenkt zu sein.

Ich möchte in diesem Zusammenhang auf ein Internetangebot hinweisen, das einen Schritt früher ansetzt und diejenigen erreichen möchte, die noch nicht süchtig sind oder sich ihrer Sucht nicht bewusst sind oder sich ihre Sucht nicht eingestehen wollen. Auf www.sexvor12.com werden Internetuser bei ihrer Suche nach „Sex“ im Internet abgeholt und durch ein kurzes Video zu alternativen Wegen hin zu Anerkennung, Liebe und Erfüllung geführt.

Bei Handyanbietern kann man übrigens entsprechende Zugänge sperren lassen.

Hier ist noch ein wertvoller Hinweis für einen guten Filter: [„http://www.internetsafety.com/safe-eyes-parental-control-software.php](http://www.internetsafety.com/safe-eyes-parental-control-software.php). Man kann das Programm 15 Tage testen, bevor man es für knapp 50 Dollar pro Jahr (ca. 32 Euro) erwerben kann.

In dem Programm kann man verschiedene Kategorien blocken (neben Sex auch Gewalt, Geschmacklosigkeiten etc.) sowie weitere nützliche Funktionen einstellen. Jemand hat einige Seiten bzw. Suchbegriffe getestet und hatte tatsächlich keinen Zugriff.

7. Rituale erkennen und stoppen

Internetsexsüchtige haben sich Rituale angewöhnt. Manche haben es sich angewöhnt, abends alleine aufzubleiben. Wenn sie verheiratet sind, sollten sie mindestens eine Zeit lang gemeinsam ins Bett gehen.

Für andere sind bestimmte Internetseiten, das Stimulieren erogener Zonen am eigenen Körper in besonders stressigen Lebenssituationen zu Ritualen geworden. Ein Süchtiger berichtete mir, dass es ihm geholfen habe, in den Momenten der Gefahr, sich seiner Sucht hinzugeben, sich zu sagen, dass er die Entscheidung darüber in 10 Minuten fällen wolle. In der Regel sei die Gefahr dann vorbei.

Hier kann der Gedankenstopp einsetzen. Das kann unterstützt werden durch Joggen, das Lesen eines Buches, einen Anruf bei Freunden, Gespräche mit Kollegen oder das Zubereiten einer Tasse Tee. Aber wie gesagt, eine individuelle Klärung ist unerlässlich.

8. Entspannung suchen

Für manche besteht eine wesentliche Ursache in der Unfähigkeit zu entspannen. Dafür können autogenes Training, die progressive Muskelentspannung, Spaziergänge, Schwimmen oder Sport hilfreich sein. Das Pflegen von Entspannungsphasen kann kaum überschätzt werden, weil Anspannungszeiten für Suchtgefährdete besonders gefährlich sind.

9. Ohne Abstinenz ist in der Regel keine Heilung möglich

Ein Schritt gehört zum Ausweg aus der Porno-Falle immer dazu: Die radikale Abwendung von jedem Porno-Konsum. Experten raten eine Abstinenz von ein bis drei Monaten - und zwar nicht nur vom Internet, sondern auch von Selbstbefriedigung oder sogar ehelicher Sexualität. Das kann, wie bei jeder Sucht, eine echte Herausforderung werden. Viele Menschen leben in Deutschland ohne Sex und trotzdem erfüllt. Das können sich Sexsüchtige kaum vorstellen.

Wenn sich der Betroffene Grenzen setzt, hat das zur Folge, dass er sich besser fühlt. Sein Selbstwertgefühl und seine Selbstachtung wachsen. Eine Erfahrung, die viele als Kind nie gemacht haben, kommt hier zum Tragen: Sich erfolgreich Grenzen gesetzt und eingehalten zu haben ist ein Ansporn zur Disziplin. Das Bewusstmachen solcher Triumphe kann den Charakter in umkämpften Momenten enorm stärken.

Aber Rückfälle sind normal. Ein Suchttagebuch kann helfen, die kleinen Fortschritte zu sehen. Die Abwertungen sind wahrzunehmen und jeder Fortschritt ist ein nennenswerter Fortschritt.

