

**Sanal/Siber
Seks Bağımlılığı
İle Mücadele**

SANAL/SİBER SEKS
BAĞIMLILIĞI İLE
MÜCADELE

Anonim

İçindekiler

Sanal Seks Bağımlılığı Risk Faktörleri, Gelişim Evreleri ve Tedavi	5
Siberseks Bağımlılığı ve Kompulsivite	33
Sanal Seks Bağımlılığının Aile Üzerine Etkileri: Bir Anketin Sonuçları	61

Sanal Seks Bağımlılığı Risk Faktörleri, Gelişim Evreleri ve Tedavi

Kimberly S. Young

İnternet Bağımlılığı İyileştirme Merkezi

Sanal seks bağımlılığı tipik olarak çevrimiçi mecralarda porno izlemek, indirmek, alıp satımını yapmak ya da yetişkin fantezi rol odalarına girmeyi ihtiva eder. Yetişkin web siteleri geniş bir yelpazeden cinsel ilgi gereksinimini karşılayan en kapsamlı elektronik ticaret segmentidir. Cinsel içerikli çevrimiçi malzemenin geniş ölçekte erişilebilirliği göz önünde bulundurulursa, sanal seks bağımlılığı kullanıcılar arasındaki en yaygın problemdir. Bu bölümde; araştırma ve aydınlatıcı vaka çalışmaları kullanarak cinsel içerikli malzemelerin ev, okul ve iş yerlerimize nasıl girdiğini keşfedecek ve bağımlılığa yol açan risk faktörlerini tahlil edeceğiz. Yeni kullanıcıların çevrimiçi porno ya da yetişkin seks sohbet odalarında yakalanma riskleri daha fazla olduğundan ötürü bu bölüm sanal seks bağımlılığının gelişim evrelerini ve internetin cinsel içerikli davranışa nasıl imkân tanıdığını gösteren bir model sunmaktadır. En nihayetinde, bu bölüm bozuklukla ilişkili mevcut tedavi pratiklerini ve yeni mobil teknolojilerin alt anlamlarını da inceler.

Anahtar kelimeler: sanal seks bağımlılığı, internet bağımlılığı, internet yoluyla sadakatsizlik, çevrimiçi pornografi, yetişkin websiteleri, internet pornografisi

Harold, 52 yaşında, 35 yıldır evli olan bir avukattır. Şöyle der:

Pornografi izleyecek türde bir adam değildim. Belki daha gençken daha mümkündü bu ama yine de peşinden koşturduğum bir şey değildi. Bir gece, geç saatlerde çalışırken, bir porno sitesine denk geldim. Kısa bir süre tamamen bağımlısı olmuştum. Ne zaman kendimi bir işin teslim tarihinden ya da yeni bir vakanın sorumluluğundan ötürü stresli hissetsem, porno sitelere bakar rahatlardım. Toplantıları, önemli teslim tarihlerini kaçırmaya başladım, ofiste kalıp duruyordum. Her boş anımda porno izliyordum. Kendime engel olmaya çalıştım. Bir daha yapmayacağıma söz verip durdum. Bir süre duruyordum, sonra iş arkadaşlarımdan biri bu alışkanlığımı keşfediyordu, bütün süreç yeniden başlıyordu. İşimi, evliliğimi, benim için önemli olan her şeyi kaybettim.

Yetişkinler, çocuklar, teknoloji kullanan herkes kazara çevrimiçi porno bulabilir, ev ve ofislerinin konforu içinde milyonlarca görüntüye göz gezdirmeye başlayabilir. Öğrenciler; bilgisayar laboratuvarlarında ve yatakhane odalarında oturup bu görüntüleri bulabilir, filtrelere rağmen kampüs/fakülte ve okullar sisteme yine de çevrimiçi pornonun girdiğini bildirebilir.

Harold'ın keşfettiği üzere, kendisinin porno izleme tutkusu bilgisayarla başladı. İnternet pornografisi multi-milyar dolarlık bir işe dönüşmüştü. *Economic Times*'a göre, pornografi internette en fazla gelir getiren sektör (Jaychandran, 2006). İnternet Filtre İncelemesi'nden gelen Pornografi Endüstrisi İstatistikleri endüstrinin büyüklüğünün dünya çapında 57 milyar dolar olduğunu bildirmiştir, bunun 12 milyar doları ABD'dedir. İstatistiklere göre, porno geliri ABD'deki bütün profesyonel futbol, beyzbol ve basketbol zincirlerinin kombine gelirlerinin tamamından daha büyüktür ve ülkenin geliri ABC, CBS ve NBC'nin kombine gelirlerini aşmaktadır (6,2 milyar). İnternet Porno İstatistikleri'nin sunduğu bilgiler şunu göstermiştir ki toplam sitelerinin

%12'sini oluşturan yaklaşık 4,2 milyon porno sitesi vardır. Porno sayfaları 372 milyon kere tıklanmakta, günlük porno arama motoru istekleri de 68 milyona yahut toplam arama motoru isteklerinin %25'ine uzanmaktadır (Ropelato, 2006).

Cinsel içerikli çevrimiçi malzemenin çokluğu ve bolluğuyla birlikte, çevrimiçi porno bağımlılığı internetin taş kokaini haline gelmiştir (Cooper, 1997). Seks bağımlılığı mustarıpleri için porno cinsel açıdan bağımlılık yapıcı davranışlar sergileme yönünde yeni ve çekici bir çıkış sunmaktadır (Carnes, 2001) ve yeni meseleler de Harold gibi daha önce hiç seks bağımlılığı sorunu yaşamayıp aniden internetten porno izlemeye bağımlı olan bireylerle ilgili ortaya çıkmıştır (Young & Klausning, 2007).

Sanal Seksin Yeni Formları

Çevrimiçi pornografinin de ötesinde kullanıcılar cinsel içerikli yetişkin sohbet odalarına da girebilirler. Çevrimiçi ortamda “Sıcak Seks”, “Kölelik” ya da “Beyaz Kadınlara Siyah Adamlar” gibi isimlere sahip fantezi ve rol odaları mevcuttur. Bu erişim biçimiyle, siber alem insanların cinsel hislere merak salma, bunları tecrübe etme ve keşfetmelerine aynı zamanda çevrimiçi bir ortama özgü fantezilere dalmalarına imkân tanır (Cooper, 1998).

Siber alemde bu fantezi temalı rol ve sohbet odaları heteroseksüelden eşcinselle, kölelik fantezisinden vahşet ve fetişlere, oradan da enseste kadar hayal edilebilir her türlü cinsel arzu ya da ihtiyaca karşılık verecek taleplere sahiptir. Bu sohbet odaları çiftlerin cinsel hayatlarını renklendirecek yeni bir yol dahi sunabilir. İlişkilerinde yeni yakınlık ve cinsellik biçimleri keşfedebilirler. Bireysel kullanıcılar açısından bile çevrimiçi sohbet odaları cinselliği güvenli ve özel bir çevrede keşfetmek üzere sağlıklı bir çıkış yolu sunabilir. Fakat bu fanteziler ve rol yapma odaları bağımlı kişiyi çok daha fazla ayartabilir. Sohbet odası aracılığıyla hayatlarında bir yenilik olur ve devam eder (Young, 2001). Eğer bir kadın bir başka kadınla sevişmenin nasıl olacağını merak ediyorsa, Lezbiyen Seks Sohbet odasına girebilir. Eğer siyahi bir adam beyaz bir kadınla seks yapmanın nasıl olacağını merak ediyorsa,

Beyaz Kadına Siyah Adam temalı sohbet odasına girebilir. Eğer bir erkeğin ayak fetişi varsa kendisiyle aynı ilgiye sahip kişiileri bulmak üzere Ayak Fetrişi Odasına girebilir. Eğer bir kadın daha yaşlı bir erkekle birleşmenin nasıl olacağını merak ediyorsa, Genç Kadınlara Olgun Erkekler sohbet odasına girebilir. Klavye üzerinden girilen diyalogla çevrimiçi kullanıcılar bu odalarda en derinlerindeki cinsel fantezileri paylaşan diğer kullanıcılara özelden mesaj atabilirler; buralara “sanal seks” odası denir ve kendi yarattığınız erotik romanın karakteri olma deneyimini yaşayabilirsiniz (Young, 2001).

Bu gibi bilgisayar destekli fanteziler bir hayli pekiştiricidir, ayrıca bağımlı kişinin cinsel uyarılma biçimi kendi muhayyilesi ya da fantezi geçmişiyle ilgilidir. İnternetin cinsel uyarılmayla ilintisi o denli güçlüdür ki bu mecra günümüzde yalnızca pratik bir iş ya da araştırma gereci olmaktan seks oyuncağına dönmüştür.

Mesela; Barbara 51 yaşında, sado-mazo sohbet odalarına giren bir öğretmen ve büyük annedir. Utah kırsalında Mormon’da yetişmiş bir kadın olarak erkekler tarafından hükmedilmek yönündeki gizli arzusunu hiçbir zaman ifade edememiş ya da bunun gereğini yapamamıştır. Bu çevrimiçi yaramazlıklarını saymazsak muhafazakâr bir hayat sürmüş, kilise öğretilerine riayet etmiştir. “Sohbet odalarını keşfettiğimde bütün dünyam değişti” diye açıklamıştır.

Liseden beri, her daim bir erkeğin bana hâkim olmasını istedim, çıktığım erkeklere duyduğum saygıyı kaybetmekten korktuğum için arzularımı hep gizledim. Böyle şeylerden hoşlandığımı duysa ölüverecek kocam da dahil olmak üzere çıktığım erkeklerin hepsi Mormonlu iyi çocuklardı. Hayatımda ilk defa içimde gizli tuttuğum fantezilerime uygun davranabiliyorum. şu an çevrimiçi oluyor, genç kız taklidi yapıyor ve “efendilerimin” benim için ayaklanıp *benim üzerimden* savaştığını biliyorum. Efendilerimle tanıştığımda, doğal olarak köle kız personama gidiyorum. Bu fantezi öyle gerçek ki bilgisayar başındayken gerçekten acı dolu bir haz içinde haykırıyorum. şu an bu boyun eğen kız personama takmış vaziyetteyim. Kendimi durdurmayı denedim, çok dua ettim fakat efendilerimi düşünmeden kocamla sevişemiyorum

bile. Bu gerçekten evliliğimize zarar vermeye başladı. Şimdiye kadar hiçbir şey inancımı sınınamamış, beni de internet gibi değerlerimi tamamen sorgulamaya itmemişti.

Belanın Geliyorum Deme Biçimleri

Sanal seks bağımlılığı, bir kere şişeden çıktı mı yerine geri koyması çok zor olan cinsel fantezileri serbestçe keşfetmemize imkân verdiği için, yıkıcı etkilere sahip olabilir (Young, 1997). Kullanıcılar, sanal seks formlarına alıştıkça kendi davranışlarında ya da kapıldıkları uyarı sinyallerinde değişiklik olduğunu görürler (Young, 2001):

- Sohbet odalarında, yalnızca çevrimiçi porno ya da sanal sekse erişmek amacıyla rutin olarak çok uzun süre harcarlar.
- Çevrimiçi cinsel faaliyetlere erişmek üzere interneti kullanmakla çok meşgul olabilirler.
- Gerçek hayatta tipik olarak gerçekleştirilmemiş cinsel fantezilere angaje olmak üzere sık sık anonim iletişim biçimleri kullanırlar.
- Cinsel uyarım ya da tatmin bulma beklentisiyle bir diğer çevrimiçi seansı iple çekerler.
- Sık sık sanal seksten telefon seksine (ya da gerçek hayat buluşmalarına) geçerler.
- Önemli ötekilerden bu çevrimiçi etkileşimlerini gizlerler.
- Çevrimiçi kullanımlarıyla ilgili suçluluk ya da utanç hissederler.
- Porno film izlerken ya da erotik sohbet ederken (çevrimiçi durumda)mastürbasyon yaparlar.
- Gerçek hayattaki cinsel partnerlerine daha az yatırım yapar, cinsel tatminin birincil aracı olarak çevrimiçi porno ya da sanal seksi tercih ederler.

Tanımlayıcı uyarı işaretlerine ek olarak, danışan ve terapistler sorunun türü ve ciddiyetini değerlendirmek üzere başka araç ve

müdahalelere ihtiyaç duyabilir. Tek seferlik bir sanal irtibatla mı süregiden bir sanal ilişkiyle mi cinsel bağımlılıkla mı ilişki bağımlılığıyla ve/veya çevrimiçi cinsel bağımlılıkla mı uğraşmaktadır? Bu sorunların pek çoğu için tarayıcı anketler geliştirilmiştir, Sanal Seks Bağımlılığı, Seks Bağımlılığı, On İki Adımda İyileşme ve İlişki Bağımlılığı da bunlara dahildir:

1. Dr. Kimberly Young'ın DSM Temelli Sanal Seks Bağımlılığı Testi (CST) http://www.netaddiction.com/cybersexual_addiction.htm
2. Robert Weiss'in Sanal Seks Tarama Testi: LCSW, CAS <http://www.sexualrecovery.com/resources/selftests/csat.php>
3. Patrick Carnes'in (Ph.D.) İnternet Seksi Tarama Testi (I.S.ST), Ph.D. <http://www.sexhelp.com/isst.cfm>
4. Anonim Sekskolikler (S.A.) Testi: <http://www.sa.org> <<http://www.sa.org/>>
5. Cinsel Zorlantılar Anonim (S.C.A.): <http://www.sca-recovery.org>
6. Cinsellik Bağımlıları Anonim (S.A.A.): <http://www.sexaa.org> <<http://www.sexaa.org/>>
7. Cinsel İyileşme Anonim (S.R.A.): www.sexualrecovery.org
8. Sanal Seks Bağımlılığı Testi: <http://www.cybersexualaddiction.com>
9. S-Anon Kontrol Listesi: <http://www.sanon.org/>

Klinik deneyim, çevrimiçi cinsel faaliyetle ilişkili sorunların çoğunun bu davranışın evlilikte ve diğer önemli ilişkilerde yarattığı engeller ve tehlikeler etrafında döndüğünü ortaya koyar (Greenfield & Orzack, 2002). Bilgisayar bağımlılığıyla ilgili önceki araştırmalarda (Shotton, 1991) gözlemlenen şudur: Bilgisayar ve/veya internet bağımlısı kullanıcılar kendi hayatlarında gerçek insanlarla giderek daha az vakit harcamaya ve boş vakitlerini bilgisayar önünde geçirmeye başlamışlardır. Young (1998) mülakat

yapılan 396 internet bağımlısının %53'ünün ciddi ilişki sorunları bildirdiğini bulgulamışlardır ki burada çevrimiçi ilişkiler ve çevrimiçi cinsel zorlantıdan ötürü pek çok evlilik ve yakın flört ilişkisi çoğunlukla bozulmuştur. Cooper, Scherer, Boies ve Gordon (1999) çalışmalarında şunu bulgulamıştır: Katılımcıların %8'den fazlası cinsel zorlantı işaretleri göstermiştir, %32 kendi çevrimiçi cinsel uğraşlarının engeller yarattığını kabul etmiştir, %22'si de çevrimiçi cinsel uğraşların hayatlarının en azından bir önemli boyutunu gerçek anlamda tehlikeye attığını ortaya koymuştur.

Dolayısıyla internette seks bağımlılığını boylu boyunca değerlendirmek için doktorun internetin uyarılmak ve/veya orgazm yaşatmak için kullanılıp kullanılmadığına ve bu faaliyetin danışanın hayatını özelde nasıl etkilediğine hassaten dikkat etmesi önemlidir. Bazı kullanıcılar kendi davranışlarını gerçek seksten önce uyarılma sağlamak için sanal seks kullandıklarını söyleyerek meşrulaştırırlar. Diğerleri de eşleriyle olan bağlantılarını tamamen yok ederler (Greenfield & Orzack, 2002). Bu ayırım da gerçek hayattaki ilişkiler üzerindeki potansiyel etkinin derecesini belirlemeye yardımcı olacak ve diğer cinsel uyarılma/orgazm bozukluklarını dışarda bırakma ya da işin içine katma noktasında uzmanları destekleyecektir.

Risk Faktörleri

Sanal seks bağımlılığı geliştirmeye katkısı olan faktörleri tam manasıyla açıklayacak fazla akademik model olmasa da bozukluğun nispi yeniliği göz önüne alındığında kimi araştırmacılar cinsel bağımlılık davranışlarının nasıl ve niçin çevrimiçi ortamda zuhur ettiğini açıklamaya çabalamışlardır. Cooper (1998) üç esas faktör olduğunu ileri sürmüştür: Erişilebilirlik, ödenebilirlik ve anonimlik, çevrimiçi cinselliği kolaylaştırır. *Triple A Engine* olarak terimleştirilen yapıda günün 7/24 erişilebilir milyonlarca websitesi olmasından ötürü erişilebilirlik vardır, ödenebilirlik ise internetteki rekabet sayesinde fiyatların düşük tutulmasıdır, bu sayede "serbest" sekse pek çok şekilde ulaşılabilir; anonimlik de insanların iletişim kurmaları hâlinde kimliklerinin gizli kalacağını bilmesidir. Cooper (1998) Triple A Engine bileşenle-

rinin cinsel zorlantıyla halihazırda sorunu olan ya da onları bu gibi zorlantılar geliştirme riskine atan ruhsal kırılganlıklara sahip internet kullanıcıları için risk faktörleri olarak belirlediğini iddia etmiştir.

Young, Cooper, Griffin, Shelley, O'Mara & Buchanan (2000) Triple A Engine'in bir biçimini geliştirmiş ve buna anonimlik, elverişlilik ve kaçış anlamına gelecek şekilde AEK modeli demişlerdir. Young'a göre, anonimlik çok güçlüdür ve sanal seksin en baştan çıkarıcı tuzaklarından biridir. Anonimlik, seksle ilgili klasik mesajlar ortadan kalktıkça kişinin çevrimiçi cinsel deneyimler yaşamasına izin verir. Kullanıcılar, anonim sanal bağlamlarda etkileşime geçtikçe daha az korku hisseder, daha güvende olurlar. Yetişkin sohbet odaları ve içeriklerinin erişilebilirliği ve çeşitliliğiyle birlikte, kullanıcılar sanal alem kültürünün verdiği cesaret ve kabulden ötürü saklı ya da bastırılmış fantezilerini keşfetmek üzere benzersiz bir çevreye sahip olurlar. Kullanıcılar, gerçek hayattaki kişiliklerinden nitelik olarak farklılaşan yeni cinsel çevrimiçi personalar keşfedebilir ya da benimseyebilirler ve interneti kendi hayatlarındaki zorluk ve sorunlardan kaçmak üzere zihinsel bir dikkat dağıtma aracı olarak kullanabilirler.

Bağımlılık arttıkça, internet, bağımlı kişinin hayatındaki sorunlardan geçici olarak kaçmak için kendini uyuşturma yolu haline gelir. Fakat zaman geçtikçe bu başa çıkma mekanizmasının verimsiz ve muhtemelen zararlı olduğu anlaşılır zira bağımlı davranışın üzerini örttüğü meseleler daha da büyük problemler haline gelir. Her ne kadar herkes internete aynı şekilde ve aynı sebeple bağımlı olmasa da bazı insanların niçin bu kadar kapıldığına dair bazı genel örüntüler bulunmuş ve interneti, hayatlarındaki sorunlardan kaçma ya da onlarla baş etme aracı olarak ne şekilde kullandıkları anlaşılmıştır.

Duygusal Sorunlar

Sigara içme isteğinden kıvrınmak ya da içki içme arzusu, stres, depresyon, yalnızlık, kaygı ya da tükenmek gibi duygular bir müptelanın çevrimiçi işlere dalma ihtiyacına sürüklenmesine yol

açabilir ki bu mecralar duygusal bir boşluğu doldurmak üzere geçici olarak dikkat dağılmasını sağlar (Peele & Bronsky, 2000). Sanal seks bağımlıları düzenli olarak çevrimiçi ve dışıyken yaşadıkları duygular arasında bir fark hissettikleri yönünde açıklama yaparlar. Çevrimdışıyken; hayal kırıklığı, endişe, öfke, kaygı ve çökkünlük hissederler. Çevrimiçi olunca da heyecanlanır, alevlenir, coşar, çekici hisseder; desteklenip arzu edildiklerini düşünürler. Bu güçlü olumlu duygular zorlantılı davranışı da pekiştirir (Young, 1999).

Bağımlılık davranışının kendisi bu hislerden geçici olarak kaçınmanın bir yolu olarak iş görür. Bu etki altındaki alkolik, hayatındaki bütün diğer sorunların yok olacağını zanneder, aşırı yiyen (yemek bağımlısı) yerken bir tür huzur ve rahatlık hissi yaşar; hissettiği ezici stres ve hayal kırıklığının azaldığını hisseder. Bağımlılık, bir uyuşturucu etki yaratır. Alkolik, kendi his ve algıları sonucu uyuşur bu da yanlış bir güvenlik hissi yaratır. Olumlu değişim gibi görünen durumun ürettiği aşık faydalar da içme davranışını pekiştirir; bu pekişme fiziksel bir bağımlılık gelip yerleşmeden çok önce olur. Çok yiyen gerilim anlarında tıkmaya açık olur, yemek hayattaki baskılardan kaçıp rahat ve huzur bulma yolu haline gelir. Her durumda zorlantılı davranış alta yatan duygusal gerilimi azaltmaya hizmet eder ve benzer şekilde sanal seks bağımlısının bilgisayar kullanımı bunu bir bilgi aracı olarak kullanmaktan ziyade zorlu ve acı dolu hislerle başa çıkmaktan ruhsal anlamda kaçmaktan ilgilidir.

Kişilerarası Sorunlar

Özsaygısı düşük, yalnız, tedirgin ya da çekingen bireyler kendileri ve koşullarıyla ilgili daha iyi hissetmek üzere ötekilerle sanal alem üzerinden bağlantı kurabilir. Sanal seks alemi, kişinin ilgi çektiği ve ilgisini çeken sonsuz sayıda insanın var olduğu bir fantezi dünyası sunar. Genç, sosyal açıdan beceriksiz ya da duygusal sorunlu bireyler, gerçek birinden yüz yüze ret yeme riskini göze almaktansa internetten “ilişki” kurmayı kolay bulabilir. Bağımlı kişi; bu gölge dünyaya daldıkça, inkar her şeyin yerini alır ve o

da bu “arkadaş” ve “partnerleri” gerçek bir eş ya da aile üyesinden daha gerçek görmeye başlar.

Elektronik iletişim ve genel internet alanıyla ilgili anonimlik diğer kullanıcılarla daha dürüst ve açık iletişimi kolaylaştırır (Cooper & Sportolari, 1997). Anonimlik, çevrimiçi kullanıcının rahatlık hissini de artırabilir zira samimiyetsizlik, onaylanmama ya da yüz ifadesinde yargılanma sinyalleri arama ve tespit etme kabiliyeti azdır zira yüz yüze etkileşimlerde tipik olarak böyle olacaktır. Sanal alemin dayattığı uzaklık kişinin genelde önemli ötekiye ayırdığı yakınlık hislerini paylaşmasını sağlar; böylelikle bağ kurma ve yakınlık hissini artmasının kapısını da açar. Bu durum sonunda çevrimiçi bir ilişkiye ya da sanal sekse dönüşebilir.

Bu da bağımlının evliliği ya da aile ilişkilerinde daha büyük sorunlara yol açabilir (Schneider, 2003). Partnerler genellikle incinmiş, ihanete uğramış, reddedilmiş, bırakılmış, mahvedilmiş, kıskanç ya da sınırlı hissedebilir ve bu durumu öğrenince öz-saygılarını yitirebilirler. Partnerler, kendilerini çevrimiçi kadın (ya da erkeklerle) ve porno görüntüleriyle olumsuz şekilde kıyaslayabilir ve onlarla rekabet edemeyecek kadar umutsuz hissedebilirler. Bu partnerler ezici bir şekilde şunu hissedebilir: Çevrimiçi ilişkiler duygusal açıdan onlara canlı ilişkiler kadar zarar vermektedir. Pek çoğu da sanal seks eylemlerinin canlı ilişkiler kadar zina ya da “aldatma” iması taşıdığına inanmaktadır.

Seks Bağımlılığının Nüksetmesi

Önceden içine düştükleri bir seks bağımlılığından iyileşenler için internet seksini daha da karşı konulmaz bir günahtır (Putnam, 2000). Baskılanmış hisseden ya da iş, para sorunları yaşayan veya yeni bir boşanma, yer değiştirme ya da ailede ölüm gibi hayatı değiştiren olaylar tecrübe eden bağımlılar iyileştikleri vakit tamamen fantezi ve entrikadan oluşan sanal bir dünyanın içine gömülebilirler. Kendilerini çevrimiçi porno, canlı seks şovları ya da webcamlerden gelen herhangi bir şeyle gevşetebilirler. Çevrimiçi seks batağına düştükten sonra da tamamen internete odaklan-

dıklarından hayatlarındaki zorluklar arka plana düşebilir. İyileşme aşamasındaki seks bağımlıları internete, bağımlılık yapan davranışa sebep olan temel sorunla gerçek anlamda ilgilenmezsin, yeni bir kaçma yolu olarak bakabilir. Striptiz kulüpleri ya da fahişeler gibi önceki cinsel faaliyetlerinin payandası olmaksızın, genel anlamda iş evlilik ya da ilişki stresi bağımlılık yapan çevrimiçi cinsel davranışı tetikleyebilir. Hâl böylece internet insanların hayatına kolayca sızabilir ve nasıl baş edeceklerini gerçek anlamda bilmedikleri sorunlu hislerden ya da zorlu durumlardan uzaklaşmanın kolay yoluna dönüşür.

Gizli Cinsel Hislerin Kilidini Açmak

Bilgisayarın el verdiği fantezilerin çeşitliliği ve kapsamı sınırsızdır. Bütün bunlar hâlâ gelişmektedir. İnternet sonrası çağda yeni sohbet odaları, yeni teknoloji ve yeni çevrimiçi kullanıcılar yeni cinsel fantezi deneyimler inşa etmeye yardımcı olur. Bu çeşitlilik göz önünde bulundurulduğunda, kullanıcılar kendi cinsel kimliklerine yeni biçimler verebilir, saklı ya da bastırılmış cinsel hislerinin kilidini açabilirler.

Mesela, Vancouver’da yaşayan, 52 yaşındaki hemşire Nancy sanal seksi 5 ay önce keşfetti. Rutin bir şekilde sıcak seks odalara girmeye ve günlük sanal seks için farklı erkeklerle tanışmaya başladı. Nancy bunu başlangıçta tamamen eğlencesine yapsa da en nihayetinde aynı rutinden sıkıldı ve daha da heyecan yaşamak için farklı türde sohbet odaları denemeye karar verdi. Bir odaya girdi, “DomF4SubM” [Teslimiyetçi Erkeğe Hâkimiyetçi Kadın] ve 23 yaşında bir domiatriks rolü oynadı. “Gündüzleri müşfik ve ehil bir hemşire geceleri yeni bir sanal köle ordusu eğiten bir azmandım” diye yapıyor açıklamasını. “Sanal seks yapmak epeyce yaratıcı ve entelektüel açıdan da uyarıcı bir süreç. Zihnim fanteziyi geliştirmeye öyle çok odaklanıyor ki hayattaki bütün rol ve sorumluluklarımı unutuyorum, sanal seks nihai bir kaçış.”

Nancy, yeni çevrimiçi cinsel özgürlüğünün tadını çıkarırken, işi tepetaklak gidiyordu. İşe geç gelmeye, işten erken çıkmaya, sırf evde kalıp sohbe devam etmek üzere hasta olduğunu söyleme-

ye başlamıştı. Alışkanlığı, saplantıya dönüştü. Nancy, kendisini yasak bir fanteziyi yaşarken buldu sonra. Gençken, babasının Penthouse dergilerine göz atmıştı. “Bence fantezi burada başladı” diye açıklıyor. “Kölelik ve hâkimiyet üzerine makaleler okudum. Bu kölelik fantezilerimin ta liseye kadar gittiğini hatırlıyorum.”

Nancy, neredeyse 25 yıldır Hank ile evli, üç yetişkin çocukları ve bir torunları var. Kendi deyimiyle, sanal seksi keşfedene kadar normal bir yaşam sürmüş ve hiçbir zaman kölelik fantezileri üzerine derin derin düşünmemişti.

