

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 84 (2013)
Heft: 4: Digitale Medien : Herausforderung für Erzieherinnen und Erzieher

Artikel: Digitale Medien können süchtig machen - ist Onlinesucht aber eine eigene Krankheit? : Ist man online anders süchtig als offline?
Autor: Tresp, Urs / Schüssler, Matthias
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-804279>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Digitale Medien können süchtig machen – ist Onlinesucht aber eine eigene Krankheit?

Ist man online anders süchtig als offline?

Gibt es Onlinesucht überhaupt? Unter Fachleuten ist umstritten, ob man dem exzessiven Gebrauch von elektronischen Medien den Status einer eigenen Krankheit geben soll. Denn oft stecke eine andere Störung dahinter.

Von Urs Tremp

Ein Jugendlicher, der sich in den virtuellen Welten des Internets wohlerfählt als im wirklichen Leben, hat ein Suchtproblem. Sagen Fachleute.

Das sagten die Fachleute vor hundert Jahren schon beim Kinematographen und vor fünfzig Jahren beim Fernsehen. Kontern die Nerds, die Computer- und Netzfreaks.

Die Pathologisierung des Lebens in den Netzwelten also bildungsbürgerlicher Kulturpessimismus wie gehabt? Onlinesucht nichts weiter als eine aus der Überspanntheit geborene Einbildung der Kulturwächter?

So einfach ist es nicht. Zwar ist die Onlinesucht tatsächlich nicht als Krankheit nach den WHO-relevanten Kriterien des Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) erfasst (nach dem Diagnostischen und Statistischen Handbuch Psychischer Störungen). Aber die Onlinesucht soll bereits bei der nächsten DSM-Ergänzung (im Mai 2013) als Spezialfall der Verhaltenssucht aufgelistet werden. Denn es gibt inzwischen genügend Untersuchungen, die eindeutige Suchtsymptome bei exzessiven Internetnutzern festgemacht haben. Nicht sonderlich überraschend ist, dass Männer und vor allem jugendliche Männer häufiger derartige Symptome zeigen als Frauen und junge Frauen. Eine vom Oktober 2011 bis Mai 2012 erhobene Studie der Europäischen Union (EU) kam zum Schluss, dass es zwar von Land

zu Land graduelle Unterschiede gibt. Aber gesamthaft seien in den untersuchten sieben EU-Staaten (Spanien, Rumänien, Polen, Niederlande, Griechenland, Deutschland und Island) 10 bis 20 Prozent aller Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren gefährdet, ihr reales Leben dem Leben im Netz unterzuordnen. Bei etwas über ein Prozent müsse man von einem süchtigen Verhalten sprechen.

Definiert wird die Sucht als Verhalten, bei dem die Kontrolle über den Konsum verlorengeht. Der Internet-süchtige nimmt die soziale Isolation in Kauf, vernachlässigt Schule oder Lehre, aber auch Körperhygiene und Gesundheit. Als Faustregel gilt: Wer länger als 35 Stunden pro Woche im Internet verbringt, hat mit grosser Wahrscheinlichkeit ein Problem. Vor vier Jahren schon zitierte das deutsche Nachrichtenmagazin «Der Spiegel» einen 15-jährigen Online-

süchtigen: «Ich machte nichts anderes als spielen, spielen, essen. Ich duschte vielleicht alle zwei Wochen, und in den Ferien war ich höchstens ein- bis zweimal draussen, weil ich neue Klamotten brauchte. Manchmal wollte ich nicht mal den Weg zur Toilette gehen und habe einfach in die ausgetrunkenen Flaschen gepinkelt.»

Dauerndes Drandenken, wiederkehrende Handlungen

Gregor Waller, Leiter Forschung Psychosoziale Entwicklung und Medien an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), weist zwar darauf hin, dass die verschiedenen Untersuchungen zu quantitativ voneinander abweichenden Sucht- und Gefährdungsraten kommen. Aber unzweifelhaft gebe es Jugendliche mit einem bedenklichen Web-Verhalten. Will heissen: ein Verhalten, das durchaus mit anderen Verhaltenssuchten zu vergleichen ist (dauerndes Drandenken, wiederkehrende Handlungen, Steigerung der Aktivität, um die

>>

Apps machens möglich: Einkaufen, Zugfahren und Fitness werden zum Spiel

Das Leben ist ein Computergame

Der Alltag wird zum Computerspiel. Mit dem Smartphone kann jeder und jede überall Punkte sammeln, Boni erzielen und sich bessere Chancen und Klassierungen erarbeiten.