10. Den Anfängen wehren

Wir können es mit Luther halten, der sagte: „Du kannst es nicht ändern, dass schwarze Vögel über deinen Kopf fliegen, aber du kannst verhindern, dass sie Nester bauen.“

Ich empfehle den Süchtigen, einen Bund mit Gott zu machen, so wie es uns von Hiob berichtet wird: „Ich hatte einen Bund gemacht mit meinen Augen, dass ich nicht lüstern blickte auf eine Jungfrau.“ (Hiob 31,1) In angefochtenen Situationen kann das Gebet „Herr, erbarme dich meiner!“ eine wertvolle Hilfe sein. Je früher Denkspiralen unterbrochen werden, desto einfacher fällt es. Ist der Hosenstall bereits offen, ist es meist zu spät. Doch oft ist uns nicht klar, wo die *Anfänge* selbst *anfangen*. Diese Anfänge liegen oft in Einsamkeit, Stress, Langeweile, Geringschätzung oder Verachtung des anderen Geschlechts und Frustration. Peanuts, könnte man meinen, doch suchen sich gerade diese lapidaren Problemlagen oftmals als Ventil den Pornographiekonsum.

Wir müssen wissen: Sünde ist clever und Anfänge schleichen sich von verschiedenen Richtungen ein. Es gilt zu unterscheiden:

Strukturelle Ursachen: Unausgewogenheit in den Lebensbereichen.

Bsp.: Mobbing am Arbeitsplatz, Mangel an Selbstbewusstsein und Freundschaften.

Prozessursachen: Verinnerlichungen und prozesshafte Alltagsrituale.

Bsp.: Einsamkeit, das Beschäftigen mit sich selbst, Langeweile, Antriebslosigkeit.

Spontane Ursache: Der eigentliche Anlass, der Aufhänger.

Bsp.: Ein Werbebanner, Das „zufällige“ Anschauen anregender Musikvideos, leicht bekleidete Frauen in der Fußgängerzone.

Je nachdem, auf welcher Ebene die Anfechtung stattfindet, muss man ihr anders begegnen. Wenn ich feststelle, mein Selbstbewusstsein leidet wieder, gilt es, mir meinen Wert vor Gott neu bewusst zu machen. Ertappe ich mich dabei, zu vereinsamen und mich einzuigeln, muss ich mich rasch mit wohlthuenden Menschen umgeben. Warum besuche ich nicht den Chor oder die Volleyballmannschaft? Ist die Versuchung ganz stupide und offensichtlich, wie beispielsweise die notorische Schönheit auf der Fernsehzeitschrift, warum bestelle ich das Magazin nicht ab und helfe mir für den heiklen Augenblick mit positiven Glaubenssätzen wie „Mein Gott hilft!“?

11. Bedürfnisse nach Zuwendung und Anerkennung entsexualisieren

Nun ist es in der Regel damit nicht getan, nicht mehr das Internet zu benutzen. Die Bedürfnisse, die einst zur Internetsucht führten, müssen jetzt anders gestillt werden. Es müssen Wege gefunden werden, wie die Momente der Einsamkeit ausgehalten werden. Es gilt zu überlegen, wie und wo ein sicherer Platz in gesunden Beziehungen zu finden ist. Die Freizeit wird neu zu gestalten sein. Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht. Es kann hilfreich sein, sie zu definieren und sie sinnvoll zu erfüllen.

Selbsthilfegruppen, die es leider in Deutschland noch wenig gibt, werden für diese Personengruppe in Zukunft wahrscheinlich mehr an Bedeutung gewinnen.

Solche Sexsüchte sind oft sehr früh aus Angst, Einsamkeit und Verführung heraus entstanden.

Je mehr ein Mensch seine Gaben zur Entfaltung bringt und sich für das Wohl anderer einsetzt, desto weniger ist er in Gefahr sein Glück in der Sexualität zu suchen.