Bilgisayarda sohbet etmeye başlayınca hayatım değişti. Erkeklerin (ve kadınların) seks hayatlarını samimi muhabbet sonucunda öğrendim. Başka insanların fantezilerini duymak aşırı heyecan vericiydi. Erkeklerle kelimenin gerçek anlamıyla yüzlerce cinsel muhabbet çevirdim, beni orgazm edecek kadar uyarıyorlardı, bunlar hep bu fantezi “resmi”nden geliyordu. Sanal seks benim için çok güçlendirici hale gelmişti. Bunun kulağa tuhaf geldiğini biliyorum fakat hayatımda ilk defa erkeklerle bilgisayarda konuştuğumda seksten hoşlandığımı hissettim. Kocamdan hiçbir zaman tatmin olmamıştım, bu onun suçu olduğundan değil, ben kölelik fantezilerini sevdiğimi itiraf edemeyecek kadar utanmıştım fakat çevrimiçi ortamda başkalarının da bunu sevdiğini keşfedince bu durumda beni gizli cinsel fantezilerimi tasdikledi adeta. İnternet üzerinden artık bu hislere sahip olduğum için kötü ya da ahlaksız biri gibi hissetmiyordum ve en nihayetinde cinsel olarak canlı ve özgür hissediyordum. Sorun artık şuydu ki kocamla seks yapmak istemiyordum. Sadece sanal kölelerimle seks istiyordum. Bu her şeyi mahvediyordu, işimi, evliliğimi... Fakat durduramayacak kadar aciz hissediyordum.

Bağımlılık Süreci

Nancy vakasının gösterdiği üzere çevrimiçi seksin alışkanlık yapan doğası çok güçlüdür. Sanal seks bağımlılığı ilerleyen bir sordur. Nadiren iyileşir. Zaman içinde ya daha sıklaşıyor ya daha yoğunlaşıyor ya da ikisi birden yaşanır. Zaman zaman, bağımlılık kontrol altında gibi gözüktüğünde, çevrimiçi seks bağımlısı

yalnızca bağımlılık sürecinin ortak niteliklerinden biriyle hemhal olur; bu faaliyetinde de cinsel olarak kendini bırakmaktan kontrolü eline almaya doğru bir dönüşüm yaşar (Carnes, 2003). Kontrol aşaması kaçınılmaz olarak çöker; bir saat bir hafta bir ay ya da bir yıl olması fark etmeksizin bağımlı kendine bunu bir daha yapmama sözleri vermesine rağmen bu davranışa düşer tekrar. Cinsel dürtülerini salmanın verdiği kendinden geçme etkisi tüketildiğinde, bağımlı bu başarısızlık karşısında pişmanlık hissedecek ve büyük bir karar alarak bu karar zayıflayana kadar “gerilim dolu” bir kaçınma dönemine girecektir.

Sanal seks müptelaları yardım almadıkları sürece hayatı böyle yaşar giderler. Sorunların çoğu sanal çevrimiçi bir dünyada ortaya çıksa da bozukluk kişinin çevrimdışı dünyada işlev görme kabiliyetini etkiler ve kullanıcı hayat tamamen idare edilemez hale gelene kadar daha derin bağımlılıklara savrulur. En nihayetinde, sanal seks müptelaları gizli bir gruptur. Faaliyet tek başına, yalıtım içinde yapılır ve müptelalar böylece bu çılgın sorunu sadece kendileri yaşıyor gibi hissederler. Ziyaret ettikleri sohbet odalarının türleriyle ilgili belirli alışkanlıklara neden düştüklerini ya da neden yetişkin haber gruplarına abone olduklarını veya ziyaret ettikleri porno sitelerinin doğasını anlayamaz ve duramayacak kadar da çaresiz hissederler (Delmonico, Griffin & Carnes, 2002).

İnternette seks bağımlılığı ilerleyen aşamaları takip eder (Young, 2001). Aşamalı ilerleme ve kullanımdan istismara doğru değişim tedrici olabilir ya da interneti keşfettikten günler ya da saatler içinde aniden ortaya çıkabilir.

Bağımlılık Süreci: Keşif/ Deneme/ Kızışma/Zorlantı/ Çaresizlik

Bağımlılık süreci, insanlar yavaş yavaş bilgisayara doğru inzivaya çekildiği için genel bir davranış örüntüsü izler. Başlangıçtaki keşiflerinden sonra insanlar teknoloji kullanımı konusunda daha rahatladıkları için internetle deney yapmaya başlayabilir, porno gibi yeni web sitesi türleri keşfeder ya da ilk defa bir sohbet odasına girebilirler. Nasıl davranırsa davranışın bağımlı kişi için bu

genellikle yeni ve kışkırtıcı bir şeydir ve genelde birinin izlediğini düşünceleri hâlinde denemeyecekleri bir şeydir. Bu süreç birbiri ardına gelen beş ve birbirine bağlı safhaya bölünebilir (Young 2001): keşif, deneme, kızışma, zorlantı ve çaresizlik. Bu safhalar birbirine bağlıdır ve kullanıcıların interneti bir bağımlılık döngüsünün parçası olarak nasıl da ilerlemeci kaçış aracı şeklinde kullandıklarına ışık tutar.

Birinci Aşama: Keşif

Bağımlılık sürecinin ilk safhalarında, yeni kullanıcılar internetin keşfiyle ilgili bir heyecan hissederler. Çevrimiçi ortamda yapacak ve görececek sürüyle şey vardır. Yeni kullanıcılar ilk defa bilgi ararken, her konu ve her başlıktan websitesine bakarken heyecanı dorukta hissederler (Mehta, 2001).

İnternetin büyüünü görmek kolaydır. Bir düğmeye basarak istediğimiz her şeye çabucak ulaşırız. Gözde gazetelerimizi çevrimiçi okur, favori hobi ve ilgilerimizle ilgili milyonlarca websitesi tarar, havayolu rezervasyonları yaptırır, otellerde yer ayırtır ve internetin güçlü bir araç olduğunu çok çabuk keşfederiz. Bazı kullanıcılar çevrimiçi sohbet odalarının keşfiyle ilgili bir heyecan hissederler; anonim bir ekran ismi ya da yol yaratır ve zor bir günün sonunda kafa dağıtma imkânı olarak internete girerken harika hissederler. Bu keşif aşaması daha fazlasını öğrenme, görme ve yapmak istemenizi sağlar; bu asla sona ermeyen bir döngüdür. “AOL’deki People Connection’u ilk keşfettiğimde hayrete düştüm” diye açıklıyor 39 yaşındaki muhasebeci Anne (Maine’den). “Günün her saati her yerden istediğim herkesle konuşabiliyordum. O gün, saçım kötüyse bile bunu önemsemiyordum. İnternet yoldaş olmuştu bana.”

Sohbet odalarına erişim ve etkileşimli çevrimiçi faaliyetler yetişkin web sitesi ve seks sohbet odaları çevrimiçi cinsel içeriğin keşfine yol açabilir. Çevrimiçi araştırma yapan bir adam kazara bir porno sitesine rastlayabilir ya da bir kadın bir sosyal sohbet odasına girip onu kendisiyle sanal seks yapmaya ayartacak bir erkekle tanışabilir. Cinsel içerikli malzemenin bu kadar artması

da meraklı insanın ilk keşfine giden yoldur. “Sanal seksi ilk denediğimde neyin içine girdiğime dair bir fikrim yoktu” diyor 41 yaşındaki boşanmış Shelia (Houston’dan).

“Mike ile 3 ay önce bir şiir sohbet odasında tanıştım. İkimiz de Emerson ve Hawthorne seviyorduk, 3 aylık bir flört döneminden sonra neredeyse çıkmaya başlamıştık. Bir gün muhabbet cinselle döndü. Bana benimle gerçek hayatta sevişmeyi ne kadar istediğini söyledi ve bunu nasıl yapacağını tam ayrıntılarıyla tarif etti. Beni de alevlendirmişti. Kendimi çok arzu edilir ve çekici hissetmemi sağladı ki uzun zamandır böyle hissetmemiştim, dört yıl önce kocamla boşandıktan beri, evet. Neredeyse her gece bu sıcak seks sohbetlerini yaparken sanki cinselliğimin yeni bir yanını keşfediyor gibiydim. Yaşadığım en erotik deneyimdi bu.”

İkinci Aşama: Deneme

Kısıtlamalardan azade oluşuyla sanal alem, kullanıcılara yeni cinsel davranışları keşfetmeleri için kapı açar (Barak & Fisher, 2005). Young (2001) çevrimiçi seks bağımlısı kullanıcıların %60’tan fazlasının sek bağımlılıklarının yalnızca internet üzerinden geliştiğini bulgulamıştır. Daha önce hiç cinsel bağımlılık sorunu yaşamamış bireyler kendilerini çevrimiçi sekse çekilirken, yetişkin sohbet odalarında sohbet kovalarken, başkalarının seksle ilgili söylemek zorunda olduklarını duymak için ses sohbeti ya da mastürbasyon yapmak ve röntgenci ve teşhirci cinsel davranışları keşfetmek üzere web kameraları kullanırken bulmuşlardır.

Çoğu insan, çevrimiçi cinsel uğraşlarda deney yapmaya müdahil herhangi bir riskin farkına varmaz. Her ne kadar bazı açılardan, “yabancı topraklara” yolculuk gibi görünebilse de çevrimiçi cinsel davranışlar kişinin evi ya da ofisi gibi aşına ve rahat bir çevrede zuhur eder. Kullanıcılar, bilgisayarı kullanırken güvende hissederler; bu da daha maceralı ve riskli davranışları cesaretlendirmektedir. Meraklı bir insan, cinsel deneyi kolaylaştırma amacıyla özel olarak tasarlanmış pek çok odadan birine adım attığı vakit tam manasıyla hazırlıksızdır. “Hot Sex Room” ya da “Fetiş Odası” veya “Biseksüel Oda” gibi başlıklar en başta şoka giren

fakat aynı zamanda sanal sekse bulaşan ötekilerin izin verir tavırlarıyla da gıdıklanan gündelik bir tarayıcının ilgisini çekebilir.

Sanal alem anonimliğinin ardında, çevrimiçi kullanıcılar kendi yaşlarını, medeni durumlarını, cinsiyet, ırk, meslek, eğitim bilgilerini ve görünümelerini saklayabilirler. Kısa esmer bir kadın kendisinin uzun sarışın bir kadın olduğunu söyleyebilir, çok kilolu biri zayıfım diyebilir, evli bir adam bekar olduğunu söyleyebilir, bir odacı doktor olduğunu diyebilir. Bağımlılar, bu anonimliği gerçek hayatta asla yapmayacakları şeyleri çevrimiçi keşfetmeye başlamak ve denemek üzere kullanabilir. Bu genelde çevrimiçiyken kurmaca personaları ve karakteri de üstüne geçirmek anlamına gelir (Quinn & Forsyth, 2005).

Raymond, *Fortune* 500 şirketinde çalışan 58 yaşında başarılı bir yöneticidir, yeni ve heyecan verici sanal fantezi personasına gömülmüştür. “Esasında sürdürdüğüm hayat tarzı için biraz fazla vahşi bir muhayyileye sahip azgın ihtiyar bir tekeyim yalnızca” diye açıklama yapıyor.

Akşamları biraz gevşemek için, “Hung Stud” adlı ekran adını kullanıyorum ve gerçek hayatta benimle aynı yaşta olan fakat çevrimiçinde yaşlı piliçlerden hoşlanan 20 yaşında bir eski kolej öğrencisi olduğuma inanan kadınlarla fantezilerimi eyleme döküyorum. İnanırcılığımı artırmak için bir dergiden genç, kaslı ve yakışıklı bir erkeğin resmini kesip profilime koydum. Bu tecrübe sanırım bana kendimi tekrar genç hissettiriyordu.

İnternet kullanıcıların, yakalanma korkusu olmaksızın çevrimiçi deneyleri gizlice yapmalarına izin verir. Bilhassa bilgisayar ekranının anonimliğinin ardına saklandıklarında sanal alem kültürü sayesinde cesaretlendiklerini ve kabul gördüklerini hissederek. Sanal alemin anonim bağlamı içerisinde, seksle ilgili klasik mesajlar ortadan kalkmaktadır; bu da kullanıcıların özel ortamda saklı ya da bastırılmış cinsel fantezileri eyleme dökmesine imkân tanır.

Üçüncü Aşama: Kızışma

Alkoliğin bir deneyimden aynı duyum ve hazzı alabilmek için gitgide daha yüksek dozda madde istemesi gibi internet müptelası da rutin fantezilerden sıkılır ve bir sonraki büyük sanal heyecanı arar. Kızışma aşamasında davranış daha kronik hale gelir ve öyle bastırır ki müptela daha riskli formlara bürünebilecek sürekli bir cinsel içerik akışıyla doyar.

Bağımlının zaten düzgün bir dürtü kontrolünden yoksun olduğu göz önünde bulundurulursa, cinsel açıdan daha uygunsuz ya da sapkın malzemenin içinde debelenme ihtimali daha da artar. Aslında bu malzemeye zaten daha kolay erişebilmektedir. Bu bilhassa “Kıza Baba” “Yalnızca Yasal Karılar Arzulmaktadır” ve “Sekse Aç Ergenler” gibi isimlere sahip pedofili ve ensest temalı sohbet odalarında deneyimlediklerinde sorun teşkil eder ki sanal alemde sürüyle böyle oda vardır. Her ne kadar bunlar yalnızca “sadece fantezi” konulu sohbet odaları olarak etiketlense de bu sohbetlerde geçen diyaloglar temelinde neyin gerçek neyin fantezi olduğunu deşifre etmek zordur. Mesela; meraklı bir kadın “Sıcak Ensest” fantezi rol oynama odasına girdiğinde, bir başka kullanıcı tarafından derhal “Hazzınız nedir? Baban mı olayım abin mi oğlun mu amcan mı?” gibi sorulara maruz kalır. Bu yüzden kullanıcıların kurmaca hikayeleri, cinsel fantezileri, geçmiş faaliyetlerle ilgili hikayeleri veya gelecekteki planları anlatıp anlatmadığı tartışmalardan belli değildir (Young, 2001).

Herkes olabildiğiniz, her şeyi söyleyebildiğiniz ve bunları kimse bilmeyeceğini düşünürsek sanal seksin cazibesini anlamak kolaylaşır (pek çok açıdan). Yap-ınan tarzı çevrimiçi cinsel macera gerçeklikten bağımsızdır bu yüzden bir sanal âşğınının doğruyu söyleyip söylemediği ya da yalnızca rol yapıp yapmadığı pek de fark etmez; cinsel tatmin ve yoğunluk aynı düzeyde olabilir.

Mesela; Charles 48 yaşında Pittsburgh’da çalışan bir yazılım mühendisidir; AOL üzerinden yetişkin sohbet odalarını keşfetmiştir. “Genç kadınlara ihtiyar adamlar” adlı bir odaya girmiştir. Çok kısa sürede “genç ve tatlı”, “müşfik dudaklar” ve “Angel4U” gibi takma isimleri olan, genç ve cinsel açıdan aç, ona onu ne kadar

arzu ettiklerini ve istediği her şeyi yapacaklarını söyleyen kadınlarla tanışmıştır. Charles'ın yorumu "Ayda on papelden daha az bir paraya, hayatımın en iyi seksini yapıyordum internet üzerinden" şeklindeydi zira her gece bu kadınlarla konuşuyor ve mas-türbasyon yapıyordu.

Ortaya çıkan ikili hayatla uğraşmak üzere bağımlı genelde davranışını meşrulaştırır ve çevrimiçi platformda yaptığı ya da söylediği şeyleri "altı üstü fantezi" ya da "ben bu değilim" gibi laflarla yadsır. Bağımlılar, çevrimiçi deneyiminden kopar ve kendi gizli fantezi dünyalarını gerçek hayatta olduklarından tamamen ayrı bir paralel hayat olarak algırlar. Fakat bu meşrulaştırmalar geçicidir ve en nihayetinde bağımlı kişi kendi çevrimiçi çaresizlik eylem ve deneyimlerinden daha da iğrenir, giderek çöker, kendini durdurma sözlerini tutamaz, internette seks yapmayı bırakma çabaları da suya düşer.

Dördüncü Aşama: Zorlantı

Davranış kızıştıkça, çevrimiçi kullanım daha kronik ve yerleşik hale geldikçe zorlantılı bir saplantıya dönüşür. Bu aşamada, hayat bağımlı için idare edilemez hale gelir zira ilişkiler ya da kariyerler bu zorlantılı davranıştan ötürü tehdit altındadır.

Bu aşamada, bağımlı genellikle gitgide artan gerilim ve ajitasyon durumlarıyla güdülenir zira bir alkolik çok içme, bir aşırı yiyici gerilim anlarında yemeğe sarılma yönünde güdülenmiştir. Bağımlı, bilgisayarla meşgul olur ve çevrimdışı olunca internete girme yönünde sürekli bir özlem hisseder. Bağımlı, kendi çevrimiçi faaliyetlerinin doğasını saklamaya çalışır ve ötekilerin kendi gizli çevrimiçi hayatını keşfedeceğinden korkar. Bu yıkıcı davranışın etkisini fark eden bağımlı, davranışını rasyonelleştirmeye çalışır ve bilinen tüm muhtemel risklerine, muhtemel iş kayıpları, boşanma ve tutuklanmak da dahil olmak üzere bütün risklere rağmen bu davranışına devam eder (Young, 2001).

Böyle bir vakada, internette çocuk pornosu bulandırmaktan ötürü tutuklanan 34 yaşındaki bir bakan şöyle açıklama yapmıştır:

Kısa süre içinde çocuk pornosu da dahil çok geniş çeşitlilikte pornografinin internette erişilebilir olduğunu keşfettim. Bilgisayar üzerinden pornoya çekilmem erişilebilir malzemenin hacmi karşısında tam manasıyla bir şaşkınlık doğuruyordu, bu hayret büyülenmeye ve en nihayetinde de saplantıya döndü. Bu materiyale bakmamın yanlış olduğunu biliyordum. Hayatım, yalnız, izole bir dağınıklık haline gelmişti. İşimi, evliliğimi, sevdiğim herkesin saygısını, eğer yakalanırsam, kaybedebileceğimi fark ettim. İki kızım var, onlarla asla uygunsuz bir şey yapmayı düşünmezdim fakat kendimi eylemlerimin bütün sonuçlarını bilmeme rağmen durduracak duruma getiremiyordum.

Bağımlı için çevrimiçi yürüttüğü bu faaliyet bir tür beslenme, enerji ve heyecan kaynağına dönüşmektedir (Carnes, 2001). Çevrimiçi deneyim acı ve endişeden rahatlamaya, başarı ödülüne, kişinin hayatındaki diğer duygusal meselelere temas etmekten kaçınmanın bir yoluna dönüşmektedir. Bağımlılık, bilincin gerçek anlamda değişime uğramış hâlidir; bu hâl içinde “normal” davranış heyecan ve internetle ilgili sorunlardan kaçma bağlamında solda sıfır kalır. Bu anlamda, bağımlı, hayatın karmaşa ve sorumluluklarından kaçınma aracı olarak bilgisayara giderek daha fazla geri döndüğü sürece, çevrimiçi dünya özel bir iltica yerine dönüşür.

Beşinci Aşama: Çaresizlik

Bağımlılık sürecinin nihai aşamasında, bağımlı kişi şu metaforik “dibe” vurur, yalnızca bağımlılığının onda açtığı zararın boyutunu fark edecektir. Umutsuzluk ve çaresizlik hisleri gelişir; bu bilhassa da bağımlılık hayatı internet yüzünden ne denli kontrolden çıktığından tam manasıyla haberdar olduğu zaman yaşanacaktır. Bu aşamada bağımlı tamamen kaçınmaya çabalamak üzere davranışının sağlıksız şekilde ne kadar aşırı olduğunu fark eder. Bağımlılar, kendi internet hizmetlerini genel olarak iptal edecekler, modemlerin bağlantılarını kesecekler ya da zorlantılı davranışı durdurma çabasıyla filtreleme yazılımını kuracaklardır. Bağımlı, temiz ve ayık kalmaya uğraşır fakat hayatını tekrar yoluna koyma noktasında çaresiz hisseder. Zira bağımlılığın nüksetmesi bir tık

ötededir, bağımlı döngüyü bir kere daha başlatan eski örüntülere geri döner.

Umutsuzluk aşamasında, bağımlı çevrimiçi deneyimden sonra derin bir pişmanlık dönemi yaşar. Kendisiyle ilgili olumsuz düşüncelere girer ve şöyle beyanlarda bulunur: “Çaresizim çünkü kullanımımı kontrol edemiyorum.” “Zayıfım”, “Kusurluyum” ve “Bu kirli çevrimiçi alışkanlığımdan ötürü iğrenç biriyim.” Bağımlı, davranışı için suçluluk ya da utanç hisseder, şöyle şeyler der: “Kendimden bunları nasıl sevdiğim için nefret ediyorum” ya da “Yaptıklarım için harbiden berbat bir insanım.” Bağımlı; bu davranışı kişisel bir başarısızlık olarak ele alır ve bir daha asla yapmayacağına söz verir fakat hemen ardından bir başka kısa kaçınma dönemi yaşar. Bu zaman süresince müptela geçici olarak sağlıklı davranış örüntülerini hayata geçirir, eski hobilerine duyduğu ilgileri devam ettirir, kendi ailesiyle daha fazla vakit geçirir, egzersizler yapar ve dinlenmek için yeterli vakti bulur. Fakat stresli ya da duygusal olarak yüklü anlarda bilgisayara dönmek üzere baştan çıkabilir ve internet diye ağlayabilir. Bağımlılar; çevrimiçi olma ihtiyaçlarını haklılaştırıp rasyonelize etmeye çalışacak, “Birkaç dakikadan bir şey olmaz” ya da “İnternet kullanımını kontrol edebilirim” diyeceklerdir. Kendilerine internetin rahatlamak ve iyi hissetmek için en iyi yol olduğunu söylerler. Yahut da durumun sonuçlarını umursamamaya başlarlar. Çevrimiçi olmanın ne kadar iyi hissettirdiğini hatırlar fakat sonrasında ne kadar kötü hissettiklerini unuturlar. Bağımlı; çöker, delirir ve döngü kendini tekrar eder. Bu nüksetme safhasından sonra çaresizlik hisleri yoğunlaşır ve bağımlı hiçbir zaman kendini durduramayacağı gibi bir çaresizliğin içine düşer.

Mevcut Tedavi Uygulamaları

Bilgisayarlaştırılmış toplumumuz sanal seksten sonra öyle bir anda “soğuk hindi”ye dönüşmeyi zorlaştırmıştır. Her şeyden önce, her gün içmemiz ya da madde kullanmamız gerekmez ki böylece iyileşme sürecinin kaçınma kısmı sayesinde bir süre ayık kalınabilir. Fakat bugün insanların çoğu her gün iş için bilgisayar kullanmak zorunda ki bu da sanal seksten ayılmayı daha

karmaşık hale getirmiştir. Daha fazla iş kolu bilgisayar kullanmayı gerektirdikçe ve daha fazla eve bilgisayar girdikçe internetten tam manasıyla kaçınmak imkansızlaşabilir; bu da bağımlıyı sanal seks bağımlısını düzeltici eylemi yerine getirme ve sanal porno ya da sanal seksten bilgisayar başındayken kaçınabilmek üzere öz-denetimi devreye sokabilsin diye internet seksine zorlar. Yeme bağımlılığında iyileşme kalori alımı ve kilo vermeyle ölçülür; benzer şekilde çevrimiçi seks bağımlıları da cinsel çevrimiçi içeriği geride bırakma ve anlamlı çevrimdışı faaliyetlerden gitgide daha fazla geri çekilme aracılığıyla başarıyı ölçebilir. Fakat bağımlılar bu türde bir irade gücü ve öz-disiplini, bilgisayarla herhangi bir teması sürekli olarak ayartma gibi hissettiklerinde nasıl öğrenebilirler?

Semptom Yönetimi ve Yansıtma

Seks bağımlılığının tedavisinde öne çıkan bir uzman olan Patrick Carnes'in çalışması uyarılma şemalarını tanımlamak ve cinsel davranışı güdüleyen temel saiklerin doğasını anlamaktır (Delmonico ve diğ., 2002). Odaklandığı nokta, bireyin cinsellikle ilgili düşünce ve hislerinin içsel boyutudur ve yeni davranışa yol açan iç görüyle soruna yaklaşmak üzere gereken veçheleri de tanımlamaya çalışır. Carnes şunu ileri sürer: Çevrimiçi seks bağımlılığının tedavi ederken, sanal sekse erişimi azaltan pek çok dolaysız kriz müdahalesi türünden de yararlanılmalıdır. Bilgisayarı evin içinde herkesin görebileceği bir alana taşımak, Net Nanny Cyber Patrol ya da Surfwatch gibi filtreleyici yazılımları kurmak ve çevrimiçi geçirilen zamanı, gün içinde çevrimiçi geçirilen vakti kendi kendine kısıtlamak ve sorunun doğasını güvenilir birine açmak da dahil olmak üzere somut adımlar atmaya önerir. Bu eylemlere "ilk elde" değişiklikler der, sanal seks bağımlılığının etrafını çeviren semptomlarla ilgili kriz yönetimi sunar.

Uzun soluklu iyileşme için "ikinci elde" değişiklikler de uygulanmalıdır. Bunlar arasında kişinin kendi üzerine daha fazla düşünmesi gerekmektedir; çevrimiçi seks bağımlılığını güdüleyen depresyon, kaygı, diğer bağımlılıklar ya da saplantılı zorlantılı bozukluklar gibi altta yatan sorunlara dair farkındalığı artırma-

lıdır. Bu açıdan bakıldığında, danışanlar hayatlarında sanal seks-ten gelen zararı yeniden değerlendirebilecek ve duygusal olarak olumlu ilişkiler geliştirmeye başlayıp çevrimdışı ortamdaki cinsel ilişkilerini daha doyurucu kılmak üzere daha sağlıklı cinsel-liklere kendilerini teşvik edeceklerdir.

Cinsel İyileşme Planları

Schneider ve Weiss (2001) *Cybersex Exposed* adlı kitaplarında bir bağımlının Cinsel İyileşme Planı'nın farklı unsurlarını bir araya getirmesinin önemini tartıştı. Seks Müptelaları Anonim'in ortaya koyduğu iyileşme planından yapılan bir uyarılama bu dikkat ve odak gerektiren alanları temsil eden üç sütun formunda yapılmıştır. Sütun 1 bağımlıdan, utanç dolu, sorunlu ya da diğerlerini ve kendilerini incittiğini bildikleri eylemleri listelemesini ister. Sütun 2, bağımlıdan sanal seksle ilgili sorunlu durumlara sebep olan eylem ya da düşünceleri sıralamasını ister. Sütun 3 ise bağımlıya ayıklığını korumanın ve birincil sorun faaliyetinden kaçınmanın sonucunda gelen olumlu ödülleri listeye eklemesini.

Schneider ve Weiss (2001) özlü bir cinsel iyileşme planı hazırlamak için gereken temel güdünün bağımlılığa yönelik süregiden bir iyileşme planı hatırlatıcısı önermek olduğunu, bunun zorlaştırıcı koşullar karşısında bile böyle olduğunu açıklamıştır. Bilhassa sanal seks bağımlıları için bağımlılığın bir özelliği de kişisel inanç, değer ve hedeflere net şekilde odaklanmada yaşanan zordur. Bu plan, bağımlılara kendi sınırlarını, kırılğanlıklarını ve hedeflerini yenilemek üzere yardım etmek için internette cinsel davranışlarda bulunmanın ne anlama geldiğini anlamaya yönelik yeni bir yaklaşımla yapılmalıdır.

Davranış Değişimi ve Destek

Tangled in the Web kitabında Young (2001) bilişsel-davranışsal ve içgörü odaklı terapileri birleştiren bütüncül bir iyileşme yaklaşımını sunar. Sanal seks bağımlılığından iyileşmenin yemek bağımlılığından iyileşmeye en yakın şey olduğunu ortaya koyar. Yeme bağımlıları bundan kurtulmak için yemekten kaçmazlar bunun

yerine hayatlarında yemekle yaşamanın daha sağlıklı yollarını keşfetmeleri gerekecektir. Benzer şekilde, çevrimiçi cinsellik bağımlılarının da hayatlarında internetle yaşamanın daha sağlıklı yollarını keşfetmeleri gerekir. Bu keşfi gerçekleştirmek için de müptela altta yatan ve bağımlılık davranışını tetikleyen duygusal, bilişsel ya da durumsal faktörleri çarçabuk belirlemeli ve anlamalıdır; bunlar depresyon, kaygı, yalnızlık, stres, evlilik sorunları, boşanma veya kariyer sorunları olabilir; bunlarla daha adaptif bir tavırla baş etmeyi öğrenmelidir.