Von Matthias Schüssler

Ein Computerspiel ist ein Wettkampf: Mensch gegen Maschine. So unterschiedlich die Games auch sind, eines ist ihnen gemein: Der erfolgreiche Spieler will belohnt werden, mit Punkten oder Achievements, mit quasi virtuelle Orden und Auszeichnungen also, aber auch mit der Beförderung auf ein neues Spiellevel und mit dem Eintrag in der High-Score-Liste, der öffentlichen Rangliste.

Die Belohnung – das weiss jeder, der nur ein wenig Ahnung von Psychologie hat – ist ein wirkungsvolles Instrument, um Handlungsweisen zu beeinflussen. Das machen sich nicht nur Primarlehrerinnen zunutze, die Sternchen fürs Schönschreiben verteilen, auch Detailhandel, Telefonanbieter oder Fluggesellschaften honorieren Kundentreue schon lange mit Sammelmarken, Rabatten oder Flugmeilen. In Kombination mit Smartphones und moderner Technik gibt es nun allerdings ganz neue Einsatzmöglichkeiten für Belohnungsmechanismen.

Konsum ankurbeln, Märkte erschliessen

Das Zauberwort heisst «Gamification». Die Marketing-Abteilungen haben die Möglichkeit erkannt, über die Mechanismen aus der Computerspielwelt den Konsum anzukurbeln, Treue zu belohnen und neue Märkte zu erschliessen. Fitnessgadgets beispielsweise sind auch bei den notorisch sport- und bewegungsunwilligen Computernerds beliebt. Das «Nike Fuelband» oder das «Fitbit» sind Accessoires, die man am Handgelenk trägt. Sie registrieren die körperlichen Aktivitäten. Mittels Apps werden diese Aktivitäten auf dem Smartphone ausgewertet und belohnen Spazieren oder Velofahren mit Punkten und Abzeichen. Wichtige Komponente bei der Gamification ist die Community – die virtuelle Gemeinschaft aller, die ein Fitnessgadget benutzen. Zugehörigkeit und gleichzeitig auch Rivalität tragen diese Community: Das Ziel ist dasselbe, aber man will doch noch etwas besser sein als der andere.

Gleichfalls auf Community setzen die SBB, die per Anfang 2013 die «Connect»-App lanciert haben. Sie belohnt nicht nur fleissiges Zugfahren, sondern führt auch Zugfahrerinnen und Zugfahrer zusammen. Eine andere Gamification-Anwendung entwickelte die Hochschule für Technik Rapperswil (HSR): «Kort». Sie hat zum Ziel, das Datenmaterial

auf «OpenStreetMap» zu verbessern. «OpenStreetMap» ist ein Kartendienst, den – wie Wikipedia – die Nutzer unterhalten und pflegen. Hier gibt es Belohnungen in Form von «Koins», wenn ein Nutzer die Beschaffenheit einer Strasse oder eines Wegs einträgt, einen Strassennamen nachführt oder ein Tempolimit überprüft. Hier trifft Gamification auf den Trend des Crowdsourcings – die Auslagerung von Aufgaben an Freiwillige.

Noch weit entfernt von raffinierten Spielen

Eingefleischte Computergamer begegnen «Gamification» mit gemischten Gefühlen: zu wenig raffiniert und zu plump sei vieles. Bei «Foursquare» zum Beispiel müssten sich die Spieler nur oft genug anmelden («einchecken»), um sich zum Mayor (Bürgermeister) aufzuschwingen. Dennoch verteidigt Matthias Sala den jungen Trend: «Gamification ist so neu, dass sie sich noch auf der trivialsten Ebene bewegt. Noch werden vorwiegend Punkte gesammelt. Zu einem wirklich guten Spiel gehören aber 60 bis 100 Motivationsfaktoren – Ungewissheit, Forschungstrieb, Eroberungsdrang.»

