

İnternet, Siberseks ve Sadakatsizlik

Internet, Cybersex and Infidelity

Verda Tüzer¹

¹ Uzm.Dr., Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara

ÖZET

İnternet kullanımının yaygınlaşması ilişkilere de yansımaktadır. Sohbet odalarında arkadaşlık ve flörtten çevrim içi sadakatsizlik ve cinselliğin paylaşılmasına doğru genişleyen bu alanda siberseks bağımlılığı ve suç oluşturan davranışlar da dikkat çekmekte ve merak uyandırmaktadır. İnternet üzerinden cinsel doyum arayışının kaygı ve sıkıntıyı azaltmak, yalnızlık, depresyon, öfke ve hayal kırıklığı gibi duyguları ifade etmek, ilişkide yakınlık ve uzaklığı ayarlamaya karşı dayanak oluşturmak gibi bir çok işlevi olabilir. İnternet üzerinden cinselliğe inanılmaz bir kolaylıkla ulaşılması, evde ya da işyerinde hatta cep telefonlarıyla her an erişilir olması yaygınlığının önemli nedenlerinden biridir. Kimliğin açığa çıkmıyor olması, gerçek yaşamda sorgulanabilecek özelliklerin kolaylıkla kılık değiştirebilmesi ve üzerine gidilememesi bir diğer nedeni oluşturur. Ayrıca maliyeti azdır. Öte yandan sosyal yalıtımı artırarak, ilişkilerdeki güveni zedeleyerek, kendiliğin ruh ikizini bulduğunu hissettiği, karşılıklı hayranlık ve idealleştirmenin olduğu bir sanal ayna evresini izleyen dramatik sonuçlara yol açarak bireylerin yardım arayışına yönelmesine neden olmaktadır. Bu yazıda internet kullanımıyla bağlantılı sadakatsizliğin tanımı, özellikleri, türleri, bağlantılı unsurlar, ilişkilerde yol açtığı olumsuz sonuçlar ve tedavi seçenekleri ele alınarak çiftler ve aileler üzerine olan etkileri gözden geçirilmiştir. Ayrıca siberseksin giderek bağımlılığa dönüşmesinin yol açtığı sorunlara da dikkat çekilmektedir

Anahtar Sözcükler: siberseks, internet, sadakatsizlik, internet seks bağımlılığı

ABSTRACT

Increasing use of internet has numerous reflections on relationships. Within the range of chatroom friendship and flirting to shared sexuality, cybersex addiction and criminal behaviours are among the most intriguing. Searching for sexual satisfaction on internet may have a number of functions such as decreasing anxiety and distress; expressing emotions such as loneliness, depression, anger and disappointment; or providing support to not being able

to judge the level of intimacy in a relationship. The incredible ease with which one obtains sexual content on the internet, at home, at the work place or even through mobile phones is one of the most important reason for its widespread prevalence. Another important allure of the cybersex is its anonymity, the relative ease to disguise normally disturbing characteristics and its being mostly ignored by others. It is also low-cost. On the other hand it causes increased social isolation, damages trust in relationships, and causes the individual to seek for help due to dramatic consequences following a period of virtual mirroring, when the feeling of finding a soulmate causes mutual adoration and idealization. This review examines the definition of infidelity in the context of internet use, its characteristics, types and various aspects; its negative consequences on relationships; its effects on couples and families; and treatment alternatives. The problems caused by increasing compulsivity of cybersex are also highlighted.

Keywords: *cybersex, internet, infidelity, internet sex addiction*

İnternetin 1990'ların ortasından itibaren giderek artan bir şekilde kullanılmasıyla birlikte diğer insanlara ve her türlü bilgiye ulaşım hayal edilemeyecek düzeyde kolaylaşmıştır. Bu kolaylığın olumlu yönleri olsa da bazı bireylerin internet kullanımının süre ve içeriğini kontrol edememesinin sosyal, mesleki ve kişisel yaşamlarını olumsuz etkilediği vurgulanmaktadır.[1-3] İnternetin patolojik kullanımı kişilerarası ilişkilerin yanı sıra evlilik ilişkisini de etkilemektedir. Özellikle eşlerden birinin internet üzerinden ilişki (siber-ilişki) içinde olması evlilik dışı ilişkilere yeni bir boyut kazandırmaktadır. İnternet üzerinden ilişkiler yoluyla sadakatsizliğin gerçekleşmesi ile sadakatsizlik arasındaki ortak alan evlilik dışı bir kişi, gizlilik ve fanteziyi içermektedir. İnternet ilişkilerine özgü olan çiftin nadiren karşılaşmasıdır. Cinselliğin internet üzerinden ifade edilmesinin cazip tarafı erişilebilirlik, anonimlik ve maliyetinin azlığıdır.[4]