Young (2001) bağımlıların sanal seks kullanımının ölçüsü ve sıklığını tahlil etmek üzere internetin güncel kullanımını önce değerlendirmeli ve davranışı tetikleyen yüksek riskli durum, his ve olayları tanımlamalıdır. Sonrasında bağımlı açısından şeffaflık ve sorumluluğu artıran davranış değişimine odaklanmalıdırlar. Bağımlılar; çevrimiçi geçirdikleri gereksiz zamanı azaltmalı ve bütün cinsel davranışlardan sakınmalıdır. Nüksetmeye götürebilecek yüksek riskli durumlardan kaçınmaları ve iptilanın zarar verdiği ilişkilerini onarmaları gerekmektedir. Bağımlılıklarından ötürü bağımlılar gerçek hayattaki önemli ilişkileri sıklıkla zarar verir ya da kaybeder; bu bir eş, ebeveyn ya da yakın arkadaş olabilir. Bu bireyler, bağımlıya, internetten önce destek, sevgi ve kabul sağlamıştır ve yoklukları bağımlıları daha da değersiz hissetmeye iter ve önceden sevilmez olduklarına dair fikirlerini pekiştirir. Bağımlı, iyileşmek ve bağımlılıkla savaşmak üzere gereken desteği bulmak için bozuk ilişkileri değiştirmeli ve yeniden inşa etmelidir.

Genel anlamda, Young bu iyileşme sürecinin davranışı kişiden ayırması, davranışla ilgili utancı yatıştırması, maladaptif davranışı düzeltmesi ve hatalardan öğrenme fırsatlarını ilerletmesi gereken bir kendini keşif süreci olduğunu vurgular. İyileşme sü-

-
- 1 Psikiyatri Servisi, Clínico Universitario de Salamanca Hastanesi, Salamanca Biyomedikal Araştırma Enstitüsü (IBSAL), 37007 Salamanca, İspanya; ru-perghost@gmail.com; javidelaiglesia.jdli@gmail.com (J.L.d.I.I); nmcasado91@gmail.com
 - 2 University of Salamanca, EUEF, 37007 Salamanca, İspanya
 - * Yazışma Adresi: amontejo@usal.es; Tel.: +34 -639754620

recinde ilişkiler tesis etmeli, ötekilerle ilişki kurmanın yeni yollarını sunmalı ve değişiklikler yapılmasına izin vermelidir. En nihayetinde süreç sürekli bir destek ve onay sunmalı, olumlu bir kendilik imgesi yaratılmasını sağlamalıdır.

Bir Sonraki Sanal Seks Nesli

Kasabanın varoşlarında yer alan yetişin kitapçılarında saklanan seksin yerine, sanal alem kabul mesajlarına dair anlayışımızı geliştirme fırsatı sunar. Sanal kültür, kişinin cinsel düşünceleriyle ilgili dürüst olması yönünde güvenli bir forum sunar ki bu da sanal seks bağımlılarının kendi cinsel hislerinin daha derin taraflarını keşfetmelerini sağlar. Tatmine ulaşmak için daha fazla alkol tüketmesi gereken alkoliklere benzer şekilde sanal seks bağımlıları da gitgide daha uzun saatler çevrimiçi kalmaya ihtiyaç duyar. Çevrimiçi faaliyetlerinin doğasını gizlemek, temelde de davranışlarının kapsam ve doğasını gizlemek üzere her yola başvuracaklardır.

Son dönemlerde yapılan çalışmalar “paket pornosu” diye bir şeyi tedavüle sokmuştur, buna da “çıplak gözden saklanan büyük iş” demektedirler (Foreman, 2006). “Anderson Cooper 360 Degrees” üzerine CNN muhabiri Tom Foreman izleyicilere Video iPod ve Sony PSP gibi cihazlardaki mobil pornonun çok popüler olduğunu öyle ki indirme sayılarının ana akım videolara neredeyse eşdeğer olduğunu söylemiştir. Cep gereçlerinin popülerliği sayesinde insanlar kendi içeriklerini indirip kimselerin bunlara ulaşamayacağı noktasında güvende ve güvenli hissedebilirler.

Cep telefonları ve kablosuz bilgisayarla büyüyen yeni nesil internet kullanıcıları bu porno içeriğe kolayca ve çarçabuk ulaşabilirler. Ebeveynlerin de çocuklarına Noel hediyesi olarak cep telefonu ya da iPod verirken daha uyanık olmaları gerekecektir. Juniper Research der ki bu hizmetlerin küresel satışlarının 2004 ve 2009 arasında 2,1 milyar dolara erişene kadar üçe katlandığı görülmüştür (Ropelato, 2006).

Bu yeni pazar, üniversite öğrencileri ve genç çiftlerin, hızla büyüyen kablosuz kullanıcıların ilgisini çekecektir. Okulların, yalnız-

ca öğrencileri koruyan değil aynı zamanda yeni kablosuz teknolojilere de temas eden yeni politikalar kurarken dikkatli olmaları gerekecektir. Şimdiye kadar hiçbir okul bunu yapmadı fakat zaman içinde bu daha da önemli bir mesele haline gelecektir zira paket pornografi taşınabilir cihazlar aracılığıyla serbest ve geniş ölçekte erişilebilir hale gelmektedir. Bütün bir yeni kuşak uygunsuz cinsel malzemeye çok kolaylıkla maruz kalabilir; ebeveynler de çocuklarının çevrimiçi kullanımını izlemeye çalışırken çok daha zor zamanlar geçireceklerdir. Çocuklarına cep telefonu ya da mobil cihazlar veren ebeveynler hiç şüphesiz ki onlara çevrimiçi pornoya ulaşma ve uygunsuz ya da yersiz cinsel malzemeye maruz kalma sebebi vereceklerdir.

Genel anlamda toplumun kablosuz cihazlar aracılığıyla gelen muhtemel çevrimiçi seks patlaması için kuvvetlenmesi gerekmektedir. İş verenlerin, şirketin satın aldığı Blackberry telefonlar ve diğer taşınabilir cihazlar aracılığıyla paket pornoya erişen çalışanlardan kendilerini korumak üzere makul internet kullanım politikaları devreye sokması gerekecektir. Üniversitelerin öğrencilerin masaüstü bilgisayar ve laptoplarda kablosuz kullanımını düzenlemesi gerekecektir. Evde de eşler pornoya bakmanın yeni yollarını buldukça ve özel cep telefonu mesajları aracılığıyla çevrimiçi âşıklarıyla gizlice konuşabildikleri sürece yeni sorunlar patlak verecektir.

Kaynaklar

- Barak, A., & Fisher, W. A. (2005). The future of Internet sexuality. In A. Cooper (Ed.), *Sex and the Internet: A guidebook for clinicians* (pp. 263-280). New York: Routledge.
- Carnes, P. J. (2001). Cybersex, courtship, and escalating arousal: Factors in addictive sexual desire. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 8, 45-78.
- Carnes, P. J. (2003). The anatomy of arousal: Three internet portals. *Sexual and Relationship Therapy*, 18, 309-328.
- Cooper, A. (1997). The Internet and sexuality: Into the next millennium. *Journal of Sex Education and Therapy*, 22, 5-6.
- Cooper, A. (1998). Sexuality and the Internet: Surfing into the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 187-193.

- Cooper, A., Scherer, C., Boies, S. C., & Gordon, B. (1999). Sexuality on the Internet: From sexual exploration to pathological expression. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30(2), 154-164. *American Behavioral Scientist*
- Cooper, A., & Sportolari, L. (1997). Romance and cyberspace: Understanding online attraction. *Journal of Sex Education and Therapy*, 22, 7-14.
- Delmonico, D. L., Griffin, E., & Carnes, P. J. (2002). Treating online compulsive sexual behavior: When cybersex is the drug of choice. In A. Cooper (Ed.), *Sex and the Internet: A guidebook for clinicians* (pp. 147-167). New York: Routledge.
- Foreman, T (2006). Porn-to-go starting to take off. 13 Nisan 2006, şuradan: <http://www.cnn.com/CNN/Programs/anderson.cooper.360/blog/2006/02/porn-to-go-starting-to-take-off.html>
- Greenfield, D., & Orzack, M. (2002). The electronic bedroom: Clinical assessment of online sexual problems and Internet-enabled sexual behavior. In A. Cooper (Ed.), *Sex and the Internet: A guidebook for clinicians* (s. 129-145). New York: Brunner-Routledge.
- Jaychandran, C. R. (2006). Porn rules net revenue charts. *The Economic Times*. 26 Eylül 2003, <http://economictimes.indiatimes.com/cms.dll/xml/uncomp/articleshow?msid=203421>
- Mehta, M. D. (2001). Pornography in usenet: A study of 9800 randomly selected images. *CyberPsychology & Behavior*, 4, 695-703.
- Peele, S., & Bronsky, A. (2000). Exploring psychological benefits associated with moderate alcohol use: A necessary corrective drinking outcomes. *Drug Alcohol Dependency*, 60(3), 249-250.
- Putnam, D. E. (2000). Initiation and maintenance of online sexual compulsivity: Implication for assessment and treatment. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 553-564.
- Quinn, J. F., & Forsyth, C. J. (2005). Describing sexual behavior in the era of the Internet: A typology for empirical research. *Deviant Behavior*, 26, 191-207.
- Ropelato, J (2006). Ropo Internet pornography statistics, Internet filters review top ten reviews. 13 Nisan 2006, <http://internet-filter-review.top-tenreviews.com/internet-pornography-statistics.html>
- Schneider, J. P. (2003). The impact of compulsive cybersex behaviors on the family. *Sexual and Relationship Therapy*, 18, 329-354.
- Schneider, J., & Weiss, R. (2001). *Cybersex exposed: Simple fantasy or obsession?* Center City, MN: Hazelton.
- Shotton, M. (1991). The costs and benefits of "computer addiction." *Behaviour and Information Technology*, 10, 219-230.

- Young, K. S. (1997, August). What makes online usage stimulating? Potential explanations for pathological Internet use. Paper presented at the 105th annual meeting of the American Psychological Association, Chicago.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley.
- Young, K. S. (1999). The evaluation and treatment of Internet addiction. In L. VandeCreek & T. Jackson (Ed.), *Innovations in clinical practice: A source book* (Sayı 17, s. 19-31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K. S. (2001). *Tangled in the Web: Understanding cybersex from fantasy to addiction*. Bloomington, IN: Authorhouse.
- Young, K., Cooper, A., Griffin-Shelley, E., O'Mara, J., & Buchanan, J. (2000). Cybersex and infidelity online: Implications for evaluation and treatment. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 7(1), 59-74.
- Young, K. S., & Klausner, P. (2007). *Breaking free of the Web: Catholics and Internet addiction*. Cincinnati, OH: St. Anthony's Messenger Press.
- Kimberly S. Young internet bağımlılığıyla ilgili uluslararası arenada bilinen bir uzmandır, aynı zamanda Bradford'da (Pennsylvania) yer alan İnternet Bağımlılığında İyileşme Merkezi'nin klinik direktörüdür. *Caught in the Net* (John Wiley, 1998) ve *Tangled in the Web* (Authorhouse, 2001) kitaplarının yazarıdır. Ayrıca, New York Times, USA Today, Newsweek, Time, Good Morning America ve CNN de dahil olmak üzere internetle ilişkili hikayelere sık sık katkı sağlayan da bir yazardır.

Siberseks Bağımlılığı ve Kompulsivite

David L. Delmonico ve Elizabeth J. Griffin

DÜNYA çapında internet kullanıcıları 2008'den 2009'a kadar %380 arttı. Tüm Kuzey Amerika kıtasının yaklaşık %75'inin internete erişimi olduğu tahmin edilmektedir. İnternet, hem cinsel hem de cinsel olmayan gerçek dünyanın mikrokozmetik bir temsilidir. Gerçek dünyada cinsel olarak bulunan hemen hemen her şey bir şekilde internete aktarılmaktadır. Böylesine geniş bir kitleye sahip olan siberseks faaliyetlerinin ticari üreticileri, bu faaliyet alanından neredeyse hiçbir genel gider maliyeti olmadan kar etme potansiyelini görmektedir. Hatta, 2006 yılında internet pornografisi, ABD'deki toplam pornografi pazar payının yaklaşık 3 milyar dolarını (%23) oluşturmuştur (Family Safe Media, 2010). Çevrimiçi insan sayısının artmasının yanı sıra çevrimiçi olarak cinsel materyal bulunmasının bir sonucu olarak, araştırmacılar ve klinisyenler siberseks bağımlılığı ve siberseks kompulsivitesi için yardım arayan bireylerin sayısında önemli bir artış olduğunu bildirmişlerdir.

Siberseks sorunları tüm demografik sınırları aşmaktadır. Son çalışmalar, yetişkin pornografisi web sitelerine giren her üç ziyaretçiden birinin kadın olabileceğini ve internet üzerindeki ara-

ma motorlarında yetişkin seks terimini kullananların yaklaşık %60'ının kadın olduğunu tahmin etmektedir (Family Safe Media, 2010). 18 yaşın altındakiler gibi diğer gruplar da çevrimiçi olarak cinsel materyal arayışındadır. Gençler tarafından kullanılan çevrimiçi en iyi arama terimleri arasında ergen seks ve siberseks yer almaktadır (Family Safe Media, 2010). İnternet pornografisi tüketicileri için ortalama yıllık gelir 75.000 dolar ve üzerindedir. Bu istatistikler çevrimiçi cinsel aktivite ve buna kimlerin katıldığı konusundaki kültürel varsayımlarımıza meydan okumaktadır.

Çevrimiçi yapılan cinsel aktivitenin tümünün tüketicileri üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu düşünülmemesi gerektiğini unutmamak önemlidir. Cooper, Delmonico ve Burg (2000), çevrimiçi cinsel aktivitede bulunanların yaklaşık %80'inin "eğlence amaçlı kullanıcılar" olarak kabul edilebileceğini ve çevrimiçi davranışlarıyla ilgili herhangi bir önemli sorun olduğunu bildirmediklerini tahmin etmiştir. Hem gençler hem de yetişkinler, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların yayılmasını önlemek, gebelik önleme seçeneklerini satın almak ve gözden geçirmek, sağlıklı cinselliği keşfetmek vb. gibi konularda cinsel bilgileri araştırmak için interneti kullandıklarını bildirmektedir. Bununla birlikte, sorunlu çevrimiçi cinsel davranışlarla mücadele eden bireylerin %20'si için, sonuçlar yıkıcı ve uzun süreli olabilmektedir. Bazı bireyler pornografi biriktirme ve izleme konusunda takıntılı hale gelirken, diğerleri yasal sınırları aşarken, bazıları da kendilerini her gün çevrimiçi olarak cinsel yakınlık veya romantizm arayışı içinde bulmaktadırlar. Bu bölümün odaklandığı işte bu %20'lik kısımdır. Bu bölümün amacı, internet psikolojisi ile ilgili mevcut görüşün yanı sıra sorunlu çevrimiçi cinsel davranışlarla mücadele eden bir bireyle çalışmak için gerekli olan temel değerlendirme ve idare etme kavramlarına temel bir genel bakış sağlamaktır.

TEKNOLOJİ VE ÇEVİRİMİÇİ CİNSEL İLİŞKİ

Bu bölüm, danışanlarla kesin ve kapsamlı değerlendirmeler yapmak için temel ve güncel teknolojileri anlamının önemini vurgulamaktadır. Ruh sağlığı uzmanı, danışanın teknoloji kullanımı ile ilgili bilgi toplamazsa klinik görüşmeler eksik ve yanlış ola-

caktır. Ayrıca, eğer değerlendirmeler teknolojiyle ilgili bileşenleri içermese, yönetim ve tedavi planlaması sorunlu çevrimiçi cinsel davranış için en temel müdahalelerden bazılarını göz ardı edebilmektedir.

Anlaşılması gereken ilk kavramlardan biri her çevrimiçi teknolojinin cinsel amaçlı kullanılabilceğidir. Bu, Twitter, Second Life, Facebook ve hatta eBay için bile doğru olmuştur. Bu bölüm her çevrimiçi teknolojiyi ele almasa da, çevrimiçi cinsel ilişkinin sorunlu hale geldiği ortak yöntemleri ve mekanları tanıtmaktadır.

World Wide Web (Dünya Çapında Ağ)

İnternette cinsel ilişkiye erişmek için en yaygın yöntem World Wide Web'dir. İnternet tarayıcıları (örneğin, Firefox, Internet Explorer, Chrome, vb.) bir kullanıcının monitöründeki metni, grafikleri ve multimedyaı yorumlamakta ve görüntülemektedir. Cinselliğe yönelik web sayfaları pornografik görüntüleri sergilemek için yaygın olarak kullanılmaktadır, ancak daha sonra tartışılacak cinsel içerikli sohbet, video canlı yayını veya internetin diğer cinsel alanlarına erişim için de kullanılabilir.

İnternet Haber Grupları

Haber grupları, bireylerin cinsel içerikli metinleri, fotoğrafları, videoları veya sesleri internette benzer cinsel ilgi alanlarına sahip diğer kişilerle paylaşmalarına izin vererek cinsel amaçlar için kullanılabilir. Birçoğu cinsel içerik alış-verişinde kullanılan, belirli konu alanlarına ayrılmış binlerce haber grubu bulunmaktadır.

Sohbet Alanları

Çevrimiçi cinsel sohbet alanlarına erişmek için çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Yöntem ne olursa olsun, tüm sohbet alanlarının ortak özelliği, birden fazla kişinin ortak bir "odada" toplanmasına ve canlı sohbete katılmasına veya sohbet bağlantısı aracılığıyla dosyaların karşılıklı aktarılmasına izin vermeleridir. Birçok

sohbet alanı, sohbet sürecinin bir parçası olarak video veya sesli konferans seçeneklerini içermektedir. Sohbet odalarındaki bireylerin cinsel içerikli konuşmalar yapması, cinsel içerikli video izlemesi veya birbirlerine pornografik dosyalar göndermesi nadir değildir. Yaygın sohbet alanlarına örnek olarak Yahoo! Sohbet, İnternet Bağlantılı Sohbet (İBS) (*Internet Relay Chat; IRC*) ve Ex-cite Chat verilebilmektedir.

Sohbet alanlarının bir alt kümesi, America Online Instant Messenger (AIM) veya Yahoo! Messenger'dir. Bunlar, bireylerin bireysel olarak canlı sohbet edebilecekleri ahbap (*buddy*) denilen listeye sahip olmalarını sağlamaktadır.

Birebir Dosya Paylaşımı

Limewire gibi yazılım paketleri dosya paylaşımını popüler bir hobi haline getirmiştir. Müzik bu ağlarda paylaşılan en yaygın dosya türü olmasına rağmen, pornografik görüntüler, videolar ve yazılımlar da yaygın olarak paylaşılmaktadır.

Sosyal Paylaşım Siteleri

Sosyal paylaşım siteleri, bireylerin mesaj alış-verişinde bulunabilecekleri, sohbet edebilecekleri, fotoğraf/video gönderebilecekleri, müzik paylaşabilecekleri çevrimiçi "arkadaş" grupları oluşturmalarına olanak tanımaktadır. Sosyal paylaşım sitelerinde eski sınıf arkadaşlarını bulmak, romantik partnerler bulmak (randevu siteleri) veya benzer ilgi alanlarına sahip yeni insanlarla tanışmak gibi çeşitli türler bulunmaktadır. Yaygın sosyal paylaşım siteleri arasında MySpace.com, Facebook.com, Bebo, e-Harmony, Classmates.com, YouTube ve Photobucket bulunmaktadır, ancak daha birçok site de bulunmaktadır. Sosyal paylaşım siteleri, cinsel içerikli faaliyetlerde bulunmak veya çevrimdışı cinsel amaçlar düzenlemek için de kullanılabilir. Bu siteler gençler ve genç yetişkinler tarafından popüler hale getirilmiştir, ancak bu sitelerin demografik yapısı, çevrimiçi olan tüm yaş gruplarının artık düzenli olarak internette bir tür sosyal ağ kullandığını göstermektedir.

Sosyal ağ kurmanın bir diğer yaygın alt kümesi mikroblogcular olarak bilinmektedir; en yaygın olanı Twitter'dır. Mikroblogculuk, bireylerin başka bir bireyin çevrimiçi günlüğünü takip etmek için kaydolmalarını sağlamaktadır, ancak her girdi 140'tan daha az karakterle yapılmaktadır. Şirketler, film yıldızları, rock grupları ve diğerleri, cinsel olarak baskın kadınlar, pornografi şirketleri ve cinsel amaçlarla buluşmak isteyen diğer bireyler gibi hayranlarına "tweet" atmaktadırlar.

Çevrimiçi Oyun Oynama

Hem bilgisayarda hem de taşınabilir bir oyun cihazı (Xbox 360, Portatif PlayStation, iPod vb.) aracılığıyla oynanan çevrimiçi oyunlar genellikle oyunu oynarken metin veya sesli sohbet özelliği içermektedir. Bu teknoloji cinsel içerikli tartışmalar, yorumlar veya çevrimdışı cinsel aktiviteler düzenlemeyi içerebilmektedir. Bu mekanlardaki kapsamlı yaş aralığı, onları özellikle reşit olmayanlarla cinsel üzerine konuşan yetişkinler için popüler hale getirmektedir.

Mobil İnternet Erişimi

Bilgisayarlar internete erişmenin tek yoludur. Cep telefonları, akıllı telefonlar, Palm Pilot, iPod ve diğer cihazlar gibi kişisel veri asistanları (KVA'lar) kullanıcıların istedikleri yerden internete bağlanmalarını sağlamaktadır. Yukarıda bahsedilen yöntem ve mekanların birçoğuna bu taşınabilir cihazlar aracılığıyla erişilebilmektedir ve bu nedenle çevrimiçi cinsel ilişki kelimesinin tam anlamıyla avucunuzun içindedir. Dijital kameralar gibi yerleşik özellikler, bu cihazları gerçek dünyadaki cinsel deneyimleri yakalamanın ve bunları dünyadaki milyonlarca kullanıcıyla anında paylaşmanın bir yolu haline getirmektedir.

İNTERNET PSİKOLOJİSİ

İnternet psikolojisini anlatan ilk kitap Wallace (1999) tarafından yazılmıştır. Bu kitap, internetin çevrimiçi dünyada insanların düşünme, hissetme ve davranma şeklini nasıl değiştirdiğini özetlemiştir. Belki de siber psikoloji alanındaki en önde gelen bilim adamı John Suler'dır. Suler (2004), çevrimiçi dünyanın çevrimdışı dünyadan nasıl farklılaştığı hakkında kapsamlı bir yazı yazmıştır. Bu yazılar nesnel ve sunulan kavramların iyi veya kötü olup olmadığına çok az değeri vermektedir; daha ziyade, internetin ortamı ve bireyi nasıl değiştirdiğini açıklamaktadır.

Suler (2004), insanların çevrimiçi iletişim kurma ve gerçek dünyadakinden farklı davranma olgusunu tanımlamak için *çevrimiçi disinhibisyon (daha az engelleme) etkisi* terimini kullanmıştır. Çevrimiçi disinhibisyon meydana geldiğinde sıklıkla mevcut olan altı özelliği tarif ederek çevrimiçi disinhibisyonu kullanıma hazır hale getirmiştir. Bu daha az engelleyici unsurlar genellikle bireylerin çevrimiçi cinsel davranışlarda bulunma nedenleri ve bu davranışlarda almaya istekli oldukları riskler için esastır. Bu kavramlar daha sonra listelenecektir.

Beni Tanımıyorsun/Beni Göremiyorsun: Bu iki kavram, sosyal psikolojinin anonimlik fikri ve bunun insanların davranışlarındaki rolü ile ilgilidir. Çevrimiçi dünyadaki anonimlik, insanların cinselliklerini gerçek dünyada rahat hissettiklerinin ötesinde keşfetmelerini ve denemelerini sağlamaktadır. İnsanlar eylemlerini kimliklerinden ayırdıklarında, eylemlerinden daha az çekingen veya sorumlu hissetmektedirler.

Sonra Görüşürüz: Bu kavram, sadece uygulamayı veya bilgisayarı kapatarak çevrimiçi sonuçların önlenebileceği duygusuyla ilgilidir. Bireyler sonuçlardan kaçmanın kolay olduğunu hissettiklerinde, bu onlara gerçek hayatta normalde alabileceklerinden daha fazla risk almalarını sağlamaktadır. İnternette cinselliklerini keşfedenler için bu, daha riskli çevrimiçi cinsel aktivitelere dönüşmektedir.

Hepsi Senin Kafanda/Bu Sadece Bir Oyun: Bu iki kavram, genellikle internetle ilişkilendirilen düşlem dünyasını körüklemek için

birleşmektedir. İnternet kullanıcıları için gerçeklik ve düşlem arasındaki çizgiyi tanımlamak genellikle zordur ve cinsel davranış söz konusu olduğunda, bu çizgi daha da bulanıklaşmaktadır. Tüm çevrimiçi cinsel davranışların düşlem odaklı olduğu inancı, kullanıcıların kendi çevrimiçi cinsel davranışlarını gördüklerinde daha fazla bilişsel uyumsuzluğa sahip olmalarını sağlamaktadır.

Biz Eşitiz: Gerçek dünyada, belirgin sınırları tanımlamak ve ilişkilerdeki kuralları ve rolleri anlamaya yardımcı olmak için hiyerarşiler bulunmaktadır. Bununla birlikte, İnternet genellikle bu hiyerarşileri reddederek, bireyleri çevrimiçi etkileşimlerin kuralları hakkında belirsiz bırakmaktadır. Statüsü, zenginliği, ırkı, cinsiyeti veya yaşı ne olursa olsun herkes eşit şartlar altında etkinlik göstermektedir.

Çevrimiçi disinhibisyonun yanı sıra, bir birey çevrimiçi olduğunda meydana gelen psikolojik değişiklikleri tanımlamak için kullanılan bir diğer kavram da bireysellikten uzaklaşmadır. Bu terim 1970'lerin başından beri sosyal psikoloji literatüründe yer almaktadır (Zimbardo, 1970). Bireysellikten uzaklaşma, kişinin çevresinde anonim hissetmesiyle, normal davranış kalıbına aykırı davranışlarla sonuçlanmasıdır. Johnson ve Downing (1979), anonimliğin bireylerin dış ipuçlarına ve çevrelerine daha fazla dikkat etmelerine, kendi öz farkındalıklarına ve içsel rehberlerine daha az dikkat etmelerine neden olduğu sonucuna varmıştır. İnternet psikolojisi alanı bu kavramı elektronik dünyaya uygulamıştır. McKenna ve Green (2002), insanların "e-posta ile iletişim kurarken veya haber grupları gibi diğer elektronik ortamlara katılırken, yüz yüze bir durumda olduklarından daha açık davranma eğiliminde olduklarını" bildirmiştir (s. 61). Çevrimiçi disinhibisyon etkisi ile birleşen bireysellikten uzaklaşma, bireylerin gerçek dünya etkileşimleriyle sıklıkla benliklerine yabancı bir şekilde yazdıkları, konuştukları ve davrandıkları çevrimiçi dünyada güçlü bir güç yaratır.

Diğer araştırmacılar sorunlu çevrimiçi cinsel davranışı anlamak için benzer modeller önermiştir. Young ve ark. (2000) bu olguyu anlamak için EKK modelini sunmuşlardır. EKK, erişilebilirlik, kolaylık ve kaçışın kısaltmasıdır. Cooper (1998), Üçlü A Motoru'nun bireyleri sorunlu çevrimiçi davranışlarda bulunmaya zorlayan güçlü çekimi açıklamaya yardımcı olabileceğini öne sürmüştür. Üçlü A Motoru, İngilizcede üçünün de baş harfleri A'yla başlayan erişilebilirlik (*accessibility*), anonimlik (*anonymity*) ve satın alınabilirlik (*affordability*) ile temsil edilmektedir. Bu modellerin ortak özellikleri dört ana tema etrafında yoğunlaşmaktadır: anonim olma, bilgiye ulaşma kolaylığı, fantezi kurma yeteneği ve olası sonuçlardan kaçma kolaylığı.