Sala ist CEO des Schweizer Start-ups Gbanga, und er steckt hinter dem gleichnamigen, mehrfach ausgezeichneten, ortsbasierten iPhone-Spiel. Er weiss um das Missbrauchspotenzial von Gamification, dass sich zum Beispiel die Leute beim Crowdsourcing für richtige Arbeit mit Punkten abspesen lassen. «Doch wie bei allem hat das mit der digitalen Bildung zu tun.» Man müsse sich bewusst sein, dass Gamification immer ein Verhalten

herbeiführen soll – «und das kann auch tendenziös sein.» Gamification ist anfällig für weitere Vorwürfe: Sie heize in einer kompetitiven Welt den Wettstreit zusätzlich an. Und sie beschleunige die Infantilisierung unserer Gesellschaft. Sala kontert: «Es ist in Mitteleuropa kulturell verankert, dass Spiele nur etwas für Kinder sind.» In Japan sehe niemand einen Senioren schräg an, weil er sich im Bus mit dem Gameboy vergnügt. «Bei uns sehen die Leute sofort die Gefahr der digitalen Verblödung.» Bedenklich werde es aber erst dann, «wenn sich die Gamer nichts mehr überlegen müssen». Doch bei vielen Computerspielen gebe es im Gegensatz zum Fernsehen echte Denkarbeit zu verrichten. Das könnte durchaus der Trend sein auch bei der künftigen Gamification. ●

Zum Autor: Matthias Schüssler schreibt als Digital-Experte seit über zehn Jahren für den Zürcher «Tagesanzeiger». Neben seiner Tätigkeit als Journalist und Buchautor ist er Blogger, Fotograf, Podcaster und Radiomoderator.



Kriegsspiel auf dem Smartphone: «Ich machte nichts anderes mehr als spielen, spielen, essen.»

positiven Emotionen zu halten, Entzugserscheinungen, Konflikte mit Personen aus dem sozialen Umfeld etc.).

Just diese Verwandtschaft mit den länger bekannten Verhaltenssüchten (Arbeitssucht, Kaufsucht, Spielsucht, Sexsucht) führt allerdings zu einer für Gregor Waller zentralen Frage: Ist Onlinesucht tatsächlich eine eigene Sucht? Ist sie nicht vielmehr eine herkömmliche Verhaltenssucht mit anderen Mitteln? Ein Sammelbecken all dieser Verhaltenssüchte? Und letztlich Symptom anderer Störungen – Angststörungen, Depressionen, Zwangsstörungen, Impulskontrollstörungen? Die Frage sei nicht ohne Weiteres zu beantworten, sagt Waller, «denn es ist schwierig auszumachen, was zuerst da war – wie beim Huhn und beim Ei».

Süchte, die erst das Internet möglich gemacht hat

Mit dem Medium Internet kann tatsächlich den unterschiedlichsten Begierden Genüge geleistet werden, die es schon im Vorinternetzeitalter gegeben hat: dem Verlangen nach Pornografie, der Lust aufs Shoppen, dem Kitzel des Glücksspiels. Die Frage, die sich aufdrängt: Würden die Menschen, die im Internet exzessiv nach diesen Inhalten suchen, auch danach suchen, wenn es das Internet nicht gäbe? Konkret: Würde der Pornokonsument durch das Rotlichtmilieu streifen auf der Suche nach Befriedigung? Würde die kauf-süchtige Internetnutzerin den Weg in die Einkaufsstrassen so leicht unter die Füße nehmen wie sie sich durch das Onlineangebot klickt? Und würde der Glücksspieler sich den Gepflogenheiten eines Casinos unterordnen? Man weiss es nicht. Es gibt dazu (noch) keine verlässlichen Untersuchungen. Immer-

hin weist Waller auf eine Gemeinsamkeit aller Onlinesüchte hin – und diese unterscheidet sie auch von den herkömmlichen Verhaltenssüchten:

- Mit Hilfe des Internets können die Süchte weitestgehend anonym befriedigt werden.
- Die Interaktion ist risikoarm (man wird kaum entdeckt).
- Der Zugang zur Suchtbefriedigung ist jederzeit, überall und einfach gewährleistet.