Siberseks bağımlılığı da benzer şekilde kimliğin saklı tutulabilmesi (anonimlik), uygunluk ve kaçış ile açıklanmaktadır.[5] Ayrıca uzun süreli bir ilişkide zaman içinde kurulan özel düşünce, duygu ve sırların paylaşımına dayalı yakınlık internet ilişkilerinde de hızla kurulmaktadır. Aynı ilgileri paylaşan kişiler birbirlerini hızla bulmakta aynı hızda da kopabilmektedir. İnternet üzerinden cinselliğin duygusal bağlanmayı kolaylaştırdığı, gerçek ilişkiden uzaklaştırdığı, kadınlar daha fazla önemse de kadın ya da erkek olmanın bu eylemlerin ilişkiye getirdiği yükü değiştirmedeği belirtilmektedir.[6] Yakın ilişki içindeki eşlerden birinin internet üzerinden yürüttüğü yetişkin sohbet

odalarında gezinme, cinsel içerikli erişkin sitelerine üye olma, sohbet odasında flört, siberseks, çevrimiçi romantik ilişki kurma gibi farklı düzeylerde aktivitelerin anlamı hem kişinin kendisi hem partneri hem de ruh sağlığı alanında çalışanlar için oldukça muğlak olabilmektedir.[7]

Olgu.1

D, 51 yaşında, erkek, esnaf. Yıllarca gece hayatı olmuş, bir iki kez başka kadınlarla kısa süreli ilişkisi olsa da eşi affetmiş. Çocuklar için bilgisayar alındıktan bir süre sonra bilgisayarı ayrı bir odaya alan eşi bilgisayarın başından ayrılmaz olmuş, eve geç gelse de eskisi gibi söylenmiyor, hatta yerinden kalkmıyormuş. İlkokul mezunu olan D, bir tanıdığından yardım alarak bilgisayarı açtığı anda eşinin sohbet odasında başka erkeklerle flört ettiğini farketmiş. Eşiyle yüzleştiğinde eşi boşanmak istediğini söylemiş. Depresif belirtilerle başvuran D'nin eşiyle yapılan görüşmede bir yıldır söyleşi odalarında yeni kişilerle tanıştığını, aldığı iltifatların kendisini bezgin, mutsuz, kocasının geç vakitte eve gelmesini bekleyen kadın olmaktan çıkardığını ve güç kazandırdığını belirterek "erkek dışarıya çıkıp istediğini yapıyordu, internet sayesinde ben de yapabiliyorum, eşimin ilgisizliğini artık umursamıyorum" demektedir.

Olgu.1'de aktarılan öykü yaklaşık on yıldan beri ülkemizde de farklı düzeylerde karşılaştığımız öykülerden biridir. İnternetle bağlantılı cinsellik ve sadakatsizlik psikiyatri pratiğinde farklı klinik tablolara giderek daha fazla eşlik eden bir tema haline gelmektedir. Sosyal, yasal ve kültürel boyutları da olan konuyla ilgili literatür gözden geçirilerek tanımı, etkileri ve tedavisi üzerine farkındalık oluşturmak amaçlanmıştır. Bu amaçla internet ortamında Medline ve Türk Psikiyatri Dizini gibi online veri tabanları "internet infidelity", "cyber-affairs", "cybersex" anahtar sözcükleri kullanılarak tarandı. Tarama sonuçları arasında konuyla ilgili bulunan 51 makale ve tezin tam metnine erişildi. Tez ve posterler dışında erişilen 41 makalenin 12'si internet bağımlılığı, pornografi gibi yazının konusu ile doğrudan ilişkili olmaması nedeniyle elendi. Literatür internet aracılığıyla yürütülen romantik ilişkilerden,[8] siberflört,[9] siber-ilişkiler,[10] siber-aldatma,[11,12] siberseks,[13-15] internet seks davranışları [6] ve internet aracılığıyla sadakatsizliğe [16,17] uzanan yelpazede gözden geçirme, olgu sunumları ve araştırma yazılarını içermektedir.