SİBERSEKS SORUNLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Aşağıdaki bölümlerde, İnternet ile ilgili sorun yaşayabilecek tüm danışanlar için dikkat edilmesi gereken konular ele alınmaktadır. İlk bölüm özellikle internet ile ilgili konular hakkında olmasa da, İnternet Dışı Değerlendirme bölümünden elde edilen bilgiler, sorunlu internet davranışı ile ilişkili altta yatan konuların anlaşılmasında yararlı olabilmektedir. Genel İnternet Değerlendirmesi bölümü, klinisyenin çevrimiçi sorunlu cinsel davranışın yönetim ve tedavi sürecinin bir parçası olarak ele alınması gereken internet ile ilgili belirli sorunları tanımlamasına ve diğerlerinden ayırt etmesine izin verecektir.

İnternet Dışı Değerlendirme

Parafilik veya cinsel dürtüsel davranışlarla mücadele ettiğini bildiren bireylerin %70 ila %100'ünün, en sık olarak anksiyete bozuklukları (%96) ve yaygın duygudurum bozuklukları (%71) olmak üzere eşzamanlı bir Eksen-I durumu bildirdiği tahmin edilmektedir (Raymond, Coleman ve Miner, 2003). Carnes (1991), kendini cinsel bağımlı olarak tanımlayan 1.000 kişinin %65 ila %80'inin ek bir Eksen-I bozukluğu bildirdiğini belirtmiştir. Bu nedenle, yaygın olarak ilişkili bozuklukların değerlendirilmesi değerlendirme sürecinin önemli bir parçasıdır. Literatürde,

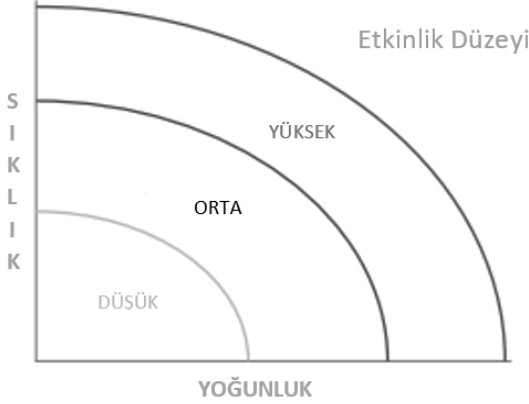
birlikte ortaya çıkan yaygın bozuklukların depresyon, anksiyete, bipolar bozukluklar, obsesif kompulsif bozukluklar, bağımlılık yapan bozukluklar ve dikkat sorunları (ADD/ADHD) olduğu belirtilmektedir (Kafka & Hennen, 2003; Raymond, Coleman, & Miner, 2003). Ayrıca, altta yatan kişilik bozukluklarının taranması, tedavi yolunu belirlemede kritik öneme sahiptir. Bu tür bozuklukların tespiti kapsamlı bir klinik görüşmeye ve standart bir psikolojik test bataryasına dayanmaktadır. Bu bölümü okuyan insanlara yardım sunan uzmanların, bu tür genel bir değerlendirme yapma veya danışanları resmi değerlendirme için yönlendirme konusunda yetkin olduğu varsayılmaktadır.

Genel İnternet Değerlendirmesi

Klinik değerlendirme yapılırken bireyin interneti cinsel amaçlarla kullanımının değerlendirilmesi sıklıkla göz ardı edilmektedir. Sunulan soruna bakılmaksızın, tüm danışanlar İnternet ile ilgili muhtemel sorunlar için taranmalıdır. İnternete erişen bireylerin sayısının fazlalığı göz önüne alındığında, giderek daha fazla kişi çevrimiçi davranışlarının bazı yönleriyle mücadele etmektedir—cinsel veya başka türlü. Genel İnternet Değerlendirmesi'nin odak noktası, bireylerin çevrimiçi cinsel davranış türlerini, bu davranışların sıklığını ve yaşamları üzerindeki etkisini belirlemektir.

Daha önce de belirtildiği gibi, tüm siberseks davranışlarının sağlıklı veya sorunlu olmadığını hatırlamak önemlidir (bkz. Cooper, Delmonico ve Burg, 2000). Esas soru, bir bireyin sağlıklı siberseks davranışının daha sorunlu kategorilere geçip geçmediğidir. Schneider (1994), bu kategorilerin ayırt edilmesine yardımcı olmak için kullanılacak üç temel kriter ortaya koymuştur. Bunlar şunları içermektedir: (1) bir bireyin cinsel bir davranışı durdurma veya devam ettirme özgürlüğünü kaybetmesi, (2) olumsuz sonuçlarına rağmen cinsel bir davranışın devam etmesi ve (3) cinsel davranışla ilişkili takıntılı düşünce. Bu kriterlere ek olarak, bir başka husus, bir bireyin çevrimiçi davranışının kendisi tarafından bildirilen yoğunluğu ile bu tür davranışlarda bulunma sıklığı arasındaki etkileşimdir. Şekil 7.1, bu iki değişkenin siberseks etkinliğinin bireyin yaşamı üzerindeki etki düzeyini

değerlendirmek için nasıl kullanılabileceğine dair görsel bir örnek sunmaktadır.



Şekil 7.1. Siberseks Etkinliğinin Etki Düzeyi

Bu grafik, düşük sıklıkta/yüksek yoğunlukta siberseks davranışlarının birey üzerinde yüksek sıklıkta/düşük yoğunlukta siberseks davranışları ile aynı etkiye sahip olabileceğini anlamada insanlara yardım sunan uzmanlara yardımcı olmaktadır. Düşük yoğunlukta olduğu bildirilse bile, tekrarlanan, sık sık çevrimiçi cinsel davranışa maruz kalmanın, yüksek yoğunlukta olduğu bildirilen seyrek davranışlar (takıntılı olarak düşünme veya davranışı planlama, etkinliği fantezi için kullanma vb.) kadar önemli bir etkisi ve sonucu olabilmektedir. Sadece sıklığı değil, siberseks davranışının bir birey üzerindeki etki düzeyini de dikkate alında yararlı olan araçlardan biri İnternette Cinsellik Tarama Testi'dir (İCTT).

İNTERNETTE CİNSELLİK TARAMA TESTİ

İnternette Cinsellik Tarama Testi, bireylerin kendi siberseks davranışlarını değerlendirmelerine yardımcı olmak için kendi kendine uygulanan bir araç olarak geliştirilmiştir (Delmonico ve

Miller, 2003). Danışanların sorunlu siberseks kullanımını için daha ileri değerlendirilmesi gerekip gerekmediği konusunda yardımcı olan uzman esas bilgiyi vermek için yapılan kısa bir tarama testidir.

İnternette Cinsellik Tarama Testi yirmi beş temel maddeden ve dokuz genel çevrimdışı cinsel kompulsivite maddesinden oluşmaktadır. Delmonico ve Miller (2003), bu testin faktör analizinin iç tutarlılık güvenilirliğinin düşük ila orta düzeyde olan sekiz farklı alt ölçek sunduğunu bildirmiştir (.51 ila .86). Bu alt ölçekler aşağıdakileri içermektedir:

1. *Çevrimiçi cinsel kompulsivite*: Bu faktör, Schneider'in daha önce belirtilen üç kriterini değerlendirmek için geliştirilmiştir: (1) seçim özgürlüğünün kaybı, (2) önemli sonuçlara rağmen devam etme ve (3) takıntılı düşünce.
2. *Çevrimiçi cinsel davranış - sosyal*: Bu faktör, sosyal bir ilişki bağlamında ortaya çıkan veya çevrimiçi iken başkalarıyla kişilerarası etkileşimi içeren çevrimiçi cinsel davranışı ölçmektedir (örneğin, sohbet odaları, e-posta vb.).
3. *Çevrimiçi cinsel davranış - diğer*: Bu faktör, başkalarıyla sınırlı kişilerarası etkileşim ile ortaya çıkan çevrimiçi cinsel davranışı ölçmektedir (örneğin, web sitelerinde gezinme, pornografi indirme vb.).
4. *Cinsel içerikli çevrimiçi harcama*: Bu faktör, bireylerin çevrimiçi cinsel aktiviteleri için ne ölçüde para harcadıklarını ve bu harcamalarla ilişkili sonuçları incelemektedir.
5. *Çevrimiçi cinsel davranışa ilgi*: Bu faktör, çevrimiçi cinsel davranışa olan genel ilgiyi incelemektedir.
6. *Ev haricinde bilgisayar kullanımı*: Bu faktör, bireylerin evlerinin dışındaki bilgisayarları cinsel amaçlar için ne ölçüde kullandıklarını ölçmektedir (örneğin, işte, arkadaşı evinde, internet kafede, vb. kullanım).
7. *Bilgisayarın cinsel amaçla yasadışı kullanımı*: Bu faktör, çocuk pornografisi indirmek veya bir çocuğu çevrimiçi olarak istismar etmek de dahil olmak üzere yasadışı veya

yasadışı sınırında olarak kabul edilen siber seks davranışlarını inceler.

8. *Genel cinsel kompulsivite*: Bu son faktör, çevrimdışı cinsel kompulsivite için kısa bir tarama yapmaktadır.

Delmonico ve Miller (2003) çevrimdışı ve çevrimiçi cinsel etkinlik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Bu faktöre ilişkin sorular Cinsel Bağımlılık Tarama Testi'nden (CBTT) uyarlanmıştır (Carnes, 1989). İCTT, Şekil 7.2'de yer almaktadır ve kullanım ve çoğaltma için kamuya açık olarak mevcuttur. Alt ölçekler ve güvenilirlik değerleri hakkında daha fazla bilgi için bkz. Delmonico ve Miller (2003). İnternette Cinsellik Tarama Testi ayrıca <http://www.internetbehavior.com> adresinde elektronik formda bulunabilmektedir.

Bireylerin öz bildirimini, çoğu tarama aracının önemli bir sınırlılığıdır. Bu göz önünde bulundurulmalıdır ve insanlara yardım sunan uzmanlar, İCTT'nin sonuçlarını yorumlarken dürüstlük, inkar ve farkındalık gibi değişkenler hakkındaki klinik kararlarına güvenmelidir.

İnternette Cinsellik Tarama Testi

Talimatlar: Her ifadeyi dikkatlice okuyunuz. Her bir ifade için, eğer sizin için çoğunlukla doğruysa, madde numarasının yanındaki boşluğa bir onay işareti koyunuz. Eğer çoğunlukla yanlışsa, ögeyi atlayınız ve öge numarasının yanına hiçbir şey koymayınız.

1. Yer imlerine eklediğim bazı cinsel içerikli siteler var.
2. Bilgisayarımı cinsel amaçlar için haftada beş saatten fazla kullanıyorum.
3. Çevrimiçi cinsel içerikli materyallere erişmek için cinsel içerikli sitelere girdim.
4. İnternette cinsel içerikli ürünler satın aldım.
5. Bir internet arama motoru aracılığıyla cinsel içerikli materyal aradım.
6. Çevrimiçi cinsel içerikli materyal için planladığımdan daha fazla para harcadım.
7. İnternette cinsellik bazen hayatımın belirli yönlerine müdahale etti.
8. Cinsel içerikli sohbetlere katıldım.
9. İnternette kullandığım cinsel içerikli bir kullanıcı adım veya takma adım var.
10. İnternetteyken mastürbasyon yaptım.
11. Evim dışındaki diğer bilgisayarlardan cinsel sitelere eriştim.
12. Bilgisayarımı cinsel amaçlar için kullandığımı kimse bilmiyor.
13. Başkalarının görememesi için bilgisayarımda veya monitörümde ne olduğunu gizlemeye çalıştım.
14. İnternette cinsel içeriklere erişmek için gece yarısından sonra uyanık kaldım.
15. İnterneti cinselliğin farklı yönlerini (örneğin, kölelik, eşcinsellik, anal seks vb.) denemek için kullanıyorum.
16. Bazı cinsel materyaller içeren kendime ait web sitem var.
17. İnterneti cinsel amaçlarla kullanmayı bırakacağıma dair kendime söz verdim.
18. Bazen siberseksi bir şeyi başarmak için bir ödül olarak kullandım (örneğin, bir projeyi bitirmek, stresli bir gün vb.).
19. İnternette cinsel bilgilere erişemediğimde, endişeli, kızgın veya hayal kırıklığına uğramış hissediyorum.
20. İnternette aldığım riskleri artırdım (işim ve telefon numarası verdim, çevrimdışı insanlarla tanıştım vb.).
21. İnterneti cinsel amaçlarla kullandığımda kendimi cezalandırdım (örneğin, bilgisayardan kullanmama, İnternet aboneliğini iptal etme vb.).
22. İnternette tanıştığım biriyle romantik amaçlarla yüz yüze görüştim.
23. İnternetteyken başkalarına cinsel mizah yapar ve imalarda bulunurum.
24. İnternette yasadışı cinsel içerikle karşılaştım.
25. İnternette cinsellik bağımlısı olduğuma inanıyorum.
26. Bazı cinsel davranışları durdurmaya çalışırım ve başarısız olurum.
27. Cinsel davranışlarım bana sorun çıkarmasına rağmen devam ediyorum.
28. Cinsel davranışı yapmadan önce istiyorum, ama sonrasında pişman oluyorum.
29. Cinsel davranışlarımı gizlemek için sık sık yalan söyledim.

- __31. İnsanların cinsel davranışlarını öğrenmesinden endişe ediyorum.
__32. Belli bir cinsel aktivite türünü bırakmak için çaba sarf ettim ve başarısız oldum.
__33. Cinsel davranışlarımın bir kısmını diğerlerinden gizlerim.
__34. Cinsel ilişkiye girdiğimde, sonrasında kendimi depresif hissediyorum.

İNTERNETTE CİNSELLİK TARAMA TESTİ PUANLAMA YÖNERGESİ

1. 1'den 25'e kadar olan maddelere koyulan onay işaretlerinin sayısını toplayınız. Nihai sayıyı yorumlamak için aşağıdaki ölçeği kullanınız.

1 ila 8 = İnternetteki cinsel davranışlarınızla ilgili bir sorunuz olabilir veya olmayabilir. Düşük riskli bir gruptasınız, ancak İnternet hayatınızda sorunlara neden oluyorsa, daha fazla değerlendirme yapabilecek bir uzman aramalısınız.

9 ila 18 = Cinsel davranışlarınızın hayatınızın önemli alanlarına müdahale etme riski bulunmaktadır. Çevrimiçi cinsel davranışınız hakkında endişe duyuyorsanız ve çevrimiçi davranışınızdan dolayı birtakım olumsuz sonuçlar fark ettiyseniz, endişelerinizi daha iyi değerlendirebilecek ve size yardımcı olabilecek bir uzmanı aramanız önerilir.

19+ = Davranışınızın hayatınızın önemli alanlarına (toplumsal, mesleki, eğitimsel vb.) müdahale etmesi ve tehlikeye atması için yüksek risk altındasınız. Çevrimiçi cinsel davranışlarınızı daha fazla değerlendirebilecek ve size yardımcı olabilecek bir uzmanla görüşmeniz önerilir.

2. 26 ila 34 arasındaki maddeler Cinsel Bağımlılık Tarama Testinin (SAST) kısaltılmış bir versiyonudur. Bu maddeler özellikle siberseks için değil, genel cinsel bağımlılık davranışı açısından gözden geçirilmelidir. Bu maddeler için hesaplanan bir kesme puanı olmamasına rağmen, 26 ila 34 arasında yüksek sayıda madde ile eşleştirilen 1 ila 25 arasındaki maddelerden alınan yüksek puan, cinselliğin internette eyleme dökülmesi davranışı için daha büyük bir risk olarak görülmelidir. Lütfen dikkat: Bölüm 1'in toplam puanı için 26 ila 34 arasındaki maddeler hesaplanmamalıdır.

3. Hiçbir madde tek başına sorunlu davranışın göstergesi olmamalıdır. Danışanın internet üzerinde cinselliğiyle mücadele ettiğini gösterebilecek diğer veriler de dahil olmak üzere bir dizi davranış aramaktasınız. Örneğin, cinsel içerikli sitelerin yer imlerine eklenmesi veya çevrimiçi olarak cinsel bir şey araması olağandışı olmayacaktır, ancak bunlar diğer davranışlarla eşleştirildiğinde sorun olabilmektedir.

Şekil 7.2 İnternette Cinsellik Tarama Testi (Orijinali)

İnternet Değerlendirme Hızlı Taraması

İCTT, bir bireyin siberseks davranışı ve çevrimdışı cinsel kompulsifliği hakkında nispeten nesnel veriler sağlarken, bu tür test verileri klinisyen tarafından dikkate alınması gereken birçok veri noktasından sadece biridir. Daha az objektif, ancak son derece anlamlı bir değerlendirme tekniği de danışanla yapılan yarı yapılandırılmış bir görüşmedir. İnternet Değerlendirme Hızlı Taraması (ID-HT) klinisyenlere siberseks ile ilgili konulara özgü yarı yapılandırılmış görüşmede yardımcı olmaktadır (Delmonico ve Griffin, 2005). Bu ölçme aracı, birçok klinisyenin sınırlı anlayışa sahip oldukları konularda yapılandırılmış görüşmelerden kaçındığı için yararlıdır. Siberseks ve teknolojiyle ilgili konular bu listede üst sıralarda yer alma eğilimindedir.

ID-HT (bkz. Şekil 7.3), siberseks kullanıcıları için ortaya çıkan yaygın sorunlara temel bir genel bakış sağlayabilmektedir. Görüşme iki bölüme ayrılmıştır. Birincisi, bireyin internet ve çevrimiçi cinsel davranışlar hakkındaki bilgisinin kapsamını ölçmektedir. İkincisi, siberseks davranışının sosyal, cinsel ve psikolojik yönlerini ele almaktadır. Sorular altı konuyla ilgili boyutlara dayanmaktadır:

1. *Uyarılma*: Bu alt ölçek, bireylerin çevrimiçi cinsel davranışlarında izledikleri uyarılma şekillerini ele almaktadır.
2. *Teknoloji meraklılığı*: Bir bireyin teknolojiye ne kadar meraklı olduğunu değerlendirmek, bir danışanın çevrimiçi yeteneklerini anlamada yardımcı olabilmekte ve klinisyenin, danışanların kendi öz bildirimlerinde dürüst olmama olasılığına karşı dikkatli olmasına yardımcı olabilmektedir.

İnternet Değerlendirme Hızlı Taraması (Q Formu)

Problemli Çevrimiçi Cinsel Davranışı Değerlendirmek İçin Yapılandırılmış Görüşme

Bölüm I: İnternet Bilgisi ve Davranışı

1. Son altı ay içinde, bilgisayarınız internete haftada ortalama kaç saat bağlı kaldı? Ortalama olarak, bu çevrimiçi saatlerin kaçında bilgisayar başında oturdunuz ve interneti kullandınız (cinsel amaçlar için olmasa da)?
2. Son altı ay içinde, resim indirme, cinsel sohbet vb. dahil olmak üzere haftada ortalama kaç saat aktif olarak internette cinsellikle ilgili zaman geçirdiniz?
3. İnternette veya internet aracılığıyla herhangi bir cinsel materyal yayınladınız/karşılıklı paylaşımında bulundunuz mu? Buna kendinize ait fotoğraflar, başkalarının fotoğrafları, cinsel hikayeler, videolar, ses klipleri, cinsel bloglar, cinsel profiller vb. dahildir.
4. Hiç çocuk pornografisi veya 18 yaşından küçük görünen bireylerin görüntülerini izlediniz mi?
5. Hiç kendinizi veya çevrimiçi olduğunuz yerleri gizlemeyi denediniz mi (ör. geçmişinizi veya ön belleğinizi temizleme, çevrimiçi izlerinizi gizlemek/temizlemek için programları kullanma, indirilen dosyaları silme/yeniden adlandırma, anonim hizmetleri kullanma, gizli tarayıcılar vb.)?
6. Çevrimiçi olarak tanıştığınız kişilerle (çocuklar, gençler veya yetişkinler) çevrimdışı iletişim kurdunuz mu (örneğin, telefon görüşmeleri, postayla bir şey gönderme/alma veya yüz yüze buluşma vb.)?
7. Kullandığınız herhangi bir bilgisayarınıza şu tür programlardan herhangi birini yüklediniz mi: uçtan uca/eşler arası (örneğin, Kazaa), İnternet Bağlantılı Sohbet (örneğin, Mirc), haber okuyucu (örneğin, FreeAgent), web kamerası (örneğin, PalTalk)?

Bölüm II: Sosyal, Cinsel ve Psikolojik

8. Çevrimdışı cinselliğiniz çevrimiçi cinsel davranışlarınızdan hiç etkilendi mi?
9. Mastürbasyon ve siberseks davranışlarınız arasında bir ilişki oldu mu?
10. Siberseks davranışınızın bir sonucu olarak cinsel risk alma davranışınızda (çevrimiçi veya çevrimdışı) bir ilerleme fark ettiniz mi?
11. Çevrimiçi cinsel davranışlarınızın bir sonucu olarak önemli yaşam alanlarınızı (örneğin iş, aile, arkadaşlar) tehlikeye attığınız veya zararlı sonuçlarla karşılaştığınız oldu mu?
12. Partneriniz internetteki cinsel davranışlarınızdan hiç şikayet etti mi?
13. Çevrimiçi cinsel davranışlarınızın bir sonucu olarak ailenizden ve arkadaşlarınızdan (fiziksel veya duygusal olarak) daha fazla ayrı kaldınız mı?
14. İnternetteki cinsel davranışlarınızın ruh halinizi olumlu veya olumsuz yönde etkilediğini fark ettiniz mi?
15. İnterneti cinsel amaçla kullanmayı bırakabilmeyi dilediğiniz, ancak sınırlar koyamadığınız veya bu davranışı durduramadığınız oldu mu?

Şekil 7.3 İnternet Değerlendirme Hızlı Taraması (ID-HT)

3. *Risk*: Çevrimiçi ortamda normalden daha fazla risk almakla ilişkili istek de dahil olmak üzere, insanların siberseks yapmasının birçok nedeni bulunmaktadır. Bu konu bu sorunu ele almaktadır.

4. *Yasadışılık*: Bu konudaki sorular, tedavi planlaması için önemli bir husus olan yasadışı davranışlarda bulunarak çizgiyi aşmış olabilecek bireylerin belirlenmesine yardımcı olmaktadır.

5. *Mahremiyet*: Mahremiyet genellikle kompulsif davranışlarla ilişkilidir ve davranışların sıklık ve yoğunluğu arttıkça mahremiyet de artmaktadır. Bu konu, bir bireyin çevrimiçi davranışının ne kadar mahrem hale geldiğini değerlendirmeye çalışmaktadır.

6. *Kompulsivite*: Bu konudaki sorular, davranışları kompulsif, ihtiyaç odaklı ve törensel görünen bireyleri tanımlamaya yardımcı olmaktadır. Yüksek kompulsivite seviyeleri genellikle daha zor tedavi vakaları anlamına gelebilmektedir.

Yapılandırılmış görüşmelerin kalitesi görüşmeyi yapan kişinin bilgili oluşuyla doğru orantılıdır; bu nedenle, her ne kadar ID-HT bir öz bildirim aracı olsa da, bilgili ve yetenekli klinisyenler, belirli bir danışan için ilgili sorunların genişliğini ve derinliğini ortaya çıkarmaya yardımcı olmak bu değerlendirme yöntemini kullanabilecektir.

Hem İnternette Cinsellik Tarama Testi (ISST) hem de İnternet Değerlendirme Hızlı Taraması (ID-HT), geniş çaplı “Siberseks Klinisyeni İçin Kaynak Kiti”nin bir parçası olarak daha kapsamlı sürümlere sahiptir. Bu araçların genişletilmiş versiyonları, bir tedavi klinisyenine daha ayrıntılı ve yararlı bilgiler sağlayabilmektedir. Kaynak kiti hakkında daha fazla bilgi için <http://www.internetbehavior.com> adresini ziyaret ediniz.

Çevrimiçi Cinsel Suç Davranışı

Siberseks faaliyetlerinde bulunan bireylerin az bir kısmı da çevrimiçi olarak yasadışı cinsel davranışlarda bulunmaktadır. Çevrimiçi yasadışı davranışlar genellikle çocuk pornografisi görüntüleme, oluşturma veya dağıtma veya reşit olmayan biriyle

çevrimdışı cinsel aktivite için buluşma girişiminde bulunma ile sınırlıdır. Bir danışan istisnasız olarak bu konulardan herhangi birini belirtirse, nitelikli bir klinisyen tarafından kapsamlı bir cinsel suçlu değerlendirmesi yapılmalıdır. Bu tür davranışlarda bulunan tüm bireyler çocuklardan etkilenmediğinden, değerlendiren kişi danışanın çocuklara cinsel ilgisi veya uyarılması olup olmadığını, çevrimdışı cinsel suça ilişkin endişeleri olup olmadığını veya suç davranışı için risk oluşturup oluşturmadığını belirleyebilmektedir. Böyle bir değerlendirme, insanlara yardım sağlayan uzmanın uzmanlık alanının dışına çıkarsa sevk gerekebilmektedir. Çevrimiçi cinsel suçlar hakkında daha fazla bilgi için bkz. Delmonico ve Griffin (2008c).

SORUNLU SİBERSEKS DAVRANIŞLARINI YÖNETME

Sorunlu siberseks davranışının altında yatan nedenleri tedavi etmek bu bölümün kapsamı dışındadır (örneğin, cinsel yakınlık, keder ve birini kaybetme, maneviyat, depresyon, kaygı). Bu bölümde sorunlu siberseks yönetimi ile ilgili konulara vurgu yapılmaktadır. Yönetim, sorunlu siberseks davranışının ele alınmasında ilk adımdır ve altta yatan konular için uzun süreli tedavi tam olarak etkili olmadan önce uygulanmalıdır.

Bilgisayar ve Ortam Yönetimi

Sorunlu siberseks davranışını yönetmek ve önlemek için temel stratejiler uygulanabilmektedir. Bu stratejilerin tümü her danışan için gerekli değildir, ancak aşağıdaki liste, çevrimiçi cinsel davranışlarını yönetmede hangisinin en etkili olacağını belirlemek için danışanlarla birlikte gözden geçirilecek davranış örneklerini sunmaktadır. Danışanlar, kendi özel durumlarına yardımcı olacak şeyler geliştirme sürecine de dahil edilmelidir. Genel olarak, bu bilgisayar/ortam yönetimi stratejileri en çok motive olmuş, siberseks davranışlarının olumsuz etkisini görebilen ve kompulsif cinsel davranış geçmişi olmayan danışanlar üzerinde etkilidir. Örnek stratejiler şunları içermektedir:

- Bilgisayarın yalnızca kalabalık alanlarda kullanılmasını sağlamak.
- Kullanım gün ve saatlerini sınırlamak (örneğin, hafta sonları 23:00'ten sonra kullanmamak).
- Bilgisayarı yalnızca başkaları yakınlardayken kullanmak (örneğin, evde yalnızken değil).
- İnternetin kullanılabilceği veya kullanılamayacağı yerleri belirlemek (örneğin, otellerde kullanmamak).
- Monitörün başkaları tarafından görülebildiğinden emin olmak (örneğin, iş arkadaşları).
- Önemli kişilerin (örneğin, aile, ortak) fotoğraflarını ekran koruyucu veya duvar kağıdı yapmak.

Danışanların interneti kullanmayı tamamen bırakacağını düşünmek gerçekçi değildir; bu nedenle, yukarıda listelenenler gibi küçük değişiklikler başlangıçta siberseks davranışlarını yönetmede yardımcı olabilmektedir.

Elektronik Yönetimi

Danışanların siberseks davranışlarını yönetmelerine yardımcı olmak için çeşitli elektronik yönetim çözümleri bulunmaktadır. Bunlar, internet içeriğini engelleyen veya filtreleyen programları ve bir bireyin internet davranışını izlemek ve üçüncü bir tarafa bildirmek için tasarlanmış programları içermektedir.