Insofern unterscheidet sich die Onlinesucht tatsächlich von der Offlinesucht. Und dann gibt es Süchte, die erst das Internet möglich gemacht hat – genuine Onlinesüchte also: die Facebooksucht und die Newssucht. Die sozialen Netzwerke und die rund um die Uhr und rund um den Erdball nie ruhenden Nachrichtenportale erst haben die Chat-Exzentriker und die News-Junkies geschaffen.

Ob Onlinesucht nun eine eigene Krankheit, eine spezielle Ausprägung anderer Suchtkrankheiten oder aber in erster Linie Symptom für eine andere psychische Störung ist: Dass sie therapiert werden kann und soll, darüber sind sich die Fachleute einig. Denn wer jeden Tag mehrere Stunden am Computer sitzt und spielt, chattet oder Pornos schaut, der bekommt Probleme – in der Schule, im Beruf, in der Familie, weil er für all das schlicht keine Zeit mehr hat. Wer sich in den Online-Casinos dem Glücksspiel hingibt oder sich Cybersex

kauft, läuft zudem Gefahr, sich finanziell zu ruinieren.

Wer sich dem Online-glücksspiel hingibt oder sich Cybersex kauft, kann sich finanziell ruinieren.

Psychologische oder medikamentöse Therapie

Für die Therapie kann auf bewährte Formen in der Suchtbehandlung zurückgegriffen werden. Nach der Abklärung, um

>>

Hygiene managen

Noroviren, Grippewellen und die steigende Zahl an antibiotikaresistenten Keimen sind gesundheitliche Bedrohungen, die gerade bei älteren oder körperlich angeschlagenen Personen einen sehr gefährlichen Krankheitsverlauf nehmen können. Deshalb sind in Spitälern und Heimen die Abläufe und Umsetzung im Hygienebereich besonders wichtig.

Um im Hygiene Bereich auf qualitativ hohem Niveau zu sein und gleichzeitig auch ökonomisch zu bleiben, gilt es im Gesundheitswesen geltende Standards regelmässig zu überprüfen. Das Pflegezentrum Rotacher in Dietlikon hat sich als objektiven und unabhängigen Partner die Enzler Hygiene AG mit ihrem Kompetenzzentrum Hygiene an die Seite geholt, um den gesamten Prozess des Hygienemanagements zu beleuchten und das bestehende Hygienekonzept zu überarbeiten.

Dabei analysierte die Enzler Hygiene AG im Pflegezentrum Rotacher alle Aspekte der Reinigung: Von der Küche, über die Handhabung der Wäsche und den Hygienevorschriften für Mitarbeitende bis hin zur Reinigung, Desinfektion und Isolation. Die Experten verschafften sich vor Ort und im Gespräch mit dem Kunden ein Bild der Ist-Situation und eruierten Optimierungspotenzial.

Das Pflegezentrum Rotacher setzt im Bereich Hygiene jedoch nicht auf einen einzelnen Hygieneexperten, sondern hat eine Hygienekommission eingesetzt. In dieser hat auch der Mikrobiologe der Enzler Hygiene AG Einsitz. In der Hygienekommission wurden aus dem eruierten Optimierungspotenzial neue Prozesse erarbeitet und nötige Dokumentationen definiert. «Die enge Zusammenarbeit innerhalb der Hygienekommission beim Entwickeln von Prozessen war der Schlüssel zum Erfolg für die anschliessende Implementierung», ist Herr Fridolin Schraner, Direktor des Pflegezentrums Rotacher, überzeugt.

Aber nicht nur der gemeinsamen Erarbeitung misst das Kompetenzzentrum hohe Bedeutung bei. Genauso wichtig ist die Ausbildung des Reinigungspersonals. Individuell auf das erarbeitete Hygienekonzept wird ein Ausbildungsprogramm zusammengestellt. Dabei werden der wissenschaftliche und der praktische Teil miteinander kombiniert, wobei die Praxis stärker gewichtet ist. Enzlerh-tec legt grössten Wert darauf das Reinigungspersonal nicht nur aus- sondern auch laufend weiterzubilden. Dabei unterscheidet das Ausbildungskonzept von Enzlerh-tec verschiedene Ausbildungsstufen, die von der Grundausbildung in der Unterhaltsreinigung bis hin zur Reinraumreinigung und Spezialkursen, wie zum Beispiel Isolationsreinigungen, reichen.