12. Auf die Augen achten

Internetsexsüchtige Menschen sind besonders auf visuelle Reize fixiert. Sie müssen die Entscheidung fällen, entsprechenden Bildern keinen Raum zu geben. Wir leben in dieser sexualisierten Welt, aber wir können entscheiden, ob wir intensiv Prospekte mit aufreizender Unterwäsche anschauen, im Schwimmbad Menschen beobachten oder in die gemischte Sauna gehen. Es gilt, mit den Ratsuchenden herauszufinden, wo die besonderen Gefahrenquellen liegen. Für manche sind es bestimmte Personen, Werbespots, bestimmte Filme, die Zeitschriften bei Ärzten oder Videos. Videos, die nicht für Kinder geeignet sind, sind es meistens auch nicht für Erwachsene.

Gerne frage ich Süchtige, an welche Bilder sie sich in ihrem Leben gerne erinnern. Manchmal ist es ein Sonnenuntergang, eine Schafherde oder ein selbstgemaltes Bild. Es hat sich bewährt, so ein Bild an den PC zu hängen, damit in Zeiten der Anfechtung, die sexuellen Vorstellungen durch andere schöne Bilder ersetzt werden. Jemand hat sich ein Kreuz an seinen PC gehängt. Der Anblick dieses Kreuzes soll ihm helfen, sich Neues und Gutes vorzustellen.

13. Auf die Gedanken achten

Das Wort Gottes sagt in 2.Kor. 10,5: „Wir nehmen alles Denken gefangen, so dass es Christus gehorcht.“ Dabei denke ich an erotische Tagträume, sexuelle Phantasien, anregende Frauen oder Männer oder alte Liebschaften. Wir müssen so etwas wie einen inneren Zoll aufbauen. Manchmal ist es gut, dass wir unseren Fantasien eine Stimme oder einen Namen geben. Diesen inneren Zaun gilt es zu pflegen. Darüber kann das Gespräch mit einem Vertrauten sehr hilfreich sein.

14. Gute Beziehungen aufbauen

Sexsüchtige haben oft wenige wirkliche Freunde, weil sie selten offen waren und dadurch oberflächliche Beziehungen haben. Insgesamt gilt, was für alle Süchte zutreffend ist, nämlich dass Menschen, die stabil und psychisch gesund sind, eine gesunde Beziehung zu Nähe und Distanz haben, in einem dichten Netz von Freundschaften und Beziehungen leben und in ihrer Kindheit angemessen gefördert wurden. In der Regel sind sie viel weniger suchtanfällig. Das gilt es ein Leben lang zu fördern. Es ist nie zu spät, gute Beziehungen aufzubauen.

Auch die sexuelle Beziehung zum eigenen Partner muss bisweilen neu definiert werden

15. Geistlich geordnet leben

Dazu gehören der Gottesdienst am Sonntag, der Einsatz der gottgegebenen Gaben, regelmäßige Zurüstung und geordnete Beziehungen.

Es wird immer ein Rest Eigenverantwortung bleiben und Kämpfe werden nicht ausbleiben. Wer aber immer mehr aus der authentischen Beziehung zu Jesus Christus und seiner Kraft lebt, hat hohe Chancen, in ein befreites Leben hineinzuwachsen. Das wird in Gal. 5, 16.19 bestätigt:

„Wenn ihr ein Leben im Heiligen Geist lebt, werdet ihr nicht den Neigungen der sündigen Natur

folgen; Unzucht, unreine Gedanken, Vergnügungssucht.“

X. Literaturangaben

Lebensgeschichten: www.loveismore.de

Mike Genung: Mein Weg zur Heilung, eine Biographie.

Thomas Schirmacher: Internetpornographie - und was jeder darüber wissen sollte, Hänssler-Verlag.

Ralph H. Earle: Wenn Bilder süchtig machen, Brunnen (gut für Berater)

Dr. Ulrich Gieseke: Liebe, die gelingt, Brunnen 2004

Bill Perkins: Und führe uns nicht in Versuchung, Gerth 2000

Shannon Ethridge: Jede Frau und das geheime Verlangen, Hänssler-Verlag (für Frauen geeignet)

Gabriele Farke: Wenn Mailen und Chatten zum Zwang wird, Kreuz-Verlag

Dr. Kornelius Roth: Wenn Sex süchtig macht - Einem Phänomen auf der Spur, Ch. Links-Verlag, Berlin (Gute Darstellung der unterschiedlichen sexuellen Süchte)