Filtreleme ve Engelleme: İnternet etkinliğinin içeriğini filtrelemek için çeşitli yazılım programları bulunmaktadır. Çoğu, çocukları uygunsuz içerikten korumak için tasarlanmıştır; ancak, bu programlar internet etkinliklerini sınırlamaya çalışan danışanlar için de yararlı olabilmektedir. Çoğu program kolayca engellenebilse de, danışanların harekete geçmeden önce düşünmelerini sağlamak için bir ön koruma görevi görebilmektedirler. Kapsamlı bir internet filtreleme yazılımı listesi için <http://internet-filter-review.toptenreviews.com/> adresini ziyaret ediniz.

Filtreleme için yazılım programlarına ek olarak, bazı internet servis sağlayıcıları (ISS'ler) içeriği kişisel bilgisayara ulaşmadan önce taramaktadırlar. Bunu devre dışı bırakmak daha zor olsa da, bunlar danışana filtrelenmiş içeriği ve etkinlikleri özelleştirmek için daha az esneklik sunmaktadır. Bu tür hizmet sağlayıcılarını bulmak için Google üzerinden "ISS filtreleme" yazarak arama yapınız.

Bilgisayar Takibi: Takip yazılımları, bir kişinin bilgisayar kullanımını izlemekte ve üçüncü bir tarafça görüntülenebilecek bir rapor oluşturmaktadır. Engelleme yazılımları, internet içeriğinin filtrelenmesine izin vermek için takip yazılımı ile birleştirilebilmekte ve aynı zamanda internet etkinliğini de izleyebilmektedir. Denetleyici kişi bir arkadaş, grup üyesi, sponsor veya diğer sorumlu bir kişi olabilmekte, ancak eş veya partner olmamaktadır; eş veya partner denetleyici kişi olarak dahil olduğunda, ilişkide genellikle olumsuz dinamikler ortaya çıkmaktadır. En iyi takip yazılımlarının listesini ve incelemesini <http://www.monitoringadviser.com/> adresinde bulabilirsiniz.

Daha önce ele alındığı gibi, internete erişmenin birçok yolu bulunmaktadır ve filtreleme ve takip seçenekleri göz önünde bulundurulduğunda, internete erişimi sağlayan taşınabilir cihazları (cep telefonu, BlackBerry, akıllı telefon, Xbox 360, vb.) hatırlamak önemlidir. Bu taşınabilir cihazları yönetmek zor olsa da, cep telefonları (bkz. <http://www.mobicip.com>) ve diğer bazı taşınabilir cihazlar için filtreleme yazılımları artık kullanılabilirlerdir. Sadece bu cihazların var olduğunu bilmek ve danışanlarla uygun kullanımlarını tartışmak yönetimin önemli bir yönüdür.

Kabul Edilebilir Kullanım İlkeleri

Birçok insan, çalışanlarının çalışma ortamındaki internet kullanımını yönetmek için geçerli olan kabul edilebilir kullanım ilkelerini (KKİ) kullanmayı düşünmektedirler. Bununla birlikte, KKİ, siberseks davranışlarıyla mücadele eden bireylerin yönetimi için klinik uygulamada etkili bir araçtır. İnsanlara interneti kullanmamalarını söylemek artık mümkün değildir, bu nedenle

klinisyenler danışanların net sınırlar koymasına yardımcı olmalıdır. KKİ, uygun internet davranışları için net sınırlar belirlemektedir. KKİ, danışanların iş birliğiyle oluşturulmalı ve günün saati, çevrimiçi olunan zaman miktarı, izin verilmeyen teknolojiler ve filtreleme/takip etme yazılımlarının kullanımı gibi çeşitli alanları içermelidir. Delmonico ve Griffin (2008b), uzmanların çocuklar, ergenler ve yetişkinler için çeşitli KKİler geliştirmek amacıyla ailelerle nasıl çalışabileceğine dair kapsamlı bir makale yazmıştır. Bu kavramlar, çevrimiçi cinsel davranışlarıyla mücadele eden bireyler için kolayca uyarlanabilmektedir. Bir danışanla KKİ geliştirmek isteyen uzmanlara yardımcı olmak için Delmonico ve Griffin makalesine başvurulmalıdır.

DEĞERLENDİRME VE YÖNETİMİN BİRLEŞTİRİLMESİ

Bu bölümde sibersekse bağlı sorunlarla karşılaşan bireyleri değerlendirme ve yönetme yolları sunulmuştur. Deneyimli klinisyenlerin çoğunun anladığı gibi, bu iki alan birbirinden ayrı değildir ve değerlendirme tedavi planlamasına ve bu durumda yönetim sürecine rehberlik etmeli ve yönlendirmelidir.

Kapsamlı bir değerlendirme tamamlandığında, klinisyen şu bilgilere sahip olmalıdır:

- Bireyin çevrimiçi cinsel davranışlarının sıklığı ve yoğunluğu arasındaki ilişkiye ilişkin bilgiler.
- İnternette Cinsellik Tarama Testi'nden alınan genel puan ve siberseksin danışan için önemli bir sorun olup olmadığını belirlemek için kesme puanları.
- Bireyin çevrimdışı cinsel kompulsif davranış belirtileri gösterip göstermediğini belirlemeye yardımcı olmak için İnternette Cinsellik Tarama Testi'nden alınan bir alt ölçek puanı.
- Uyarılma türleri, teknoloji meraklısı becerilerin düzeyi, çevrimiçi risk davranışları, yasadışı davranışlar, gizlilik düzeyi ve çevrimiçi kompulsivite düzeyi konularıyla ilişkili sorunlu siberseks davranışlarını değerlendirmeye yar-

dımcı olmak için yarı yapılandırılmış klinik görüşmeden alınan yanıtlar.

Teknolojiye özgü değerlendirme protokolünden elde edilen bu sonuçlara ek olarak, klinisyenler kapsamlı değerlendirme planının bir parçası olarak yapılan psikososyal-cinsel içerikli görüşmeden toplanan bilgileri de dikkate almalıdır. Değerlendirmeden elde edilen bilgilere dayanarak uzmanlar belirli bir danışan için gereken yönetim seviyesi hakkında klinik bir yargıda bulunabilmelidir. Örneğin, tüm alanlarda (sıklık ve yoğunluk, ICTT, İnternet Değerlendirmesi, vb.) önemli düzeyde kompulsivite gösteren bir danışanın, ICTT'den yalnızca orta derecede yüksek puan alan ve çevrimiçi cinsel davranışlarının sıklığını ve yoğunluğunu yönetmede biraz zorluk bildiren bir bireyin aksine, önemli düzeyde bilgisayar/ortam yönetimine; uzun süreli, daha yoğun tedaviye; ve tedavide ilaç kullanımı için kapsamlı bir değerlendirmeye ihtiyacı olacaktır. Bu ikinci birey, daha önce özetlenen bazı bilgisayar/ortam yönetimi tekniklerinden, kısa bir süre için bireysel veya grup terapisi ile birleştirilmiş olarak yararlanabilmektedir. Bunlar basitleştirilmiş iki örnektir. Genellikle bu vakalar çok daha karmaşıktır ve sıklıkla tedavi planlamasını zorlaştıran ek tanı durumları içermektedir.

Anksiyete, depresyon, dikkat eksikliği konuları ve diğer Eksen I ve Eksen II tanıları gibi ek tanı durumları genellikle siberseks kompulsifleri için tedavi konusunu daha karmaşık hale getirmektedir. Bağımlılık ve cinsel konular hakkında bilgi sahibi bir psikiyatriste danışmak, tedavi süreci için kritik öneme sahiptir, çünkü ek tanı sorunları tedavi edilmezse siberseks davranışına sahip kompulsif bireylerin yönetime veya tedaviye iyi yanıt vermesi muhtemel değildir.

İlaçlar, değerlendirme sürecinde ortaya çıkan ek tanı durumlarının yönetimi ve tedavisinde kritik bir bileşen olabilmektedir. Siberseks davranışı ile ilişkili kimyasal dengesizlikler mevcutsa, en iyi yönetim ve tedavi teknikleri etkisiz olacaktır.

Cinsel kompulsifliği tedavi etmek için ilaç kullanımı üzerine yapılan mevcut araştırmalar, ilaçların kullanımının genellikle so-

runlu cinsel davranışa eşlik eden ek tanı durumlarının (örneğin depresyon, anksiyete, obsesif kompulsif sorunlar) tedavisinde yardımcı olabileceği sonucuna varmıştır (Kafka, 2000). Bu ilaçların siberseks davranışına sahip kompulsif bireylerde yararlı olacağını doğrulamak için çok az araştırma yapılmasına rağmen, anekdotsal olarak, klinisyenler siberseks davranışına sahip kompulsif bireylere seçici serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI'lar) (Kafka, 2000); serotonin norepinefrin geri alım inhibitörleri (SNRI'lar) (Karim, 2009); ve opiat blokerleri (naltrekson) (Raymond, Grant, Kim ve Coleman, 2002) gibi ilaçlarla yardımcı olma konusunda benzer sonuçlar bildirmişlerdir. İlaçlar tüm siberseks vakalarında yararlı olsa da, özellikle bir bireyin şiddetli siberseks kompulsifliği geliştirdiği durumlarda yararlıdır. Bu konularda bilgili bir psikiyatriste danışmak siberseks yönetimi süreci için kritik öneme sahiptir.

ÇEVİRİMİÇİ OLAN GENÇLER

Bu bölüm öncelikle çevrimiçi cinsel içerikli davranışlarla mücadele eden yetişkinlerin değerlendirilmesi ve yönetimi üzerine odaklanmıştır. Bu bölümde alan sınırlı olsa da, sorunlu çevrimiçi cinsel davranış konusunda gençlerin karşılaştığı sorunlardan bahsetmemek ihmalkarlık olacaktır.

Siberseks avcılarını medyada yaygın olarak çevrimiçi olan gençler için esas risk olarak sunulmaktadır. Bununla birlikte, gençlerin karşılaştığı en büyük risk, çoğu genç için yaygın olan gelişimsel sorunlarla (örneğin, risk alma davranışı, cinsel merak, karar verme, problem çözme vb.) birlikte yetişkin bilgisi ve çevrimiçi davranışın denetlenmemesidir. Wolak, Finkelhor, Mitchell ve Ybarra (2008), gençlerin bazı çevrimiçi davranışlarının onları cinsel istismar için daha yüksek risk altına soktuğunu bulmuştur:

- Tanınmayan insanlarla etkileşim.
- Arkadaş listesinde tanınmayan kişilerin olması.
- İnterneti kaba veya kötü yorumlar yapmak için kullanmak.

- İnternet üzerinden tanışılmış bilinmeyen kişilere kişisel bilgileri göndermek.
- Dosya paylaşım programlarından görüntüler indirmek.
- Yetişkin sitelerini bilerek ziyaret etmek.
- İnterneti insanları utandırmak veya taciz etmek için kullanmak.
- İnternette bilinmeyen insanlarla cinsellik hakkında konuşmak.

Araştırmalar, bu davranışların cinsel istismar ile ilişkili olduğunu vurgulasa da, bu tür davranışların gençleri kendi çevrimiçi cinsel kompulsif davranışlarını geliştirme riski altına soktuğu da doğru olabilmektedir. İnternet üzerinde önlem ve güvenlik programları daha yaygın olmasına rağmen, odak noktaları genellikle gençlerin cinsel olarak başlarını nasıl belaya sokabilecekleri (çevrimiçi pornografi, cinsel içerikli mesajlaşma, siber taciz vb.) değil, siber avcılardır. Delmonico ve Griffin (baskıda) bu tür sınırlamaları internet üzerinde güvenliği önleme programlarıyla birlikte ele alıp günümüz gençlerinde çevrimiçi cinsel sorunları önlemenin daha etkili yollarını sunmuşlardır.

Gençler günde ortalama yedi saat çeşitli teknoloji aletlerine (cep telefonu, internet, oyun vb.) maruz kalmaktadırlar (Rideout, Foehr, & Roberts, 2010). Çevrimiçi dünyaya maruz kalma sıklığı göz önüne alındığında, klinisyenlerin bir ortamın gençlerin hayatı üzerindeki olası etkisini değerlendirmesi kritik öneme sahiptir. İnternet (ve diğer medya biçimleri) konusu, ortaya çıkan soruna bakılmaksızın tüm gençlerle birlikte ele alınmalıdır. Sunulan sorununun gençlerin medya kullanımıyla şiddetlenmesi olağandışı değildir. İnternette Cinsellik Tarama Testi-Ergenler (İCTT-E) (Delmonico ve Griffin, 2008a) gibi araçlar, gençlerle çevrimiçi davranışları hakkında klinik görüşme yapmada yardımcı olabilmektedir.

Bu bölümde sunulan yönetim stratejileri hem yetişkinler hem de gençler için yararlı olabilmektedir. Gençler teknolojik olarak daha bilgili olma eğilimindedir ve bu çevrimiçi davranışlarının ek olarak denetlenmesini gerektirebilmektedir. Yetişkinlerin, er-

genleri çevrimiçi olarak denetleme konusunda daha bilinçli olmaları ve daha az korkmaları gerekmektedir. Yönetim teknikleri ne kadar erken başlarsa, sonuçlar o kadar etkili olacaktır. Küçük çocuklarla (okul öncesi ve üstü) sohbet etmek, yaş olarak daha büyük bir gencin çevrimiçi davranışının açık iletişimini ve denetimini geliştirmede en etkili stratejidir.

Sonuçlar

Bu bölüm, siberseks ile ilgili davranış problemleri olan bireylerin değerlendirilmesi ve yönetilmesi hakkında çok az şey bilen uzmanlara yardımcı olmak için bir temel olarak ortaya konmuştur. Ayrıca gelişmeye devam eden bu karmaşık soruna kısa bir genel bakış ve giriş sağlamıştır. En son teknolojiler arasında bir bilgisayara bağlanan ve internet üzerinden partnerlerle cinsel etkileşimde bulunmayı sağlayan cinsel amaçlı cihazlar yer alıyor. Titreşimli masaj aletleri (vibratörler), simüle/sahte vajinalar ve diğer cinsel oyuncaklar, sohbet odalarındaki gerçek hayat partnerlerini veya cinsel oyuncuğu internet üzerinden ekranda gösterilen sahneye uyacak şekilde manipüle etmek için programlanmış videolar tarafından kontrol edilebilmektedir. Bu tür teknolojilerin gelecekte cinsel gelişim ve ilişkileri nasıl etkileyebileceği belirsizdir; ancak bireylerin sorunlu siberseks ile ilgili konulardan mustarip olmaya devam edecekleri açıktır. Ayrıca, çevrimiçi cinsel materyal ve aktiviteye erken maruz kalmanın günümüz çocukları ve gençleri üzerinde ne gibi bir etkisi olacağı da belirsizdir. Klinisyenler, bu konular ve bunların bireyler ile ilişkiler üzerindeki etkileri hakkında daha fazla bilgi edinme taahhüdünde bulunmalıdır. Başlangıç olarak, bu bölüm sorunlu çevrimiçi davranış endişeleri olan bireyleri anlama, değerlendirme ve yönetme ile ilgili kritik kavramlara genel bir bakış sağlamıştır.

Kaynakça

- Carnes, P. J. (1989). *Contrary to love*. Center City, MN: Hazelden Educational Publishing.
- Carnes, P. J. (1991). *Don't call it love*. Center City, MN: Hazelden Educational Publishing.
- Cooper, A. (1998). Sexuality and the Internet: Surfing into the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 1(2), 181–187.
- Cooper, A., Delmonico, D. L., & Burg, R. (2000). Cybersex users, abusers, and compulsives: New findings and implications. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 7(1–2), 5–30.
- Delmonico, D. L., & Griffin, E. J. (2005). Internet assessment: A structured interview for assessing online problematic sexual behavior. Unpublished instrument, Internet Behavior Consulting.
- Delmonico, D. L., & Griffin, E. J. (2008a). Cybersex and the e-teen: What marriage and family therapists should know. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(4), 431–444.
- Delmonico, D. L., & Griffin, E. J. (2008b, Fall). Setting limits in the virtual world: Helping families develop acceptable use policies. *Paradigm Magazine for Addiction Professionals*, 12–13, 22.
- Delmonico, D. L., & Griffin, E. J. (2008c). Sex offenders online. In D. R. Laws & W. O'Donohue (Eds.). *Sexual deviance* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Delmonico, D. L., & Griffin, E. J. (in press). Myths and assumptions of Internet safety programs for children and adolescents. In K. Kaufman (Ed.). *Preventing Sexual Violence: A Sourcebook*.
- Delmonico, D. L., & Miller, J. A. (2003). The Internet sex screening test: A comparison of sexual compulsives versus non-sexual compulsives. *Sexual and Relationship Therapy*, 18(3), 261–276.
- Family Safe Media. (2010). Pornography statistics. Retrieved January 25, 2010, from http://www.familysafemedia.com/pornography_statistics.html
- Johnson, R. D., & Downing, L. L. (1979). Deindividuation and valence of cues: Effects on prosocial and antisocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1532–1538.
- Kafka, M.P. (2000). Psychopharmacological treatments for non-paraphilic compulsive sexual behavior: A review. *CNS Spectrums*, 5, 49–50, 53–59.
- Kafka, M. P., & Hennen, J. (2003). Hypersexual desire in males: Are males with paraphilias different from males with paraphilia related disorders? *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*, 15, 307–321.

- Karim, R. (2009). Cutting edge pharmacology for sex addiction: How do the meds work? A presentation for the Society for the Advancement of Sexual Health, San Diego, California.
- McKenna, K. Y. A., & Green, A. S. (2002). Virtual group dynamics. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 16(1), 116–127.
- Raymond, N. C., Coleman, E., & Miner, M. H. (2003). Psychiatric comorbidity and compulsive/impulsive traits in compulsive sexual behavior. *Comprehensive Psychiatry*, 44, 370–380.
- Raymond, N. C., Grant, J. E., Kim, S. W., & Coleman, E. (2002). Treating compulsive sexual behavior with naltrexone and serotonin reuptake inhibitors: Two case studies. *International Clinical Psychopharmacology*, 17, 201–205.
- Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F. (2010). Generation M2: Media in the lives of 8- to 18-year-olds. Retrieved January 26, 2010, from <http://www.kff.org/entmedia/mh012010pkg.cfm>
- Schneider, J. P. (1994). Sex addiction: Controversy within mainstream addiction medicine, diagnosis based on the DSM-III-R and physician case histories. *Sexual Addiction and Compulsivity: Journal of Treatment and Prevention*, 1(1), 19–44.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7, 321–326.
- Wallace, P. (1999). *The psychology of the Internet*. New York: Cambridge University Press.
- Wolak, J., Finkelhor, D., Mitchell, K. J., & Ybarra, M. L. (2008). Online “predators” and their victims: Myths, realities, and implications for prevention and treatment. *American Psychologist*, 63(2), 111–128.
- Young, K. S., Griffin-Shelley, E., Cooper, A., O’Mara, J., & Buchanan, J. (2000). Online fidelity: A new dimension in couple relationships with implications for evaluation and treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 7(1–2), 59–74.
- Zimbardo, P. (1970). The human choice: Individuation, reason, and order versus deindividuation, impulse, and chaos. In W. J. Arnold & D. Levine (Eds.), *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 17, pp. 237–307). Lincoln: University of Nebraska Press.

Sanal Seks Bağımlılığının Aile Üzerine Etkileri: Bir Anketin Sonuçları

Jennifer P. Schneider

(Arizona Bölge Tabipleri, Tucson, Arizona, ABD)

Partnerlerinin sanal ilişkisinin ciddi olumsuz sonuçlarını yaşayan 24-57 yaş arası 91 kadın ve 3 erkek tarafından kısa bir anket tamamlandı. Vakaların% 60.6'sında cinsel faaliyetler sanal seks ile sınırlıydı ve çevrimdışı seks içermiyordu. Bu özellikle sorulmasa da, partnerlerin% 31'i sanal seks faaliyetlerinin önceden var olan kompulsif cinsel davranışların bir devamı olduğuna gönüllü oldu. Açık uçlu sorular şu sonuçları verdi:

1. Partnerlerinin online cinsel faaliyetleri hakkında bilgi edinmelerine cevap olarak, ankete katılanlar incinme, ihanet, reddedilmişlik, terk edilmişlik, yıkım, yalnızlık, utanç, hayattan tecrit edilmişlik, aşağılanma, kıskançlık ve öfke ile öz saygı kaybı hissettiler. Tekrar tekrar yalan söylenmesi, büyük bir sıkıntı nedeniydi.
2. Sanal seks bağımlılığı, bu ankette çiftlerin ayrılmasına ve boşanmasına katkıda bulunan önemli bir faktördü: Ankete katılanların% 22,3'ü ayrılmış veya boşanmıştı ve diğerleri ayrılmayı ciddi bir şekilde düşünüyordu.
3. Çiftlerin% 68'i arasında bir veya her ikisi de ilişkilerinde sekse olan ilgisini kaybetti: Eşlerinin% 34'ü gibi bağımlıların % 52,1'inin eşleriyle cinsel ilişkiye olan ilgisi azalmıştı. Bazı çiftler aylarca veya yıllarca hiçbir ilişkisel seks yapmamıştı.

4. Partnerler kendilerini internetteki kadınlarla (veya erkeklerle) ve resimlerle olumsuz bir şekilde karşılaştırdılar ve onlarla rekabet edebilecekleri konusunda umutsuz hissediyorlardı.
5. Partnerler ezici bir çoğunlukla gayr-ı meşru sanal ilişkilerin kendileri için canlı veya çevrimdışı gayr-ı meşru ilişkiler kadar duygusal açıdan acı verici olduğunu düşünüyordu ve birçoğu gayr-ı meşru sanal ilişkilerin de canlı gayr-ı meşru ilişkiler kadar zina veya "aldatma" olduğuna inanıyordu.
6. Çocuklar üzerindeki olumsuz etkiler arasında (a) sanal pornoya maruz kalma ve kadınların nesneleştirilmesi, (b) ebeveyn çatışmalarına dahil olma, (c) bir ebeveynin bilgisayarla meşgul olması ve diğer ebeveynin sanal seks bağımlısı ile meşgul olması nedeniyle ilgisiz kalmak, (d) evliliğin dağılmasını içerir.
7. Eşlerinin sanal seks bağımlılığına karşılık olarak, partnerler (a) görmezden gelme / inkar, (b) sanal seks faaliyetlerinin kısa sürede keşfi ve (c) problem çözme girişimlerinden oluşan bir dizi keşif öncesi aşamadan geçti. Girişimleri başarısızlıkla sonuçlanıp hayatlarının ne kadar yönetilemez hale geldiğini anlayınca kriz aşamasına geçerek kendi iyileşmelerine başladılar.

Giriş

Sanki başka bir kadın ya da onun dikkatini çekmek için yarışan “bir şey” varmış gibi hissettim. Ben ve “o” arasında seçim yaptığını hissettim, genellikle “o” kazandı. Kalbinde ilk ben olmam gerektiğini hissettim ama “o” vardı. Sanırım seks ve aşkı aynı şey olarak gördüğümünden ve bilgisayarı seçerken beni reddettiğini düşündüğümünden dolayı ben de bir eş-bağımlıydım (coaddict). Geceleri evde olduğumda, sonunda yatağa gelirdi, sonra çok yorgun olduğunu söylerdi, ilgilenmeye çalışırdım ve başarısız olduğumda oturma odasına gider ve saatlerce ağlardım.

Bilgisayarın seks bağımlılığının sadece küçük bir parçası olduğunu, pornografinin ve diğer insanlarla tanışmanın daha büyük bir parçası olduğunu, ancak bilgisayarın görebildiğim ve sanırım nefret ettiğim bir nesne olduğunu söyledi. Evden uzaktayken, yaptığı şey için bahaneler uydurabilirdi, ancak bilgisayarın başında oturup saatlerce sohbet ederken, ne yaptığına dair hiçbir şüphe yoktu.

Çocuklar neler olup bittiğini bir ölçüde biliyorlardı. Oğlum babasına güvenmesinin bir yolu olmadığını söylüyor ama oğlum da biz öğrene ve onunla konuşana kadar porno sitelerini ziyaret ediyor. Sonunda soruna neden olanın makine değil, kullanıcı olduğu gerçeğini kabul edene kadar bilgisayara kızdım.

41 yaşındaki bir kadın, 23 yıllık evli

Kocamın her zaman mastürbasyon yaptığını biliyordum ama bunun benim hatam olduğunu düşündüm. Beş yıl öncesine giden bilgisayar diskini bulduğumda, her şey yerli yerine oturmuştu. Ne kadar çok şey bildiğimi ve hayatımın ne kadar kontrolden çıktığını inkar etmiştim. Bu davranıştan dolayı kendimi çok kullanılmış ve sınırları çiğnenmiş hissediyordum, güvenimi kaybettim.

Kocam, onu bilgisayarda mastürbasyon yaparken yakaladığımda beni suçlardı, ben dışarıdayken hiçbir iş yapmazdı; döndüğümde panjurları fırlatır ve ışığı çok hızlı kapatırdı. Ereksiyon olduğunu anlayıp anlayamadığımı görmek için pantolonuna bakmaya devam ederdi. Değişiyormuş gibi yatak odasından kaçardı. Beni arayıp saat 4'te eve geleceğini söyler ve gece saat 2'ye kadar gelmezdi. Gerçekten çok çalıştığını ve ona zorluk çıkarmadığını söylerdi.

Evden çıkarsam mastürbasyon yapacağını biliyordum. O sarhoş olmadıkça, ben hasta olmadıkça ya da çalışmadığım müddetçe sekse hayır demedim. Daha sık seks yapsaydım ya da sekste daha iyi olsaydım, onun bu kadar mastürbasyon yapmayacağına inandım. Arkadaşlarıma kocalarını mastürbasyon yaparken yakalayıp yaka-

lamadıklarını, ne sıklıkla mastürbasyon yapmanın normal olduğunu düşündüklerini, kocalarıyla ne tür seks yaptıklarını ve ne sıklıkla yaptıklarını görmek için anket yaptım.

Yeterince iyi olmadığını sanıyordum çünkü resimlerdeki kızlara benzemiyordum. Giyinirsem ve iyi görünsem ilgisini çekeceğini düşündüm. Mastürbasyonu rekabet etmekten vazgeçtim ve onunla seks yapmak istemedim. Onu [mastürbasyon yaparken] yakalamak istemediğim için gece odaya girmezdim.

Çocuklar ve ben bir yerden eve geldiğimizde arabası evde olduğu zaman çocuklar onu yakalamasınlar diye eve önce ben koşar ve gürültü yapardım. Ofis koltuğumda meni ve faremde kasık kılı buldum. Onunla seks yapmak zorunda kalmamak için hızlı giyinirdim. Akşam yemeğini yapmayı bıraktım çünkü eve ne zaman geleceğini bilmiyordum. Kendimi zihinsel olarak sekse hazırlamam gerekirdi. Onunla mastürbasyon ve ne sıklıkla seks yapmak istediği hakkında konuşmaya çalıştım. Ne kadar mutsuz olduğumu inkar ediyordum.

Kocam bir bağımlılığı olduğuna inanmıyor. Hiçbir zaman başka kimseyle birlikte olmadığını söylediği için bunun önemli olduğunu düşünmüyordu. Tek ihtiyacı olanın daha sevgi dolu bir eş olduğunu düşünüyor.

38 yaşında bir kadın, 15 yıllık evli, boşanıyor

Kocamın sanal pornoyla mastürbasyon yaptığını bildiğimde, bana dokunmasını istemiyorum. Olmam gerektiği gibi ana öğün değil, yemek artığı olduğumu hissediyorum. Özsaygım inanılmaz derecede zarar gördü. Dürüst olmak gerekirse, seks hayatımız oldukça inanılmaz, hiçbir şekilde tutucu değiliz. Sadece anlamıyorum Nasıl ikimiz için de çooooo iyi olabilir ama yine de onun için yeterli olmaz?

31 yaşındaki bir kadın, 1 yıllık evli

İnternetin son yedi yılda gelişmesi olağanüstü oldu. 1993'ten önce İnternet, laboratuvarlarda ve üniversitelerde yalnızca birkaç kişi tarafından kullanılıyordu. 2001 yılında 94 milyondan fazla kullanıcı olacaktır (Computerworld, 1998). Cinsel tatmin elde etmek için İnternet erişimini kullanmaya çekilen insanların sayısı da artıyor. Bu insanların çoğu, eğlence amaçlı içki içenler veya kumarbazlara benzer şekilde “eğlence amaçlı kullanıcılar”dır, ancak önemli bir bölümünün önceden var olan cinsel dürtüleri ve şu anda yeni bir çıkış yolu bulan bağımlılıkları vardır. Böyle bir geçmişi olmayan diğer kişiler için sanal seks, bağımlılık yaratan bir cinsel bozukluğun ilk ifadesidir; kokainin daha önce ara sıra olan kokain kullanıcısı üzerindeki etkisine benzer şekilde hızlı ilerlemeye meyillidir.