Auf Wunsch begleiten die Experten von Enzler die neu definierten Abläufe. Dabei bestimmen sie – ebenfalls in Absprache mit dem Kunden – Kontrollpunkte, die über eine definierte Zeit überprüft werden. Dank diesem Monitoring können nötige Anpassungen laufend vorgenommen werden. «Die Involvierung eines externen Partners mit wissenschaftlichem Hintergrund hat uns geholfen unsere Prozesse zu verbessern und dadurch nachweisbar hygienisch zu reinigen. Das trug auch dazu bei, dass die Hygiediskussion heute sachlich geführt werden kann», ist sich Fridolin Schraner sicher.

ENZLERh-tec
Angewandte
Hygienetechnologie

www.enzlerh-tec.com

Enzler Hygiene AG

Roger Eichenberger, Geschäftsführer, r.eichenberger@enzlerh-tec.com

Dr. Christoph Rockel, Leiter Kompetenzzentrum Hygiene,

c.rockel@enzlerh-tec.com

Edenstrasse 20, 8027 Zürich

Tel: +41 (0)44 455 55 33 / +41 (0)44 455 55 81

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zhaw **Gesundheit
Institut für
Pflege**

Vertiefen Sie Ihr Wissen und Können

Modularisierte, forschungsbasierte und praxisorientierte Weiterbildungen in vier Pflegefeldern:

MAS in Gerontologischer Pflege

- CAS Vertiefung in Gerontologischer Pflege
- CAS Systemische Beratung in Gerontologischer Pflege
- CAS Changemanagement im gerontologischen Kontext

MAS in Onkologischer Pflege

- CAS Vertiefung in Onkologischer Pflege
- CAS Systemische Beratung in Onkologischer Pflege
- CAS Changemanagement im onkologischen Kontext

MAS in Pädiatrischer Pflege

- CAS Grundlagen und Vertiefung in Pädiatrischer Pflege
- CAS Pädiatrische Pflege bei besonderen Bedürfnissen
- CAS Changemanagement im pädiatrischen Kontext

MAS in Patienten- und Familienedukation

- CAS Klinisches Assessment und Patientenberatung
- CAS Gesundheits- und Selbstmanagementkompetenzen fördern
- CAS Edukation und Changemanagement

Gerne beraten wir Sie zu unseren Angeboten:
Telefon 058 934 63 88

Informationen und Termine von Informationsveranstaltungen: www.gesundheit.zhaw.ch/pflege



Zürcher Fachhochschule

welche Art von Onlinesucht es sich handelt, können eine psychologische (kognitive Verhaltenstherapie, systemische Therapie) oder aber eine medikamentöse Therapie (Antidepressiva, Stimmungsstabilisierer) helfen, den Weg aus der Abhängigkeit zu finden. Ziel sei in jedem Fall nicht die Online-Abstinenz, meint Gregor Waller (das sei in der heutigen Welt schlicht unmöglich), aber ein vernünftiger, zeitlich begrenzter Gebrauch der elektronischen Medien. Dass Frauen und ältere Menschen bessere Therapiechancen haben, führt Waller darauf zurück, dass diese ihre Sucht offline besser substituieren können. Konkret: Frauen, die eher chatsüchtig sind, haben Angebote für ihr Kommunikationsbedürfnis auch in der realen Welt. Ältere Menschen haben oft noch Muster zur Lebensgestaltung aus der Vor-Online-Zeit zur Verfügung, auf die sie zurückgreifen können.

Zuweilen treiben sich Internetnutzer gegenseitig in die Sucht
Solche Muster kennen Jugendliche nicht, die mit Internet und Handy aufgewachsen sind. Die Fachstelle Sucht Schweiz weist auf eine weitere Gefahrenquelle hin: «Jugendliche sind speziell gefährdet, eine Abhängigkeit zu entwickeln, weil bei ihnen das

für die Regulierung von Verhalten und Emotionen zuständige Stirnhirn noch nicht vollständig entwickelt ist. Sie können sich daher schlechter disziplinieren und brauchen deshalb die Unterstützung von Erziehenden.»

Ab und an helfen die Anbieter von Internet-Blogs bei dieser Erziehungsaufgabe sogar mit. Im vergangenen Jahr hat die Fotoplattform Instagram Bilder verboten, die selbstverletzendes Verhalten zeigen. Darunter fallen auch sogenannte «Pro Ana»-Fotos, die Magersucht und Essstörungen idealisieren. Denn tatsächlich sind es nicht nur kommerziell interessierte Contentanbieter, die Inhalte mit Suchtpotenzial ins Internet stellen (Spiele, Sex, Shoppingportale), zuweilen sind es die Internetnutzer und -nutzerinnen selbst, die sich gegenseitig zu suchtförderndem oder gesundheitsgefährdendem Verhalten anstiften. Der Bilderblog-Anbieter Tumblr hatte Anorexiabilder schon vor seinem Konkurrenten Instagram aus den Blogs verbannt, nachdem magersüchtige Mädchen und junge Frauen sich einen makabren Wettbewerb um das geringste Körpergewicht geliefert und diesen mit entsprechenden Illustrationen auf der Fotoplattform dokumentiert hatten. ●

«Im echten Leben ist Sex schon etwas anderes»

Selbstverständlich hatten Jugendliche schon früher Zugang zur Darstellung von blanken Busen oder gänzlich unbedeckten Frauen. Eine Altpapiersammlung genügte, um an entsprechende Publikationen zu kommen. Auch Pornografie, die explizite Darstellung von Geschlechtsteilen und sexuellen Handlungen, wurde – zumindest in Gruppen pubertierender Buben – klandestin gezeigt und weitergereicht. Wie die Her-

umzeiger in den Besitz der einschlägigen Heftchen gekommen waren, blieb zumeist ein Geheimnis.

Heute sind Sex und Pornografie dank dem Internet dauernd und mit wenigen Mausklicks zu haben. «Youporn, das ist Allgemeinwissen, oder?», zitiert Urszula Martyniuk vom Institut für Sexualforschung und Forensische Psychiatrie in Hamburg einen Jugendlichen. Martyniuk hat den Einfluss des Internets auf Sexualität und Partnerschaften von Jugendlichen untersucht und kommt zum Schluss, dass «die unbegrenzte Verfügbarkeit pornografischen Materials im Internet zu einer gravierenden Veränderung der sexuellen Umwelt» geführt hat. Dass 90 Prozent der 16-jährigen jungen Männer und über 60 Prozent der gleichaltrigen Mädchen Erfahrungen mit Pornografie haben, führt sie auf diese Verfügbarkeit zurück. «Die Neugier ist dieselbe geblieben wie früher, doch sie kann einfacher befriedigt werden.»

Ogleich die Jugendlichen heute schnellen Zugang haben zu Pornografie, will Martyniuk nicht von einer Jugend reden, die oversexed sei. Tatsächlich können die jungen Männer und Frauen laut ihrer Studie sehr wohl unterscheiden zwischen dargestellter Sexualität im Internet und dem eigenen Leben. «Im echten Leben ist Sex schon etwas anderes, weil das mit Liebe ist, und bei Pornos ist das wie Arbeit», zitiert Martyniuk die 18-jährige Nina. Entsprechend haben die Jugendlichen ähnliche und gleiche Nöte und Kümernisse mit erster Liebe und erster Sexualität wie junge Menschen früher. Die Studie kommt auch nicht zum Schluss, dass sich wegen der Internetpornografie das Alter erster sexueller Kontakte nach unten oder die Zahl der Teenagerschwangerschaften nach oben verschoben hat. Letzteres mag allerdings just damit zusammenhängen, dass im Vergleich zu früher das Thema Verhütung kein Tabu mehr ist. Die grosse Mehrheit der jungen Männer und Frauen kann darüber ganz offen mit den Eltern reden.