Pornografik kitapçılar ve tiyatrolar, fahişelerle ilişki, sokakta teşhircilik ve röntgencilik, pornografik dergi satın almak ya da oteller ve parklarda anonim seksin aksine, İnternet, onu cinsel faaliyet için ideal bir vasıta haline getiren birkaç özelliğe sahiptir (Cooper, Putnam , Planchon ve Boies, 1999). Geniş çapta erişilebilir, ucuz ve yasaldır, kişinin kendi evinde gizlidir, anonimdir ve kullanıcıyı doğrudan cinsel yolla bulaşan bir hastalığa yakalanma riskiyle karşı karşıya bırakmaz. Aynı zamanda, cinsel ilişkiye dair açık bir kanıt bırakmadığı için, etkinlikleri eşten veya önemli ötekiden (ÖÖ) gizlemek için de idealdir. Eşin, kullanıcının online maceralarının izini sürmesi için biraz bilgisayar bilgisine sahip olmayı gerektirir.

Bu sayıdaki diğer makaleler, kompulsif sanal seks sorununu ele almaktadır. Bu makalenin amacı, bu tür davranışların ÖÖ ve çocukları nasıl etkilediğini açıklamaktır.

Yöntemler

Sanal seksin ÖÖ ve kullanıcının ailesi üzerindeki etkileri hakkında daha fazla bilgi edinmek için, seks bağımlılığının çiftler üzerindeki etkisine ilişkin önceki çalışmalarda kullanılan aynı nitel araştırma yöntemini kullandım (Schneider, Corley ve Irons, 1998; Schneider ve Schneider, 1990). Tek fark, hedef kitlenin bir bilgisayara erişimi olacağını varsaydığım için araştırmanın tamamen e-posta yoluyla yapılmasıydı. Seks bağımlılarını tedavi eden yaklaşık 20 terapistte bir açıklama mektubu gönderildi ve mektubu, ailesinde sanal ilişki sorunu ile uğraşan tanıdıkları kişilere iletmeleri istendi. Mektup araştırmanın niteliğini açıkladı ve muhatabı kısa bir anket almak için bana e-posta göndermeye davet etti. Anket soruları Tablo 1'de listelenmiştir.

E-posta genellikle anonimliğe izin vermediğinden, bir iade adresi otomatik olarak eklendiğinden, katılımcılara herhangi bir tanımlayıcı bilgiyi kestikten sonra anketi normal postayla bana geri gönderme seçeneği verdim. Yanıtlayan 94 kişiden yalnızca 3'ü normal posta yoluyla cevap vermeyi seçti.

Ankette hem sanal seks kullanımının partnerler üzerindeki olumsuz etkileri hem de sorunların çözümüne yönelik çabaları hakkında münferit veya çift olarak sorular soruldu. Bu makale yalnızca ilk bölümü ele almaktadır. ÖÖ'lerin ezici bir şekilde acı veren, cesareti kırılmış ve olumsuz yorumlarını okurken, aynı yazarların birçoğunun daha sonra, ilişkide olup olmadıklarına bakılmaksızın, bağımlılıklarından ve acılarından kurtulmayı tanımladıklarını bilmek yararlıdır. Bazı durumlarda, sanal seks kullanıcısı bağımlılıktan kurtulmak için kayda değer ve olumlu adımlar attı ve çift ilişkisi daha iyi hale gelmek için önemli ölçüde değişti.

Tablo 1. Partnerler için Sanal Seks Anketi

A. Demografi:

1. Yaşınız?
2. Cinsiyetiniz?
3. Seks bağımlısıyla ne kadar süredir ilişki içindeydiniz ya da evliyiniz?
4. Hala bir ilişki içinde misiniz?
5. Ne kadar bir süredir (aylar, yıllar, vs.) bağımlılığın online seks faaliyetleri sizin için bir sorun oluşturuyor?
6. Bildiğiniz kadarıyla partnerinizin online seks bağımlılığı hangi faaliyetlerden oluşuyor?
7. Bildiğiniz kadarıyla partnerinizin online seks bağımlılığı hiç gerçek bir insanla cinsel birlikteliğe sebep oldu mu?

B. Sizin üzerinizdeki etkileri:

1. Partnerinizin İnternet'teki cinsel davranışları sizi nasıl (duygular, ilişki, para, seks, aile, tali davranışlar) etkiledi?
2. Özellikle, partnerinizin İnternet'teki cinsel faaliyetleri partnerinizle olan cinsel ilişkinizi nasıl etkiledi?
3. Bazı seks bağımlılarının online seks bağımlılığı, diğer insanlarla gerçek cinsel karşılaşmalara yol açar. Diğer İnternet seks bağımlıları, online cinsel faaliyetlerle bağlantılı olarak başka insanlarla hiçbir zaman fiziksel temas kuramaz. Partneriniz ikinci kategoride ise, "Sanal seksle ilgili bu kadar önemli olan şey de nedir? Sonuçta, partnerinizden herhangi bir hastalığa yakalanma riskiyle karşı karşıya değilsiniz ve partneriniz aslında sizi aldatmıyor! Bu yaygara da nedir?" diyen kişilere nasıl tepki verirsiniz?
4. Eğer çocuklarınız varsa, onlar söz konusu sanal seks bağımlılığından etkilendiler mi?

C. Konuyla ilgilenme çabaları

1. Partnerinizin online seks bağımlılığının siz ve ilişkiniz üzerindeki etkileriyle başa çıkmaya çalışırken neler yaptınız? Şu anda bu konuda neler yapmaktasınız?
2. Eğer hala bir ilişki içindeyseniz, siz ve partneriniz "cinsel" ilişkinizle ilgili sorunları çözmek için birlikte neler yaptınız?

D. Lütfen sanal seks bağımlılığının çifti ve aileyi nasıl etkilediğini anlamamızda bize yardımcı olabileceğini düşündüğünüz diğer yorumları ekleyin.

Terminoloji üzerine bir not:

Sanal seks kullanıcılarının partnerlerine yönelik bu anket, cevaplayıcılar tarafından tanımlanan (çoğunlukla) erkeklerde seks bağımlılığını resmi olarak tanılamaya çalışmamıştır ve doğası gereği yalnızca katılımcıların bakış açısını temsil ediyor. Herhangi bir bağımlılık bozukluğu, kontrol kaybını (yani kompulsif

davranışı), olumsuz sonuçlara rağmen devam etmeyi ve faaliyetle ilgili takıntıyı (obsesyon) veya meşguliyeti içerir. Sanal seks kullanıcılarının büyük çoğunluğunun bu kriterleri karşılaması ve gerçekten de bağımlılık yaratan bir cinsel bozukluğa sahip olması muhtemeldir. Ancak, bu çalışma bunu tespit etmek için tasarlanmamıştır. Bu nedenle, bu makalede “sanal seks bağımlısı” teriminin kullanımı gayr-ı resmidir ve kesin bir tıbbi tanı olarak yorumlanmamalıdır.

SONUÇLAR

Demografi

Eşi veya partneri sanal seks faaliyetlerine yoğun şekilde dahil olan 94 kişiden cevaplar alındı. Tüm cevaplar, Temmuz ve Ağustos 1999'da 2 aylık bir süre içinde alındı.

94 ÖÖ, 91 kadın ve 3 erkekten oluşuyordu. Bir kadın ve 2 erkek eşcinsel bir ilişki içinde olduğunu bildirdi. 94 sanal seks bağımlısı 92 erkek ve 2 kadındı. 94 katılımcının ortalama yaşı 38.0 ± 7.9 yıl, yani 24-57 aralığındadır. Ortalama 12.6 ± 9.2 yıl ve 0.5-39 yıl arasında ilişki içindeydiler. “Hala ilişkide misiniz?” sorusuna karşılık olarak 74'ü (% 78,7) evet, 9'u (% 9,6) hayır, 11'i (% 11,7) ayrıldı. Yani % 21,5 ayrı yaşıyordu. Halen eşle birlikte yaşayan birçok partner, evliliğin esasen bittiğini ve boşanmayı planladıklarını ifade etti.

Sanal seks katılımı, partnerler için ortalama $2,4 \pm 2,0$ yıl ve 1 ay ila 8,5 yıl arasında bir sorun olmuştur. Ancak bir çoğu, davranış hakkında çok yakın zamanda bilgi edinmiş olmalarına rağmen, artık bunun uzun süredir devam ettiğini anladıklarını ve muhtemelen daha önce doğasını anlamadıkları ilişkideki sorunlardan sorumlu olduklarını ikrar ettiler.

Partnerler Sanal Seks Bağımlıları Hakkında Neler Anlattı?

Cinsel Faaliyetler

Bağımlının cinsel faaliyetleri sorulduğunda, tüm cevaplar mas-türbasyonla birlikte pornografiyi izleme ve / veya indirmeyi içeriyordu. Diğer davranışlar arasında cinsel içerikli mektuplar ve hikayeler okumak ve yazmak, biriyle kişisel toplantılar ayarlamak için e-posta göndermek, cinsel partnerlerle tanışmak için reklamlar vermek, cinsel içerikli sohbet odalarını ziyaret etmek ve aynı veya karşı cinsten kişilerle bilgisayara bağlı elektronik kameralar kullanarak birbirlerinin vücutlarının gerçek zamanlı görüntülenmesini içeren etkileşimli online ilişkilerde bulunmak vardı. İlgili faaliyetler arasında internette tanışan insanlarla telefonda seks ve gerçek ilişkilere doğru ilerleyen online ilişkiler yer alıyordu. Bazı ÖÖ'ler, bağımlının BDSM (5 rapor), hayvanlarla cinsel ilişki (2), çocuk pornografisi (1) ve gençlerin [teenagers] pornografik resimlerini izleme (6), reşit olmayan kişilerle seks yapmak (1) gibi kabul edilemez veya yasa dışı online etkinliklere katıldığını biliyordu. Bildirildiğine göre bir erkek genç bir kız olarak imza attı ve lezbiyen seks talep etti ve başka bir erkek genç sohbet odalarında genç bir oğlan olarak poz verdi. Partnerler yalnızca farkında oldukları faaliyetleri bildirdikleri için, gerçek yaygınlık daha yüksekti.

Canlı ya da Çevrimdışı Cinsel Faaliyetler

Çevrimdışı ya da canlı cinsel karşılaşmaların bir ilişki için sanal karşılaşmalardan daha sorunlu olacağı varsayılabilir. Tablo 2, "Bilginize göre, partnerinizin online seks bağımlılığı diğer insanlarla gerçek cinsel ilişkilere yol açtı mı?" sorusuna verilen cevapları özetlemektedir.

Çevrimdışı ilişkisi olmadığı bildirilen 57 kişiyle karşılaştırıldığında, canlı ilişkileri olan 28 kişi ortalama olarak daha yaşlıydı (41.1 +/- 8.3'e karşı 36.5 +/- 7.3 yıl) ve daha uzun süredir ilişki içindeydi (15.2 +/- 10.0'a karşı 10 +/- 8.8 yıl). Tablo 3, medeni durum ile diğer insanlarla çevrimdışı ilişki arasındaki ilişkiyi

tahlil etmektedir. Yüzdeler her bir medeni durum grubu için ayrı ayrı hesaplandı.

Tablo 2. Sanal Bağımlıların Canlı Cinsel Münasebetleri? (N=94)

Hayır	57	(%60.6)
Evet	28	(%29.8)
Emin değil	9	(%9.6)

Ayrılmış ve boşanmış gruptaki küçük sayılar nedeniyle, farklılıklar ki-kare testi kullanıldığında istatistiksel olarak anlamlı değildir, ancak veriler bu davranışla boşanma ihtimalinin arttığını göstermektedir. Boşanma kararının kompulsif cinsel davranışlarla ilgili olduğu ölçüde, veriler ayrıca sanal seksin başkaları dahil olmasa bile evliliğin yaşayabilirliği üzerinde önemli bir olumsuz etkisi olabileceğini göstermektedir.

Online Seks Önceden Var Olan Bir Bağımlılığın Devamıdır

29 raporda (30.9) sanal seks faaliyetlerinin diğer kompulsif cinsel davranışların bir devamı olduğu söylendi. Bazı ÖÖ'ler diğer davranışları bilmiyor olabileceğinden veya bunlardan bahsetmeyi düşünmemiş olabileceğinden, bu rakam muhtemelen eksik tahmin olacaktır. Davranışlar arasında telefonda seks, röntgencilik, fahişelerle görüşme ve masaj salonlarına gitme yer alıyordu. En yaygın olanı pornografiye (dergiler, videolar, filmler vb.) genellikle gençlik yıllarından beri yoğun bir şekilde dahil olma.

Başkalarıyla Canlı Seksi İçeren İlerleme

Bağımlılıkların iyi bilinen bir özelliği tolerans geliştirmedir, bu da aynı sonuçları elde etmek için daha fazlasını yapma ihtiyacıdır. Bu, uyuşturucunun veya davranışın miktarında bir artışı veya faaliyet türünde bir artışı içerebilir. Seks bağımlıları için bu, internette daha fazla saat, daha fazla sayıda partner, daha tuhaf veya daha riskli faaliyetler veya sanal bir durumdan gerçek cinsel ilişkilere geçmek anlamına gelebilir.

Tablo 3. Mevcut Medeni Durumdaki Başkalarıyla Canlı Cinsel İlişkide Bulunmanın Etkisi (N=94)

Medeni Durum	Baskalarıyla Canlı	Cinsel İlişkiler		
		Emin Değil	Hayır	Toplam
Evli	22 (%29.7)	7 (%9.4)	45 (%60.9)	74 (%100)
Ayrı yaşıyor	4 (%36.5)	1 (%9.1)	6 (%54.5)	11 (%100)
Boşanmış	4 (%44.4)	1 (%11.1)	4 (%44.4)	9 (%100)

Sanal seks, bağımlılığı gerçekten hızlandırdı. Sadece dergi ve filmlerden (kredi kartı limiti telefon faturalarıyla dolduktan sonra) bilgisayar başında resimlere bakarak saatler geçirmeye, “konuşacak” herhangi biriyle sohbet etmek için saatler harcamaya kadar gitti. Basit bir e-postadan tüm bunlara gitmek sadece 3 ay sürdü ve o diski bulamasaydım, kadınlarla yüz yüze tanışmaya başlamasının an meselesi olacağını söyledim. [Sürücüde porno diski bulan 30 yaşındaki bir kadın]

On altı katılımcı (% 17,6), partnerlerinin sanal seks faaliyetlerinin gerçekten de başka insanlarla karşılaşmaya doğru ilerlediğini bildirdi. Bazı durumlarda bunlar, sohbet odalarında, e-posta vb. aracılığıyla online olarak tanıştıkları kişilerdi. Diğer durumlarda, bilgisayarın cinsel faaliyeti, diğer insanları içeren diğer bağımlılık davranışlarını tetikledi. Örneğin gey bir adam, partnerinin diğer insanlarla hamam faaliyetlerinin arttığını yazdı. Kadınlar, kocalarının cinsel masaj salonu, fahişelerle ziyaretler, ilk gerçek gayr-ı meşru ilişki ya da ilave bir gayr-ı meşru ilişki gibi yeni faaliyetlere başladığını yazdı.

İnkâr, İndirgeme ve Suçlama

Bazı ÖÖ'ler, eşlerinin artık seks bağımlıları için 12 aşamalı toplantılara katıldığını ve / veya psikolojik danışmaya gittiğini yazdı. Ancak diğerleri, eşlerinin bir problemleri olduğuna inanmadıklarını veya bunu fark etseler bile bu konuda hiçbir şey yapmaya motive olmadıklarını açıkladı. Eşlerinin sorunu tanımayı, psikolojik danışmaya gitmeyi veya başka bir yardım istemeyi reddetmesi nedeniyle birçok ÖÖ ayrıldı, boşandı veya ayrılmayı planlamaktaydı.

Bağımlının Sanal Seks Katılımının Partnerlere Etkisi

Partnerin Duyguları Üzerine

Çoğu ÖÖ, ilişkilerinde yıkım, incinme, ihanet, özgüven kaybı, güvensizlik, şüphe, korku ve samimiyet eksikliğinin bazı kombi-nasyonlarını teşhis etti. Diğer tepkiler, aşırı öfke veya öfke (ikisi kocalarını fiziksel olarak taciz etti), cinsel olarak yetersiz veya çirkin hissetmek, kişinin yargısından ve hatta akıl sağlığından şüphe duymak, şiddetli depresyon ve iki vakada intihar için has-taneye yatmaktı.

Pornoyu ve masturbasyonu benimle cinsel ilişkiye tercih etti. Kendimi tamamen aşağılanmış hissettim, yeterince kadın değilmişim ve onun için 'yeterince iyi' değilmişim gibi. Beni onunla evlenmeye kandırdığı için ihanete uğramış hissettim. Davranışlarının evliliğimizi mahvettiğini biliyordu ama bana sürekli yalan söyledi. Ben taşındıktan sonra, bana bir daha asla "pornoyla ilgilenmeyeceğine" yemin etti, sadece döndüğümden sonraki bir hafta içinde devam etmek üzere... Şüphesiz yalanlar en kötüsüydü. İkinci en kötü şey ise bunun gerçekleştiğini görmektir. [41 yaşındaki bir kadın, halen evli]

Bu davranış yalnız, izole edilmiş, reddedilmiş ve "daha yetersiz" hissetmeme neden oldu. Masturbasyon kapıya "Sana ihtiyaç yok, kendime bakabilirim, çok teşekkür ederim" yazan bir işaret asar. Tehdit ettim, manipüle ettim, kontrol etmeye çalıştım, ağladım, ona soğuk davrandım, bağırđım, anlayışlı olmaya çalıştım ve hatta görmezden gelmeye çalıştım. İnkâr ve bağımlılık benim karakter kusurlarımdır. [55 yaşındaki bir kadın, 36 yıllık evli]

Güven, sanal seks bağımlılığının gizliliğinin büyük bir zayıyatıydı. Pek çok ÖÖ, bunun ilişki için en az cinsel faaliyetler kadar zararlı olduğunu düşünüyordu. Partnerler, eşlerine ve onlara söylediği her şeye olan güvenini kaybettiklerini bildirdiler. Birçoğu, bağımlının sözlerine rağmen, "davranışın devam ettiğini, ancak bu konuda çok daha gizli olmayı öğrendiğini" bildirdi. Her keşifle birlikte güven daha da aşınır. "Ofis" alanımıza her girdiğimde, ekranda ne görünebileceğinden korkuyorum". Ortak bir tema şuydu: "Nerede olduğuna dair bana söylediği yalanlar, doğrudan gözlerimin içine bakarken, onlarla seks yapmaktan daha kötü yaraladı".

Üç kadın, ya kendi öz saygılarını güçlendirmek ya da eşlerinden intikam almak için evlilik dışı ilişkiler ya da karşılaşmalarla meşgul olduklarını bildirdi.

Cinsel İlişki Üzerindeki Etkiler

Kocasının sanal seks ilişkisini sadece haftalar önce öğrenen 34 yaşındaki bir kadın, çiftin cinsel ilişki üzerindeki etkilerini şöyle anlattı:

Seviştiğimizde en çok sevdiği ve talep ettiği şeylerin çoğunun indirilen görüntülerin yeniden yaratılması olduğunu şimdi anlıyorum. Yakın olamıyor, beni nesneleştiriyor, sokaklarda kadınları ve kızları nesneleştiriyor, birlikte olduğumuzda hayal kuruyor. Kendimi aşağılanmış, kullanılmış ve ihanete uğramış, ayrıca da yalan söylenmiş ve yanıltılmış hissediyorum. Gerçekten iğrenç hissetmeden ve / veya ağlamadan bana dokunmasına izin vermem neredeyse imkansız. Başlangıçta onunla cinsel olarak faal olmaya devam etmeyi (ve aslında “daha” cinsel olmayı, onu pornocu kızlardan daha seksi, daha iyi olarak düzeltmeye çalışmayı) denedim ve yapamadım. Şimdi 3 haftadır sürekli olarak cinsellikten imtina ediyoruz.

Bu açıklama, ankete katılanlar tarafından tekrar tekrar gündeme getirilen çeşitli temaları içerir: nesneleştirilme hissi, kendini sanal kadınlarla kıyaslama, cinsel faaliyetlerin miktarını ve / veya çeşitliliğini artırmaya yönelik ilk girişim ve bağımlı ile cinsel ilişkiye girme arzusunun azalması. Bu kadın en yaygın şikayeti yaşamadı: Bağımlının partneriyle seks yapmaya olan ilgisini kaybetmesi.

Ankete katılanların üçte ikisi (% 68.1), genellikle sanal seks bağımlısının cinsel faaliyetleriyle ilgili olan çift ilişkilerinde cinsel sorunlar olduğunu belirtmiştir. Bazı durumlarda bu sorunlar, sanal seks kullanıcısının ilişkisel sekse olan ilgisinin azalmasına neden olmuştur. Diğerlerinde ilgisini kaybeden ÖÖ idi ve bazı durumlarda her iki partnerin de ilgisi azaldı. Tablo 4'te gösterildiği gibi, sadece 30 (% 31,9) birliktelik her ikisi de hala birbirleriyle seks yapmakla ilgilenen partnerlerdi.

Tablo 4. İlişkisel Sekse İlginin Kaybı (N=94).

Sanal Seks Kullancısının İlişkisel Sekse İlgisi	Partnerin İlişkisel	Sekse İlgisi	
	Azaldı	Azalmadı	Toplam
Azaldı	17 (%18.1)	32 (%34.0)	49 (%52.1)
Azalmadı	15 (%16.0)	30 (%31.9)	
Toplam	32 (%34.0)		

Sanal seksin cinsel ilişkilerine etkisi sorulduğunda, 94 katılımcının yarısı (% 49 veya% 52.1) kocalarının kendileriyle cinsel ilişkiye ilgi duymadığını veya pek ilgilenmediğini söyledi. Cinsel ilgisi azalmış olan 49 partnerden 32'sinin (% 65,3) (94 ÖÖ'lük grubun% 34,0'i) artık istediklerinden daha az seks yaptıklarını belirttiğini unutmayın. Kalan 17 partner (tüm grubun% 18,1'i) kendilerinin de cinsel ilişkiyi kapattıklarını, bu nedenle bildirim sırasında cinsel faaliyet eksikliğinin 17 çiftte karşılıklı olduğunu bildirdi.

Ayrıca, 94 partnerden 15'i (% 16) sanal seks bağımlısı olmasına rağmen artık seksle ilgilenmediklerini bildirdi. Bu grupta, hala ilişkisel seksle ilgilenen ve partnerle kullanıcının istediğinden daha az seks yapan sanal seks kullanıcısıydı. Özetle, ÖÖ'lerin % 34'ü ilişkisel seksten mahrum hissettiklerinden şikayet ederken, ÖÖ'lerin % 16'sı da ilişkisel seks eksikliğinden mutsuz olanın yalnızca sanal seks kullanıcısı olduğunu bildirdi. Diğer bir deyişle, katılımcılara göre, sanal seks kullanıcılarının iki katı kadar ÖÖ, ilişkisel partnerleriyle halihazırdakinden daha fazla seks yapmak istiyor.

Sanal seks bağımlısı ile cinsel ilişkiye girmeyen ÖÖ'ler, ilgi kayıplarını öncelikle İnternet kullanıcısının sanal seks, telefonda seks, canlı karşılaşmalar vb. ile cinsel faaliyetlerine olumsuz tepki vermelerine bağladı. Toplamda, sanal seks bağımlılarının yarısı ve partnerlerin üçte biri artık evlilik içi cinsel ilişkilerle ilgilenmiyordu. Bu, ÖÖ ile seks yerine sanal seksi değiştiren bağımlılar için bir sorun değildi, ancak öfkeli, incinmiş, reddedilmiş ve genellikle cinsel olarak tatmin edilmemiş hisseden partnerler için kesinlikle bir sorundu.

İnternet sahneye çıkmadan önce bile sanal seks bağımlısının cinsel açıdan kompulsif olduğunu (matbu pornografi, telefonla seks vb.) bildiren katılımcılar, genellikle o günlerde çiftin cinsel ilişkisinin seyrek olduğunu belirtti. Bazıları sanal seks faaliyetlerinin başlamasından bu yana cinsel ilişkideki sorunların yoğunlaştığını ekledi. Aşağıda, bildirilen sorunların bazı örnekleri verilmiştir.

Sadece Sanal Seks Bağımlısı Çift Olarak Sekse İlgisini Kaybetmiştir

Otuz iki katılımcı (% 34), yine de cinsel ilişki istemelerine rağmen, sanal seks bağımlısının cinsel (ve genel) dikkatini partnerinden ve ailesinden geri çektiğini ve (veya) zamanını ve enerjisini bilgisayar seksine ayırdığını bildirdi. Burada yinelenen temalar şunlardır:

- Partner incindi, kızdı, cinsel olarak reddedildi, yetersizdi ve sanal görüntülerle ve her şeyi yapmaya istekli seksi online kadınlarla (veya erkeklerle) rekabet edemedi.
- Bağımlı, partneriyle seks yapmaktan kaçınmak için bahaneler uydurdu (havasında değil, çok yorgun, çok çalışıyor, zaten yeterince tatmin oldu ve seks istemiyor, çocuklar duyabilir, sırtı çok ağrıyor).
- İlişkisel seks sırasında bağımlı, mesafeli, duygusal olarak kopuk görünüyordu ve yalnızca kendi zevkiyle ilgileniyordu.
- Partner, ya kendi ihtiyaçlarını karşılamak için ya da bağımlı kişinin online faaliyetlerini azaltmasını sağlamak için teşebbüsün çoğunu ya da tamamını gerçekleştirdi.
- Bağımlı, partnerini cinsel sorunlarından dolayı suçladı.
- Bağımlı, eşinin sakıncalı bulunduğu cinsel faaliyetlere katılmasını istemiştir.

Şu anda her üç ayda bir seks yapıyoruz, genellikle sadece ben çok kızdıktan sonra ve sanırım o kendini mecbur hissettiğinde. Zeki ve çekici olduğumu bilmeme rağmen, duygusal olarak çirkin, değersiz ve onun ya da başka biri tarafından istenmediğimi hissediyorum. Benim

için mesele, onun e-postayla seks yapması veya gerçek fiziksel teması arasındaki fark değil, başka birinin dikkatini çekmesi ve ben ilgilenmem. Bununla başa çıkabilmek için birçok zihin jimnastiği yapıyorum. Partnerime cinsel gelişimimi reddettiği için kızmamı önlemek için, “azgın” olmamı engelleyeceği umuduyla her gün masturbasyon yapıyorum. Bazen işe yarıyor. Cinsel hayatımın aktif bir parçası olduğum sürece, bir sürü başkasıyla online olarak masturbasyon yapma hiç umurumda olmazdı. [33 yaşındaki gey bir erkek]

Kocam internet pornosunun hayali dünyasında yaşadığı için, seks başlatan tek kişi bendim. Yapmazsam asla seks yapmayacağımızı ve bu onun başka yere gitmesine neden olacağını düşündüm. Cevap verirdi ama seks sırasında her zaman başka bir dünyada gibiydi. Neden sekse ilgi duymadığıyla karşılaştığımda “onun için seksin diğer erkeklerde olduğu kadar önemli olmadığını” söyledi. [34 yaşındaki bir kadın, 10 yıllık evli]

Benimle seks yapmakla ilgilenmiyor ve beni suçluyor. Bana ya onun yoluyla seks yapacağımızı ya da hiç yapmayacağımızı söyledi. İnternette ona katılmamı istedi. Bütün gece İnternet'teydi ve sonrasında yorgundu ve müsait değildi. Bir cesetle sevişiyordum gibi hissediyorum - gerçekten de hiç katılmıyor. [34 yaşındaki bir kadın, 10 yıllık evli]

Partner Sadece Çift Olarak Sekse İlgisini Kaybetmiştir

15 vakada, sanal seks bağımlısı ÖÖ ile seks arzusunu sürdürdü, ancak partner daha az ilgilendi. Bazı durumlarda eş, seks yapmayı reddetti; diğerlerinde, partner istemedi, ancak bağımlıyı online etkinliklere daha fazla sürüklenme korkusuyla devam etti. Rapor edilen başlıca temalar aşağıdaki gibidir.

- Partnerin bazı durumlarda ilk tepkisi, bağımlıyı “geri kazanmak” için cinsel faaliyetleri artırmak oldu. Bu erken tepki yalnızca geçiciydi.
- Partner, bağımlının online veya gerçek cinsel faaliyetleri tarafından itildiğini ve tiksindiğini hissetti ve artık ilişkisel seks yapmak istemiyordu.
- Partner, bağımlı kişinin cinsel ilişkiden kopmasına ve duygusal bağ eksikliğine artık tahammül edemezdi.

- Partnerin, bağımlının sorunu inkar etmesinden duyduğu öfke, cinsel ilgisini sekteye uğrattı.
- Bağımlının belirli şekillerde giyinmesi veya yeni cinsel eylemler gerçekleştirmesi için yaptığı baskı veya taleplere cevap olarak, partner kendini kızgın, uzaklaştırılmış, kulanılmış, nesneleştirilmiş veya bir fahişe gibi hissetti.
- Partner, bağımlı kişiyle cinsel ilişkiye girmekten korkmaktadır çünkü partner, bağımlıdan bir hastalık kapmaktan korkmaktadır ya da çoktan kapmıştır.

İlk başta çaresizce kendimi kanıtlamaya çalıştığım için her zamankinden daha fazla seks yaptık, sonra onunla seks beni hasta etti. Yaptığı ve peşinden koştuğu şeye dair güçlü imalar seziyordum ve dışlanıyor, kendimi kötü hissediyordum. Seksi çok samimi ve sevgi dolu bir şey olarak görürdüm. Her zaman çok seks yapardık ve samimi olduğumuzu sanıyordum. Artık karımın aynı benle yolda olmadığını öğrendiğime göre, yakın ya da savunmasız olamam- seks artık daha zevk amaçlıydı veya sadece ihtiyaca matuftu. [44 yaşındaki bir adam, 26 yıllık evli]

Onu kaybetmekten korkuyordum. Bir seks oyuncuğu olarak görüntülerle rekabet etmeye başladım. Sonra bir süre sonra artık seks yapmak istemiyordum gibi hissetmeye başladım. Yapmak zorunda olduğumu hissettim ama yapmak istemedim. [27 yaşındaki bir kadın, 3 yıllık evli]

Bir süredir onunla seks yaparken bile onun cinsel faaliyetinin bir parçası olmadığını hissettim. Kendimi ucuz ve kullanılmış hissediyordum. Esef, kızgınlık, umutsuzluk duyguları dışında onunla hiçbir duygusal bağım yok. [40 yaşındaki bir kadın, 20 yıllık evliliğin ardından ayrılmayı düşünüyor]

Her İki Partner Çift Olarak Sekse İlgisini Kaybetmiştir

17 vakada (94 katılımcının % 18.1'i), her iki partnerin de ilgi kaybı, aralarındaki cinsel ilişkilere sanal bir son verdi. Tipik dinamikler, karısından çok bilgisayarla seks yapmakla ilgilenen bir adam ve reddedildiğini, kızdığını ve rekabet edemediğini hissedilen bir kadını - yani, daha önce açıklanan bireysel temaların bir kombinasyonu:

Dört yıl boyunca fiziksel temas olmadan geçirdiğimiz bir dönem oldu ve şu anda ise neredeyse altı ay geçti. Hala ona karşı bir arzu duyan tarafım, kafasında bu iğrenç görüntülere sahip olmak zorunda olduğu gerçeğinin üstesinden gelmekte zorlanıyor. Kendimi kullanılmış ve kirli hissediyorum, aynı zamanda kendimi suçlu hissediyorum çünkü beni sevdiği ve benimle seks yapmayı tercih etmediği halde beni mutlu etmeye çalıştığı için hareketlerden geçtiğini biliyorum.

Online Cinsel Partnerler ile Kıyaslama

Bağımlının kafasının sanal seks imgeleriyle dolu olduğu bilgisi, kaçınılmaz olarak ÖÖ'de eş ve fantezisi kurulan kadın arasında görünüş, arzu edilirlilik ve cinsel davranış repertuarı açısından bir karşılaştırma üretir. Hem bağımlıların hem de partnerlerin bu tür karşılaştırmalar yaptığı bildirildi. ÖÖ, bilgisayar görüntüleri ve insanlarla rekabet ettiğini hisseder. ("Keşke pornosu gibi mükemmel olsaydım, o zaman gerçek şeyi ister ve beni severdi"). Sonuç genellikle kafa karışıklığıdır - bir yandan sanal kadını (veya erkeği) taklit etme ve iyileştirme arzusu, diğer yandan ise samimiyet eksikliğinden ve seksin mekanik doğasından gelen başka bir tiksinti. Ankete katılanlar, bu iki kutup arasında karar-sızlık yaşadıklarını bildirdiler.

Onun sanal seks faaliyetleri beni sinirlendirdi. Bende daha seksi ve çekici olma isteği uyandırdılar, ama diğer zamanlarda onunla hiçbir şey yapmak istemememi sağladılar. Bana seviştığımızde ve gözlerini kapattığımızda, başka birinin vücudunu gördüğümü ve bu nedenle gerçekten benimle olmadığımı hissettirdi. [48 yaşındaki bir kadın, 4 yıllık evli]

Hiçbir zaman fiziksel olarak sadakatsiz olmadı, ancak başkalarıyla kötü deneyimleri var. Aldatılmış hissediyorum. Yakın olduğumuzda kimi ya da ne düşündüğünü asla bilemiyorum. Şu anda yatağımızda, kafasında olan yüzlerce isimsiz diğer kişiyle nasıl rekabet edebilirim? O ve diğerleri seks hakkında sohbet ederek fanteziler uydurdu ve numaraya yaptı. Gerçek onu nasıl tatmin edebilir? Yatakta bana cinsel bir şey söylediğinde, bunu başkalarına mı söyledi, yoksa bu onun gerçek düşüncesi mi diye merak ediyorum. Şimdi yatağımız, bir zamanlar samimi olduğumuz sayısız meçhul yabancıyla dolu. Tüm bu aldatmacayla, sanal seksi bıraktığımı veya başka davranışlara geçmediğini nasıl bilebilirim? [34 yaşındaki bir kadın, 14 yıldır bir papaz ile evli]

Partner Sorunla Mücadele Etmek İçin Cinsel Faaliyeti Artırır

Bazı partnerler, sanal seks bağımlılığı sorununa cinsel çözüm girişimlerinde bulundular, tipik olarak ya bağımlıyla cinsel etkinliklerin sıklığını arttırdı ya da tercih ettiği etkinliklerde bağımlıyla katıldı:

Penthouse'da gördüğüm çeşitli şeyleri başlatmaya çalıştım. Davranışını değiştireceğini düşündüğüm için önerdiğim şeylerden utanıyorum. Her gün kendime bunun normal davranışım olmadığını hatırlatmalıyım ve kendimi affetmeye çalışıyorum. Bu son derece zor. [38 yaşındaki bir kadın, 8 yıllık evli, şu an boşandı]

Kocam bir yıllığına yurtdışında görev yapan bir papaz. Her gün sohbet ettik ama bu asla cinsel içerikli değildi. Sonra sanal seks faaliyetlerini öğrendim ve aldatıldığımı hissettim. Neden benden sanal seks yapmamı istemesin? Bu konuda rahat değildim, ama onu "kurtarabileceğimi" düşündüm. Böylece sanal bir ilişki başlattık. Ama benim dehşet verici bir şekilde, tüm isimsiz partnerlerden asla vazgeçmedi. Bu yüzden beni tüm online fahişelerle bir araya getirdi. Döndüğünde, yeniden bir araya gelmemize rağmen sanal sekse devam etti. [34 yaşındaki bir kadın, hala uzun vadeli bir evliliği sürdürüyor]

Sanal Sekse İlgili Bu Kadar Önemli Olan Nedir?

Bu, sanal seks etkinlikleri sırasında bedensel temasının olmamasına odaklanan ve evliliklerin bu konuda neden ayrıldığını anlayamayan kişilerin sorduğu en yaygın sorudur. Bu soru (dili için Tablo 1'e bakınız) anketin en duygusal ve anlamlı cevaplarını ortaya çıkarmıştır. Cevaplarda birkaç tema belirginleşmiştir.

a) Artış Konusunda Endişe

Tolerans (aynı sonuçları elde etmek için daha fazlasını yapma ihtiyacı) bağımlılık yapan bozuklukların ortak bir özelliğidir. Online görüntüleme, zararsız bir eğlence olarak başlar, her şeyi tüketen bir faaliyet haline gelebilir ve aynı zamanda ya cinsel partnerlerin online olarak tanışmasıyla ya da genel olarak seks bağımlılığının artmasıyla gerçek cinsel karşılaşmalara yol açar.

bilir. Seks sadece bilgisayarı içerdiğinde bile, ilişkide genellikle çatışma tırmanır.

“Sadece sanal” diyenlere, oradan daha fazlasına gitmek çok kolay diyebilirim! Sanal bağımlılığı kontrol etmenin bu kadar zor olacağını hiç düşünmemiştim ve neredeyse tek tek erkeklerle kendim tanışmaya devam ediyordum. Öyle olsaydı, sanırım şu anda ölmüş olurdum çünkü kişisel korunma konularında çok aptal hale geliyordum. [Bir seks bağımlısıyla evli olan ve kendisi de seks bağımlılığından kurtulmakta olan 51 yaşındaki bir kadını]

Partnerinin cinsel uyarılma ve tatmin için sürekli olarak ilişkinin dışına odaklanması moral bozucudur. Bağımlı kişi cinsel olarak gerçekten istediği şeyin ilişki şeklinde değil, “dışarıda” olduğunu hissetmeye başladığında ve partner, bağımlı kişinin dikkatini ve yakınlığını çekemeyeceğini hissettiğinden, her iki tarafta da artan bir memnuniyetsizliğine yol açar. Her iki tarafta da yıkıcı öfke ve kırgınlık oluşur.

b) Bu Hala Aldatmadır/Zihinsel Olarak Gayr-ı Meşru Bir İlişkidir/Zinadır Çünkü Yalanı ve Duygusal Olarak Ulaşılamazlığı İçerir

Otuz katılımcı, online seks etkinliklerini neden zina ile aynı kabul ettiklerini açıkladı. En önemli nedenler aşağıda listelenmiştir.

1. Başka biriyle etkileşimli seks yapmak, beden teması olsun ya da olmasın, zina demektir.
2. Sanal seks yalan söylemek, kişinin faaliyetlerini gizlemek ve örtbas etmekle sonuçlanır ve yalanlar genellikle bir ilişkinin en acı veren kısmıdır.
3. Eş, gerçek bir ilişkide olduğu gibi ihanete uğramış, değersizleştirilmiş, aldatılmış, “daha değersiz” ve terk edilmiş hisseder.
4. Sanal seks, çiftin cinsel ilişkisinden uzaklaşır. Bir kadının yazdığı gibi, “Ondan bir hastalık kapmıyor olabilirim, ama başka bir şey de almıyorum!”
5. Gerçek hayattaki bir insan fanteziyle rekabet edemez. Sanal seks bağımlısı eşine olan ilgisini kaybeder çünkü hiçbir güçlük olmayan “ideal” ilişkileri vardır.

6. Sanal seks, bağımlı kişiyi zaman ve duygular açısından partnerinden uzaklaştırır. Evlilikten duygusal kopuşa neden olur. Bir eş bu konuda şöyle yazdı: “Eşimin zihninde olup bitenleri herhangi bir fiziksel eylemden daha çok önemsiyorum!”.

Bağımlı, eşi / partneri ile birlikte kullanılması gereken cinsel enerjiyi kullanıyor. O bilgisayarın diğer ucundaki kişi canlıdır ve cinsel bir faaliyete katılmaktadır. Bir dergide iki boyutlu bir görüntüye masturbasyon yapmak başka bir şeydir, ancak gerçek zamanlı olarak etkileşimli bir cinsel ilişkiye girmek, başka bir kişiyle cinsel ilişkide bulunduğunuz anlamına gelir. Bunun aldatma olduğuna inanıyorum.

Fiziksel olarak olmasa da gayr-ı meşru ilişkileri vardı. Zihinsel ilişkileri vardı ve bu benim için birisiyle fiziksel bir ilişkisi varmış gibi bir ihlaldir. Benim dini inancıma göre, sanki başka bir partneri varmış gibi zina yaptı. Dahası, bir anlamda, zihinsel bir ilişkiye sahip olmanın gerçek bir partnere sahip olmaktan daha kötü olduğunu hissediyorum: Kocam evden çıkmadan veya başka bir insanı görmeden her an bir ilişki yaşayabilir. [39 yaşındaki bir kadın, 14 yıllık evli]

c) Özsaygı Üzerindeki Etkiler

Bazı katılımcılar için sanal seksin bu kadar yıkıcı olmasının nedeni, özgüvenleri üzerindeki olumsuz etkidir.

Doğru, hastalıklara yakalanma riskiniz yok, ancak bu yine de duygusal bir şey. Seks bağımlısının bunu gerçek bir dokunuş olmadan yapmak istediğini düşünmek zor, bu onlar için nasıl daha iyi olabilir? Özellikle tüm işi kendileri yapmak zorunda oldukları için! Artı, seks bağımlıların sizinleyken, duygusal olarak gerçekten orada değiller. Birlikte oldukları “ötekileri”, onlara söylediklerini vs. düşünüyorlar ve resmediyorlar. Yani seks bağımlısı sizinle hiçbir ilgisi olmayan bir şeye iniyor. Öz saygınızı gerçekten incitiyor ve çoğumuzda olduğu gibi çok iyi bir özgüvene sahip değiliz. [37 yaşındaki bir kadın, 17 yıllık evli]

d) Fantezisi ile Baş Edemiyor, Boy Ölçüşemiyorum

Sanal seks, partnerlerin boy ölçüşme yetenekleriyle ilgili en derin güvensizliklerinden yararlanır. Etkileşimli online seks ile rekabet

etme ihtiyacı, onları istenmeyen cinsel faaliyetlere zorlar. Bir kadın, “Fanteziyle seks, tamamen insan ve kusurlu eşle karşılaştırıldığında, neredeyse arzulanmış hiçbir şey bırakmıyor” dedi. Bir başkası, “Biz birlikteyken gözlerini kapattığında ne düşünüyor? Ekrandaki fıstığı mı? Vücudumdan memnun mu? İğrenç mi buldu?”.

İnternette gerçek ve halihazırda bir metresi yok, ancak aramıza giren “metres”, İnternet pornografisidir. Mükemmel kadınların idealize edilmiş imgeleri kendimi yetersiz hissettiriyor. Tersine, internetin her yerinde gösterilen çarpık ve sapkın davranışlar onun inançlarını körüklüyor ve ona anal seks istemediğim için “tuhaf” olduğumu söylemesi için malzeme veriyor – “İnternet’te anal seks için deli olan tüm kadınlara baksana!” [31 yaşındaki bir kadın, 3 yıllık evli]

İnternette, her türlü alışılmadık ve hatta sapkın cinsel uygulamalarla ilgilenen insan grupları bulmak mümkündür. Bu insanlarla etkileşim kurmak, kullanıcıyı bu faaliyetlere duyarsızlaştırır ve onları “normalleştirir”. Bazı sanal seks kullanıcıları sonunda bu davranışlarda bulunma konusunda isteksiz oldukları için partnerlerini suçlamaya başlarlar.

e) İlişkimizi Olumsuz Etkiliyor

Bazı ÖÖ’ler, sanal seksin zina yönüne değil, çift ilişkisi üzerindeki genel etkiye odaklandı:

Tüm bu yaygara nedir? Onlara pornografiye bakan hiç kimsenin bağımlı olmadığını, bazılarının sadece merak ettiğini söylüyorum. Ancak bağımlı, pornografiyi izlemeyi asla kabul etmediğinde, onu saklamak için büyük çaba sarf ettiğinde, nerede olduğu ve ne yaptığı hakkında yalan söylediğinde, pornografi kullanımıyla ilgili olarak evliliğini kurtarmak için gitmeyi kabul ettiği evlilik danışmanına yalan söylediğinde, işte o zaman bu konu bir sorun olur. Onlara yakın ilişkimizde bir şeylerin yanlış olduğunu bildiğimi söyledim ve her zaman kiminle seviştiğimi merak ettim, çünkü asla ben değildim. [39 yaşındaki bir kadın, 8 yıllık bir evliliğin ardından boşandı]

f) İki Türlü Gayr-ı Meşru İlişkiyi de Tecrübe Eden Çiftler

Hem sanal hem de canlı ilişkilerle ilgilenen birkaç partner, aynı şekilde zarar verdiklerini söyledi.

Bir kez kendileri için denemeli ve partnerleri için bilgisayar ekranındaki bir resimden daha az önemli olmanın nasıl hissettirdiğini görmeliler! Yatakta yatmanın nasıl bir his olduğunu görmeli ve partnerinin bilgisayarda olduğunu ve onunla ne yaptığını bilmelidirler. Bu, özsaygı adına pek iyi olmayacaktır. Kocam beni gerçekten aldattı ve FARKSIZ HİSSETTİRİYOR. Online “güvenli” aldatma, “canlı” aldatma kadar kirli, pis bir his verir. [38 yaşındaki bir kadın, 18 yıllık evli]

Çocuklar Üzerindeki Etkiler

Yirmi iki katılımcı (% 23,4) çocuğu olmadığını bildirdi. Başkaları tarafından ifade edilen temalar sıklık sırasına göre Tablo 5'te gösterilmiştir. Rakamlar, her bir temadan kaç kez bahsedildiğini yansıtır. İki katılımcı soruyu cevaplayamadı ve diğerleri birden fazla temayı ifade etti, bu sebeple yekün (87) % 100'den biraz daha büyüktür.

Tablo 5. Sanal Seks Bağımlılığının Çocuklar Üzerindeki Etkisi

· Çocuklar ebeveynlik zamanını ve dikkatini kaybetti / iki ebeveynli evlerini kaybetti. (26, % 37.1)
· Çocuklar tartışırken gördüler, evdeki stresi gördüler. (21, % 30.0)
· Çocuklar büyümüş ve / veya evin dışında. (13, % 18.6)
· Çocuklar pornografi ve / veya masturbasyon gördü ve onlar için endişeleniyorum. (% 10,% 14.3)
· Çocuklar etkilenmek için çok küçükler / etkilenmemişler. (9,% 12.6)
· Çocuklar pornografiyi görmüş ve olumsuz etkilenmiştir. (8, % 11.4)

En yaygın olarak bildirilen olumsuz sonuç, ebeveynlerden birinin veya her ikisinin çocuklara zaman ayırmak veya ilgilenmek için müsait olmamasıydı. Katılımcılar, bağımlının çocuklara erişemesinden ve aile sorumluluklarını yerine getirememesinden şikayet ettiler: “Bir öğleden sonra bilgisayara o kadar kapılmıştı ki kızımın okul servisinden inerken almaya yetişemedi”, “Kocama, çocukların onu ancak başının arkasına bakarak tanıyabildiğini söyledim.” Diğer ebeveyn de bağımlıyla meşgul olduğu için mü-

sait olmayabilir. Boşanan veya ayrılan ÖÖ'ler, çocuklarının iki ebeveynli evlerini kaybettiğinden bahsetti.

Çocuklar online cinsel görüntüleri görmeseler bile, evde tartışmalar ve stres gözlemler; bu en çok bahsedilen ikinci yan etkiydi. İki kadın, aile içi şiddet olaylarına tanık olan çocukları yazdı. Çocuklu olanların yüzde otuzu, küçük çocuklarının ve ev dışında olan yetişkin çocukların, online seks bağımlılığıyla ilgili aile sorunlarından önemli ölçüde etkilenmediğine inanıyordu.

Diğer olumsuz etkiler, pornografiyi izlemekle (ve bazen masturbasyonla) ve sanal seks bağımlısının kadınları nesneleştirmesine maruz kalmakla ilgiliydi. Bazı ÖÖ'ler, çocuklarının bilgisayarda bırakılan pornografiyi bulduklarını, sanal seks bağımlısı sohbet odasında sohbet ederken içeri girdiklerini, bağımlının telefonda seks yaptığını duyduklarını veya bağımlının online interaktif seks yaptığını gözlemlediklerini bildirdi. Sonuç olarak, bir kadın şöyle yazdı: "Bir kızım uçkuru gevşek oldu, diğeri onu terk etmemi istiyor. Oğlum şimdi kadınları incitmenin normal olduğunu düşünüyor". Diğer sonuçlar, çocukların "dehşete kapılması, utanması ve utandırılması", babaya kızması ve / veya ona olan saygısını kaybetmesiydi. Genç çocuklar online pornografiyi kendileri izlemeye başladı. Diğerleri onu satmaya başladı: "Oğlum, bana elden çıkarıldığı söylenen eski porno filmleri buldu, bir arkadaşıyla beraber onları kopyaladı ve okulda sattı. 14 yaşındaki yavrumun bir porno şebekesi vardı!"

Birkaç anne endişeliydi çünkü kocaları İnternet'te sörf yaparken, iddiaya göre, küçük çocukları pornografiyi ve bazen de masturbasyonu görüyordu.

Kızım onu bir kez masturbasyon yaparken yakaladı ve bana bundan bahsetti. Tiksinmiş hissettim. Bir gün bakmayı sevdiği kadınların yaşına geldiğinde ona zarar vermesinden korkuyorum. Bunun üzerinde durmamaya çalışıyorum. Ayrıca çocuklarımla aşk, seks ve masturbasyon hakkında nasıl konuşacağım konusunda kafam karıştı, oğluma ne diyeceğim? Kızıma ne söyleyeceğim? [27 yaşındaki bir kadın, 3 yıllık kefli ve hala bir ilişki içinde]

İki Partner de Sanal Seks Kullanıcısıysa

İnternette, bekar insanların birbirleriyle tanışmasını kolaylaştıran birçok meşru arkadaşlık hizmeti vardır. Bu şekilde buluşmanın riskleri ve avantajları daha önce tartışılmıştır (Cooper ve Sportolari, 1997). Bununla birlikte, iki kişi online olarak özellikle seks için buluştuğunda ve daha sonra ilişkiyi daha geleneksel bir ilişkiye dönüştürmeye çalıştığında, öngörülebilir riskler vardır. 46 yaşındaki bir kadın, cinsel odaklı bir sohbet odasında internette bir erkekle tanıştı. Aylarca sanal sekse katıldılar, sonra sonunda şahsen tanıştılar.

Onunla beş yıl önce internette tanıştım. Online ilişkimize “sadık” olduğunu sanıyordum. Birkaç ay önce, şahsen tanıştığımız ilk andan beri tek eşli olmadığını öğrendim. Yoğun bir şekilde pornoyla ilgileniyordu ve “eş değiştirenler” ile tanışıyordu. Bana karşı dürüst olduğunu sanıyordum, ama aksini anladım. Şaşırtıcı, heyecan verici ve tatmin edici bir cinsel ilişkimiz birkaç ay önce bana açıklayana kadar yaşadık. Sonra işin tadı kaçtı ... Kendimi kullanılmış ve güvensiz hissettim. Şimdi o terapistinin tavsiyesi icabınca ilişkiyi rafa kaldırdı”. Onunla internette tanıştım ve şimdi biliyorum ki ... biriyle 3D (3 boyutlu) olarak tanışmaktan farklı değil. İnsanlar insandır ve hastalıklar ile bağımlılıklar her yerde.

Halen ihanet duygusu ve ilişkinin sona ermesiyle ilgili olarak ciddi bir depresyon yaşadığını bildiriyor.

Hem erkekler hem de kadınlar, çoğu cinsel olarak kompulsif, online cinsel faaliyetlerde bulunurlar. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, cinsel bağımlılığı olan bir çift, sanal eylemlere çekilebilir. Ankete katılanlardan biri, hem kendisinin hem de kocasının diğer insanlarla sanal seks faaliyetlerine aktif olarak katıldığını yazdı. Evliliği dertte çünkü şu anda cinsel olarak ayık ama eşi hala bilgisayarda hareket ediyor. Böyle bir çiftin bir üyesi dibe vurur ve diğerinden önce iyileşmeye çalışırsa, ilişki istikrarsız hale gelir.

TARTIŞMA

Bu anketi planlarken, anonimlik ve mahremiyet konularıyla çok ilgilendim. Bu nedenle, ankete katılan 94 kişiden sadece 3'ünün

anketi normal postayla geri göndermesi ve böylece tamamen isimsiz kalması beni şaşırttı. Bazı durumlarda bana e-posta gönderme istekleri duruma bağlıydı - birkaçı anketlerinde yazılarıma aşına oldukları yorumunu yaptı. Diğer katılımcıların e-posta ile rahatlığının, bilgisayarın kullanım kolaylığını ve İnternet kültürünün anonimlik hissini yansıttığını varsayıyorum.

Cinsel yönelimle ilgili olarak, sadece iki gey erkek ve bir lezbiyen kadın cevap verdi. Cooper vd. (2000), eşcinsellerin online cinselliği dışı vurma açısından farklı profillere sahip olduğunu öne sürmektedir. Bununla birlikte, gey ve lezbiyen sanal seks kullanıcılarının üç partneri, heteroseksüel sanal seks kullanıcıların partnerleriyle aynı dinamikleri, duyguları ve olumsuz sonuçları anlattı.

Ankete katılanların üçte biri, partnerlerinin online cinsel faaliyetlerinden önce yıllarca süren diğer kompulsif cinsel davranışları olduğu bilgisini gönüllü olarak verdi. Daha önce belirtildiği gibi, gerçek sayıların önemli ölçüde daha yüksek olması muhtemeldir. Cooper, Delmonico ve Burg (2000), cinsel dürtüsellik ölçeğindeki puanlarına göre belirlendiği üzere, sanal seks katılımcılarından oluşan geniş bir örneklemin %4,6'sının cinsel olarak kompulsif olduğunu bildirdi. Cooper'ın kohortunun aksine, mevcut örnek özellikle sanal seks kullanımının partner için önemli sorunlara neden olduğu için seçildi. Mevcut çalışmada geri kalan sanal seks kullanıcılarının çoğunluğunun, önceden kompulsif İnternet katılımına karşı savunmasızlığı olan "risk altındaki" gruba ait olması muhtemeldir.

Genel Olarak Online Bağımlılığa Karşı Sanal Seks Bağımlılığı

Bir kişinin sanal seks bağımlılığının en rahatsız edici etkilerinden bazıları, bilgisayarda geçirilen büyük miktarda zamanın sonucudur. Young (1998), en büyük endişesi bilgisayar oyunları olan bir partnerle yaşamının, online arkadaş edinmenin vb. sorunlarını ayrıntılı olarak yazmıştır. Cooper vd. (1999), İnternet'te zorlantılı seks kullanımının haftada ortalama 11 saat olduğunu ve bu süre-

nin kullanıcının aileye uygunluğunu açıkça azalttığını bildirmiştir. Bu çalışmada, bazı şikayetler erişilen online materyalin belirli içeriğinden ziyade zaman unsurundan kaynaklanmıştır:

- Partner kendini yalnız, göz ardı edilmiş, önemsiz, ihmal edilmiş veya kızgın hissetmektedir çünkü kullanıcı internette çok fazla zaman geçirmeyi tercih etmektedir.
- Ebeveynlerin bilgisayarla ilgisi nedeniyle çocuklar ihmal edilmektedir veya yok sayılmaktadır.

Bununla birlikte, bu çalışmanın gösterdiği gibi, özellikle kullanıcının İnternet bağımlılığının cinsel içeriğinden kaynaklanan, partner ve aile için ek sonuçlar vardır:

- Birçok kullanıcı cinsel faaliyetler hakkında defalarca yalan söylüyor; Buna karşılık, partnerleri güvensizlik ve ihanet hissederek.
- Bir sanal seks olayının yıkıcı duygusal etkisi, birçok partner tarafından gerçek bir ilişki ile aynı olmasa da benzer olarak tanımlanmaktadır. Partnerin öz saygısı zarar görebilir; güçlü incinme, ihanet, terk edilme, yıkım, yalnızlık, utanç, izolasyon, aşağılanma ve kıskançlık duyguları uyandırılır.
- Çiftin cinsel ilişkisi, yalnızca kullanıcının gecenin çoğunu uyanık kaldığı için değil, aynı zamanda özellikle eşin (ve çoğu zaman kullanıcının) vücudunu ve cinsel performansını online kadınlarla karşılaştırdığı ve boy ölçüşemeyeceğine inandığı için zarar görür.
- Online cinsel faaliyetleri başkalarıyla fiziksel temas izleyebilir; partner, evlilik dışı ilişkilerle misilleme yapabilir veya teselli isteyebilir.
- Çocuklar pornografiye maruz kalabilir ve sekse ve kadınlara karşı sağlıksız tavırlar geliştirebilirler.

Boşanma ve ayrılık, sanal seks bağımlılığın bu ankette yaygın olan diğer iki sonucu oldu. Genel olarak internette geçirilen aşırı zamandan daha fazla çiftin sanal seks bağımlılığı yüzünden boşandığını tahmin edebiliriz. Ayrıca, internete erişmek için şirket

zamanını kullanan işçilerin, İnternet etkinliklerinin içeriği daha cinsel ise, işten atılma olasılıkları daha yüksektir.

Sanal Seks Eşbağımlısının Ön-İyileşme Aşamaları

Bu çalışmada, ÖÖ'ler sanal seks bağımlılarının sekiz yıldan sadece bir veya iki aya kadar değişen dönemlerdeki online faaliyetlerinin farkındaydı. Anket cevaplarından, partnerin sanal seks bağımlıların online seksle devam eden ilişkisine verdiği cevapların zaman sürecini çıkarmak mümkündür.

1. Aşama: Ret/İnkâr

Partner, ilişkide bir sorun olduğunu kabul eder, ancak sanal seksin soruna katkısının farkında değildir. (“Evliliğimizin ilk iki yılında bir şeylerin yanlış olduğunu biliyordum, ancak bunu teşhis edemedim.”) ÖÖ, bağımlı kişinin inkarlarına, açıklamalarına ve vaatlerine inanmaktadır. Kendi endişelerini görmezden gelme ve açıklama eğilimindedir ve cinsel sorunlar için kendini suçlayabilir. Sanal seks bağımlılığı konusunda sık görülen bir sorun, bağımlı kişinin evlilik dahilinde sekse olan ilgisinin olmamasıdır; cevap olarak ÖÖ, bağımlıya karşı kendi çekiciliğini artırmaya çalışabilir. Benlik saygısı muhtemelen zarar görebilir, ancak partnerin bu noktada yardım isteme olasılığı düşüktür.

Bu aşamanın sonlarında şüpheler artabilir ve “dedektiflik davranışları” başlayabilir. Bununla birlikte, gözetleme veya dedektiflik davranışları daha sonraki bir aşamada vurgulanır.

2. Aşama: Şok / Sanal Seks Faaliyetlerinin Keşfedilmesi

Bir noktada partner, sanal seks bağımlısının faaliyetlerini öğrenir. Bazı durumlarda, bu, ya partnerin faaliyetlerin ortasında bağımlıya gelmesi ya da ÖÖ'nün bilgisayarı açıp pornografik resimlerin bir önbelleğini keşfetmesi nedeniyle yanlışlıkla meydana gelir. Diğer durumlarda keşif, ÖÖ tarafından yapılan kasıtlı soruşturmanın sonucudur. Keşif nasıl gerçekleşirse gerçekleşsin, sonuç, partnerin inkar ve reddinin sona ermesidir.

Keşif genellikle güçlü şok, ihanet, öfke, acı, umutsuzluk, kafa karışıklığı ve utanç duygularına yol açar. Bilgisayarın cazibesi çok güçlü olduğundan ve evde ve işyerinde ulaşılabilirliği çok yüksek olduğundan, ilk niyeti ne kadar samimi olursa olsun, eş tarafından keşfedildikten sonra bile bağımlı için sanal seks etkinliklerine dönme eğilimi yüksektir. Sonuç olarak, birçok katılımcı bir keşifler, verilen ve tutulan vaatler ve ek keşifler ve vaatler döngüsünü tanımlamıştır.

Nişan yüzüğümü birkaç kez çıkardım, her seferinde online faaliyetlerini öğrendim ve her seferinde bir daha yapmayacağıma dair verdiği sözlere inandım. Çok yakından bakmayarak kendimi suçlayarak başa çıktım. İşlerin daha iyi olacağına dair bir sorunu olduğunu kabul ettiği için düşündüm, ama yine de inkar ediyordu. Artık ilişkide olmadığım için bununla daha iyi başa çıkıyorum. [29 yaşındaki bir kadın, nişanını sonunda bozdu]

İzolasyon

Utanç, kendini suçlama ve utanç duyguları genellikle bir partnerin sanal seks bağımlılığıyla uğraşmanın ilk günlerine eşlik eder. Bu duygular, ÖÖ'nün başkalarıyla konuşmasını ve yardım çağrısında bulunmasını engelleyebilir ve sonuçta ortaya çıkan izolasyon, durumu daha da kötüleştirir. Bağımlıyı örtbas etmek bu aşamanın bir parçasıdır.

Bu sorunu sadece terapistlerimize anlattık. Aile etkinliklerine gitmek çok zor ve herkes harika olduğumuzu düşünüyor. Onlara söylemek istemiyorum çünkü kocamı düşündüklerinde düşündükleri tek şeyin bu olmasını istemiyorum. Ve "sırrımız" konusunda hiçbir arkadaşımıza güvenebileceğimizi düşünmüyoruz. Yani bununla tek başımıza uğraşıyoruz ve bu can acıtıyor. [25 yaşındaki bir kadın, 2 yıllık evli, sanal seks bağımlılığımı yakın zamanda keşfetti]

Bağımlılık sorunları için danışmanlık yapıyordum, ancak psikolojik danışmana asıl sorunun ne olduğunu söyleyemedim, çok utanmıştım. [33 yaşında kadın, 11 yıldır evli, 2 yıldır sanal porno ile mücadele ediyor]

3. Aşama: Problem Çözme Girişimleri

Partner, sanal seks davranışları olarak algılanan sorunu çözmek için harekete geçmek için artık gerekli enerjiyi toplamıştır. Bu aşamada klasik cinsel eşgüdümlü davranışlar, zirveye ulaşır (gözetleme, pazarlık, bilgisayara erişimi kontrol etme, ultimatome verme, her epizottan sonra tam açıklama isteme, bağımlı için seks bağımlılığı ve bağımlılıktan kurtulma hakkında bilgi edinme ve (bu safhanın başlarında) sanal seks arzusunu azaltmak umuduyla bağımlı ile cinsel faaliyetlerin sıklığını ve repertuarını artırmaktır).

Kırılma noktası, faaliyetlerini ve utancını örtmek için bana yalan söyleme isteği oldu. İkimiz de bunun işe yaramayacağını biliyorduk ve özellikle onun sözlerini bozduğunu anladığımda yokuş aşağı dönecektim. Bir noktada, harekete geçip geçmediğini bana hemen söyleceğini sordum, böylece onunla çalışabiliriz. Benim tercihim, oyunculuk yapmak istediğinde bana gelmesiydi, ama bu olmadı. Bağımlılık uyumuyla baş edebiliyordum, çünkü ikimiz de bu karmaşık sorunun nedenlerine dair içgörü kazanmaya başlayacaktık. [38 yaşında, 8 yıllık evli kadın]

Bu tür bir anlaşma nadiren uzun süre işe yarar. Kadına neler olup bittiğini bilmesi için bir rahatlık sağlar ve ona kontrol yanılması verir. Ancak sonuç, çift arasında bir ebeveyn-çocuk dinamiği kurar, bağımlıda kızgınlık yaratır ve tipik olarak sürekli yalan söyleyerek sonuçlanır.

Kızgındım, incindim, kırgındım, ona güvenemiyordum. Davranışımı kontrol etmeye çalışırdım, İnternet'e benim haberim olmadan erişip erişmediğini görmek için gizlice araştırma yapardım, dosyalarını silmeye, İnternet'i iptal etmeye çalışırdım, durması için ona yalvarırdım, adını sen koy. [26 yaşındaki kadın, 4 yıllık bir evlilikten sonra ayrılıyor]

Cinsel bir soruna cinsel bir çözüm bu aşamada mantıklı görünüyor. ÖÖ'ler rahat olmadıkları cinsel uygulamaları kabul edebilir, yorgunken bile seks yapabilir ve meme büyütme ameliyatı veya liposuction yaptırarak görünümelerini iyileştirmeyi düşünebilir-

ler. Sanal seks kullanıcısı için, bu yöntemlerden hiçbirinin İnter-net'in cazibesini azaltması muhtemel değildir.

Partner, ek bilgilerin durumu yönetme yeteneğini artıracağına inanır. Bu, "gözetleme" veya "dedektiflik" davranışlarına yol açar. Bilgisayardan anlayan eşbağımlı, bağımlı kişinin faaliyetlerinin izini sürmeyi öğrenir ve hatta bazı durumlarda, aynı sohbet odalarında kendileri oturum açarak onu ikna etmeye bile çalışabilirler.

Kendimi, sanal sekste ne kadar ileri gittiğini görmek için benimle sohbet etmesini sağlamak için ekran isimleri oluştururken buldum. Ayrıca kişisel ilanlarına uydurma bilgilerle karşılık verdim onu telefon numaramı sorarken buldum. Ayrıca ekran adımı da kapalı tutuyordum ve bazen (gece onunla olmadığı zamanlarda) bilgisayarda sadece onu bir sohbet odasında online bulmak için 02.00'da veya 3'te oturum açıyordum. Ayrıca hangi alanları ziyaret ettiğini, hangi yeni resimleri indirdiğini kontrol etmek için bilgisayarına giriş yapardım. [35 yaşındaki bir kadın, sanal seksi 6 ay önce öğrenmiş]

Bilgisayar ve Sanal Seks Hakkındaki Sözleşmeler

Sanal seks faaliyetleri gün ışığına çıktığında, çift, bağımlı kişinin bilgisayar kullanımını sınırlamaya çalışmak için bir anlaşmaya varmaya çalışır. Bu, yalnızca onu kullanmama veya kullanımı meşru ihtiyaçlarla sınırlama sözlerinden oluşabilir. Çoğu zaman, bağımlı kişinin rızasıyla veya en azından bilgisiyile ÖÖ, erişimin kontrolünü üstlenir. Ek olarak, ÖÖ veya çift, cinsel yönelimli sitelere erişimi engelleyen filtreleme yazılımı (örneğin, Net Nanny) satın alabilir. Bu "olumsuz" yöntemlerin hiçbiri, "olumlu" iyileşmeye yönelik faaliyetler eşlik etmezse uzun süre başarılı olma eğiliminde değildir.

E-postasına casusluk yaptım. Bilgisayar konusunda uzmanım ve o değil. Kendi ifadesiyle internette çok çeşitli kadınlarla başa çıkamayınca ekran adımı sildim. AOL'deki ebeveyn kontrollerinin kontrolü bende ve ona bir ekran adı verdim, onu sohbet odalarının dışında bıraktırdım ve anlık mesaj erişimini belirli kişilerle sınırlandırdım. Bu, onun anonim gezintilerini engelliyor. [47 yaşında kadın, 30 yıllık evli]

Yukarıdaki üç aşama (red / inkar, sanal sekste şok / keşif ve problem çözme teşebbüsleri) Milrad (1999) tarafından tanımlanan cinsel eşbağımlıların iyileşme öncesi aşamalarının spesifik uygulamalarıdır. Yaklaşık 4-8 yıl süren iyileşme öncesi aşamasının iki aşamaya ayrıldığını keşfetti: partnerlerin bir sorun olduğunu fark ettikleri ancak nedenini inkar ettikleri bir inkar safhası ve bağımlının sorununu inkarı bıraktıkları ve aktif çözümler aramadıkları, ancak [diğer partnerin de] kendi sorunlarını inkar ettiği daha aktif bir safha.

Bu anketin bulguları Milrad'ın aşamalarını desteklemektedir. Araştırmasında gözlemlediği gibi, iyileşme öncesi aşamasının sonu ve iyileşmenin başlangıcı, cinsel eş bağımlıların krizde olduklarının ve yardıma ihtiyaç duyduklarının farkındalığıdır. Bu çalışmada, ÖÖ'ler sorunlarının farkına vardıklarında, çözme çabaları başarısız olduğunda ve statükoda kalmanın maliyetleri (depresif belirtiler, izolasyon, libido kaybı, "ölü" bir evlilik, bazı durumlarda kendi işlevsiz davranışları (gayr-ı meşru ilişkiler, aşırı içki, şiddet) ve aile işlevsizliğinin çocukları üzerindeki etkilerinin farkına varmak) tahammül edilemez hale geldiğinde kriz aşamasına girmişlerdir. Bu, ÖÖ'nün bağımlılığı düzeltmek yerine kendisi için yardım aradığı ve soruna kendisinin neden olmadığını ve çözemeyeceğini öğrendiği aşamadır. ÖÖ terapiye girip yardım aldıktan sonra, sanal seks bağımlısı da iyileşmeye kendini adamadıkça evlilik veya ilişkinin sona erme şansı artar.

Cinsel Anoreksiya ve Sanal Seks Bağımlılığı

Cinsel tiksinti bozukluğunun eşanlamlısı olan cinsel anoreksiya kavramı (DSM-IV, 1994, s. 4991, bağımlılığa yol açan cinsel bozuklukların sürekliliğinin bir parçası olarak sunulmuştur. Patrick Carnes (1997, s. 1) cinsel anoreksiyayı şu şekilde tanımlamıştır: "Cinsel anoreksiya fiziksel, zihinsel ve duygusal görevin kişinin hayatına hâkim olduğu obsesif bir durumdur." Cinsel anoreksiya, yiyeceğin kişinin ruhunda takıntılı bir yer kapladığı bir bozukluk olan gıda anoreksiyasına benzer, ancak amacı kaçınmaktır. Yiyecek veya seks, korkulması ve kaçınılması gereken bir düşman haline gelir.

Cinsel anoreksiya kavramı çok değerlidir, ancak bir kişi belirli bir bağlamda (örneğin, çift ilişkisi içinde) seks yapmadığı için cinsel olarak anoreksik olarak etiketlendiğinde genellikle yanlış kullanılmış ve yanlış anlaşılmış olur. Birden fazla ÖÖ, bir terapistin veya psikolojik danışmanın, ikisi arasındaki ilişkiyel seks eksikliğini duyduktan sonra, sanal seks bağımlısını “anoreksik” olarak nitelendirdiğini bildirdi. Sanal seks bağımlıları seksten kaçınmaz; aksine, cinsel olarak kompulsiftirler. Bununla birlikte, genellikle cinsel ilgilerini ÖÖ’den uzağa ve bilgisayara doğru yönlendirirler. Doğru soruları sormayan ya da bağımlı tarafından yalan söylenen bir terapist, çift olarak seksin yapılmamasının hiçbir seks yapılmadığı demek olduğunu varsayabilir. Buradan alınacak ders, terapistin kapsamlı bir cinsel geçmişe sahip olmasının ve özellikle partner ile seksle ilgilenmiyor gibi görünen bir danışanın hayatında online cinsel faaliyetin varlığını uzun uzun araştırmasının çok önemli olduğudur. ÖÖ’ler için çıkarılacak ders, “Çok yorgunum, çok çalışıyorum”, “Sadece düşük libidom var”, “Daha seksi olsaydın...” gibi tekrarlanan ifadelerin aslında cinsel anoreksiyayı temsil edebileceği, ancak bunun yerine kişinin diğer cinsel faaliyetlerle fazla ilgili olduğunun da bir işareti olabileceğidir.

Terapistler İçin Çıkarımlar

Anketimde, birkaç kişi görünüşe göre yeterli bir öykü alamayan ve bu nedenle tanıyı kaçırarak psikolojik danışmanlara danıştı. Bazı psikolojik danışmanlar ÖÖ’ye daha çok seks yapmayı önerdiler. Bazıları cinsel bağımlılık veya kompulsiyon hakkında hiç bir şey duymamıştı. Diğerleri yargılayıcı olmama konusunda o kadar kararlıydılar ki büyük resmi gözden kaçırdılar.

Nişanlımın (14 yaş ve üstü) genç kızları görmek için İnternet sitelerine gitmesi beni korkuttu. Papazımla bunun hakkında konuştum ve bana bunun sadece meraktan ibaret olduğunu, evlendikten sonra kocamın merakının benim tarafımdan doldurulacağını söyledi. Artık evli olduğumuza göre, oyunculuğunu sürdürdüğünü ve bana o kadar çok yalan söylediğini görüyorum ki çocuklarımız olursa ve biri de kız olursa neler olabileceğinden korkuyorum. [29 yaşında yeni evli bir kadın]

Bir hastanın eşinin sanal seks kullanımıyla ilgili şikayetleri, sadece pornografiden duyduğu rahatsızlığı yansıtabilir veya ailede önemli bir sanal seks bağımlılığı sorununun işareti olabilir; bunların her biri farklı bir tedavi yaklaşımı gerektirir. Cinsel kompulsiyonun gerçekte mevcut olduğu durumlarda, yetersiz psikolojik danışmanın olası hataları şunlardır:

- davranışın olumsuz sonuçlarını küçümsemek,
- çiftin problemini zayıf iletişim veya ÖÖ'nün İnternet kullanıcısının faaliyetlerini daha fazla kabul etme ihtiyacı olarak teşhis etmek,
- bağımlı kişinin problemini cinsel anoreksiya olarak tanılamak,
- sanal seks kullanıcısının, sanal seks faaliyetlerini (tamamen durmak yerine) önceden belirlenmiş bir saatle sınırlamasını veya ÖÖ'nün bağımlı kişinin sanal seks faaliyetlerine katılmasını önermek.

Psikolojik danışman için ilk adım, tercihen her iki taraftan bilgi toplamaktır. Özel sorular sorun:

- Her bir partnerin hayatında saat saat tipik bir gün nasıldır?
- Hesabı verilemeyen geniş zaman dilimleri var mı?
- Çiftin cinsel ilişkisinde değişiklikler oldu mu? Ailenin birlikte geçirdiği zaman miktarı? Çocuklarla geçirilen zamanda?
- Sanal seks katılımına dair kanıt var mı?
- Başka kompulsif cinsel davranışların geçmişi var mı?

ÖÖ'nün seks, pornografi ve mastürbasyonla ilgili kanaatlerini sorun. Her iki partnerden kapsamlı bir cinsel geçmiş ve birbirleriyle olan cinsel ilişkilerinin bir geçmişini edinin.

Eğer sanal seks bağımlılığı gerçekten mevcutsa, temel ilkeler herhangi bir seks bağımlılığı biçimiyle aynıdır: Başlangıçta, bağımlıya bir sorunun var olduğunu inkar etmesini kırması ve davranışlarının partner ve aile üzerindeki etkisini fark etmesi

için; davranışları ve buna bağlı yalan söylemeyi durdurmak için; ÖÖ'yi suçlamayı bırakmak için; sanal seks etkinliklerinden kaçmaktan başka yollarla problem çözmeyi öğrenmek için; ve cinsel dürtülerle başa çıkmak için stratejiler geliştirmek için yardım edilmesi gerekir. Anonim Seks Bağımlıları (SAA), Anonim Seks Bağımlıları (SA) veya Anonim Seks ve Aşk Bağımlıları (SLAA) gibi 12 aşamalı programlara üyelik yoluyla sağlanan destek, diğer bağımlılıklarda olduğu kadar yararlıdır. Bilgisayara özgü stratejiler şu öğeleri içerir:

- bilgisayarı açık bir alana taşımak
- interneti kullanmamak
- bilgisayarı yalnızca belirli, planlanmış işler için kullanmak
- sadece aile üyeleri etrafta varken online olmak
- net güvenlik araçları ve perdeleri/filtreleri eklemek
- işyerinde İnternet erişimi ile ilgili bir miktar hesap verebilirlik sağlamak.

Bu tür stratejiler, derginin bu sayısındaki diğer makalelerde daha ayrıntılı olarak tartışılmaktadır.

Eş veya ÖÖ için, bu makalede ayrıntılı olarak açıklanan olumsuz sonuçlar, terapide araştırılması gereken uzun bir konu listesi oluşturmaktadır. Evde bilgisayarın varlığı soruna, bağımlılık daha iyi gizlenebildiği zaman ortaya çıkmayan bir yakınlık ve görünürlük kazandırsa da, burada psikolojik danışma temelde diğer bağımlılık türleriyle aynıdır. Başlangıçta, ÖÖ'nün gerçek bir sorunun var olduğuna dair inancının ve sanal seks bağımlılığın ilişkiye daha geleneksel cinsel ilişkiler kadar zarar verebileceğine dair algısının doğrulanması gerekiyor. Danışanın psikolojik danışman tarafından “duyulduğunu” hissetmesi ve ihtiyaçlarını belirtmesi için cesaretlendirilmesi gerekir. Terapinin diğer erken hedefleri, danışanın soruna neden olmadığını, onu kontrol edemeyeceğini ve tedavi edemeyeceğini ve yeterli bilgiye sahip olmanın durumun kontrolüne izin vereceği inancının bir yanılısına olduğunu kabul etmesine yardımcı olmaktır. Odak noktası, diğer kişiyi sabitlemekten kendi başına çalışmaya, özellikle de zarar görmüş

özsaygısına ve kendi ihtiyaç ve isteklerine dikkat etmeyi öğrenmeye kaydırılmalıdır. Uygun sınırlar hakkında eğitim, bilgisayarın evde varlığına ve kullanım koşullarına ilişkin uygun sınırların geliştirilmesinin yanı sıra yararlıdır. Ancak, belki çok geçici bir süre dışında, ancak, bilgisayarın ÖÖ'ye "zimmetlenmesi" veya sanal seks bağımlılarının erişimini kontrol etmesi genellikle yararlı değildir; bu, bağımlı kişinin terapistine veya sponsoruna bırakılması daha iyidir. Tıpkı sanal seks bağımlısı gibi, ÖÖ, S-Anon, COSA veya Al-Anon gibi 12 aşamalı bir programa üyelikle desteklenebilir ve ona büyük ölçüde yardım edilebilir.

Bu Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın temel sınırlılığı, yalnızca partnerlerinin sanal seks bağımlılığının bir sonucu olarak önemli olumsuz sonuçlar yaşamış, kendi kendine seçilmiş gönüllü bir insan popülasyonunu içermesidir. (A) Varsa, eğlence amaçlı veya ara sıra sanal seks kullanıcılarının ailelerine yönelik sonuçlarının niteliği veya (b) aile için önemli sonuçların tüm sanal seks kullanıcıları arasındaki yaygınlık hakkında hiçbir bilgi veremez. Bu tür bilgileri sağlamak için tüm sanal seks kullanıcılarının rastgele bir ortak örneği gerekecektir.

Sonuçlar

Bu çalışma, önemli diğerlerinin (ÖÖ) sanal seks bağımlılığından kaynaklanan ciddi olumsuz sonuçlar yaşadıklarına inanan 91 kadın ve 3 erkek tarafından tamamlanan kısa bir ankete dayanıyordu. Vakaların % 60.6'sında cinsel faaliyetler sanal seks ile sınırlıydı ve çevrimdışı seks içermiyordu. Bu özellikle sorulmasa da, partnerlerin % 31'i sanal seks faaliyetlerinin önceden var olan kompulsif cinsel davranışların bir devamı olduğu konusunda gönüllü oldu. Açık uçlu sorular aşağıdaki sonuçları verdi.

1. Partnerin online cinsel faaliyetleri hakkında bilgi edinmeye cevap olarak, ankete katılanlar güçlü incinme, ihanet, reddedilme, terk edilme, yıkım, yalnızlık, utanç, izolasyon, aşağılama, kıskançlık ve öfke gibi duyguların yanı

sıra özgüven kaybı yaşadılar. Tekrar tekrar yalan söylenmesi, cevap verenler için başlıca sıkıntı nedeniydi.

2. Sanal seks bağımlılığı, bu ankette çiftlerin ayrılmasına ve boşanmasına katkıda bulunan önemli bir faktördü: Anket katılanların% 22,3'ü artık sanal seks bağımlısı ile yaşamıyordu ve diğerleri ciddi bir şekilde ayrılmayı düşünüyordu.
3. Çiftlerin% 68'i arasında çiftlerden biri veya her ikisi ilişkisel sekse olan ilgisini kaybetti; Ankete katılanların yalnızca% 32'si çiftin cinsel ilişkileri üzerinde olumsuz bir etki bildirmedi. Partnerler, bağımlıların% 52,1'inin birincil partnerleriyle sekse olan ilgisinin azaldığını ve partnerlerin% 34'ünün azaldığını bildirdi. Bazı çiftler aylarca veya yıllarca hiçbir ilişkisel seks yapmamıştı. Partnerler ve terapistler bazen bu bağımlıları "cinsel açıdan anoreksik" olarak etiketlediler, ama aslında cinsel yönden çok aktiflerdi - eşlerinden daha çok bilgisayar kullanıyorlardı.
4. Partnerler, kendilerini internetteki kadınlarla ve resimlerle olumsuz bir şekilde karşılaştırma ve onlarla rekabet etme konusunda umutsuz hissetme eğilimindeydiler.
5. Partnerler ezici bir çoğunlukla, sanal işlerin canlı veya çevrimdışı ilişkiler kadar duygusal açıdan acı verici olduğunu ve sanal ilişkilerin de canlı ilişkiler kadar zina veya "aldatma" olduğunu düşündüklerini bildirdi; Bu, sanal seks bağımlılarının her iki tür ilişkiye sahip olduğu konusunda deneyime sahip partnerler için de aynı derecede geçerliydi. sanal seks faaliyetleri, (a) evde gerçekleşmeleri ve (b) çok zaman alıcı olmaları nedeniyle özellikle yıkıcı olarak kabul edildi.
6. Sanal seks bağımlılarının çocukları üzerindeki olumsuz etkiler arasında (a) çocukların sanal pornoya maruz kalması ve kadınların nesneleştirilmesi, (b) çocukların ebeveynler arasındaki çatışmaya dahil olması, (c) bir ebeveynin bilgisayarla ilişki ve diğer ebeveynin sanal seks bağımlılığıyla meşgul olması ve (d) evliliğin sona ermesi bulunmaktadır.

7. Eşlerinin sanal seks bağımlılığına cevap olarak, partnerler (a) inkar / red, (b) sanal seks etkinliklerinin şoku / keşfi ve (c) problem çözme girişimlerinden oluşan bir dizi ön iyileşme aşamasından geçti. Girişimleri başarısızlıkla sonuçlanıp hayatlarının ne kadar yönetilemez hale geldiğini anlayınca kriz aşamasına girdiler ve kendi iyileşme süreçlerine başladılar.

Kaynakça

- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 4th Edition. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Carnes, P. J. ve Moriarity, J. M. (1997). *Sexual anorexia*. Center City, MN: Hazelden.
- Carnes, P. J. (1991). *Don't call it love*. New York: Bantam Books.
- Computerworld. (1998). *Commerce by numbers-Internet population* [Online]. Erişim adresi: <http://www.computerworld.com/home/Emmerce.nsf/All/p>
- Cooper, A., Delmonico, D. L. ve Burg, R. (2000). Cybersex users, abusers, and compulsives: New findings and implications. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 7, 5-29.
- Cooper, A., Putnam, D. A., Planchon, L. A ve Boies, S. C. (1999). Online sexual compulsivity: Getting tangled in the Net. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 6, 79-104.
- Cooper, A ve Sportolari, L. (1997). Romance in cyberspace: Understanding online attraction. *Journal of Sex Education and Therapy*, 22, 71-74.
- Milrad, R., (1999). Coaddictive recovery: Early recovery issues for spouses of sex addicts. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 6, 125-136.
- Schneider, J. P., Corley, M. D. ve Irons, R. R., (1998). Surviving disclosure of infidelity: Results of an international survey of 164 recovering sex addicts and partners. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 5, 189-218.
- Schneider, J. P. ve Schneider, B. H. (1990). *Sex, lies, and forgiveness: Couples speaking on healing from sex addiction*. Center City: Hazelden Educational Materials.
- Schneider, J. P. ve Schneider, B. H. (1996). Couple recovery from sexual addiction/ coaddiction: Results of a survey of 88 marriages. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 3, 111-126.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net*. New York: John Wiley & Sons