Tanımlama

Sadakatsizlik (infidelity) bağlı olma taahhüdünde bulunulan ilişkinin dışında, çiftin ilişkisine zarar verecek ve ilişkideki yakınlığı olumsuz etkileyecek her türlü duygu, düşünce ve davranış olarak tanımlanır.[14] Çiftin paylaştığı ve

başkalarına açık olmayan bir duygusal yakınlık düzeyi vardır. Dolayısıyla sadakatsizlik büyük oranda eşlerin birbirleriyle olan anlaşmalarına bakış açıları ve bu anlaşmayı ne zaman tehdit altında olarak tanımladıklarına bağlıdır. Bireylerin çevrim içi sadakatsizliği sadece cinsellikle sınırlamadığı duygusal kısmının sanılandan daha önemli olduğu bildirilmiştir.[9]

İnternetle bağlantılı sadakatsizlikte gizliliğin temel unsur olduğu kabul edilse de tanımı ve tedavisi tartışmalıdır.[18] İnternet ilişkileri kişinin evi ya da iş yerinin gizliliği içinde yürütülebilir. Kişi kimliğini tümüyle gizleyebilir ya da çarpıtabilir. İlişki gece ya da gündüz her hangi bir anda, çok fazla çaba harcamaksızın, kişinin günlük yaşamını çok da fazla etkilemeden sürdürülebilir.[9] İnternetteki ilişkisini gizlilik içinde yürüten eş biri yaklaştığında hızla ekranı değiştirir, posta kutusunu boşaltır ya da yazışmaları siler. Öte yandan silinmeyen e-postalar ya da sohbet odasındaki yazışmalar nedeniyle eşine yakalanır.

İki kişi internet üzerinden etkileşime girdiğinde konuşma genellikle koşulsuz destek ve rahatlama içerir. Eşleriyle ilişkilerinde yoksunluğunu çektikleri heyecan, romantizm ve ihtiras fantazilerini sunabilir. Bireyler evlilik içindeki çatışma ile başa çıkmaya çalışmak yerine “gerçek” konulardan kaçmak için siber-ilişkiyi kullanır. Siber-çift bir diyalogu sürdürecektik kadar klavye kullanmaktan öte enerji harcamaksızın birbirlerini destekleyen ve besleyen bir çift haline gelebilir. Üçüncü bir şahsın elektronik yolla zedelenen duygulara anlayış ve yatıştırma sunması çözümlenmemiş konularla ya da eşe karşı duyulan ifade edilememiş öfkeyle başa çıkmanın bir yolu haline gelebilir.[5]

İnternette Sadakatsizlik Türleri

Siber-ilişkiler yelpazesinin bir ucunda çoğu erişkin için tipik olan basit merak, diğer ucunda ise seks ya da ilişki bağımlılarına özgü olan obsesif tutulum yer alır. İnternet ilişkisi delicesine tutulmayla başlar, giderek soğuyarak ara sıra ilgilenmeye geriler.[19] Çoğu kişi internete bir ilişki yaşamak amacıyla girmemektedir. Siber-ilişkiler genellikle masum niyetlerle başlar. İnsanlar bir sohbet odasına girerek ya da kullanıcılar grubuna katılarak ortak ilgilerini konuşmaya başlarlar. Müphem bir güç, anında tatmin ve neredeyse evrensel olan ilginç, çekici ve arzulanır olma isteği bir araya geldiğinde internet kullanıcısı kendini bir anda hızla gelişen ve ivmesi kontrol edilemeyen bir ilişki içinde bulabilir.[14] Gizlilik ve anonimlik sayesinde kadınlar keşfedilmeden farklı düzeylerde internet ilişkilerine zannedilenden çok daha sık katılmaktadır.[20]

Siber-flört

Siber-flört sohbet odalarında, haber gruplarında ya da anında mesajlaşmayla yürütülen çevrim içi sohbet şeklinde olabilir. Eşlerden biri eşiyile zaman geçirmek yerine siber-dostlarıyla sohbet etmek için internete girmeye başladığında çift için sorun başlar.[14] İlişki beklenmedik şekilde, şans eseri hatta sonucunu düşünmeksizin dikkatsizce gelişmiştir.[21] Flörtün anonimliği, anında gerçekleşmesi ve kolayca erişilebilmesiyle çevrim içi cinsellik ve romantik temaslar çok sıklaşmıştır. Geleneksel flöрте göre çok daha hızlı bir şekilde yoğunlaşır. Cinsel davranışlara atıfta bulunan doğrudan ve aşikar yorumlar aşırı cinsel uyarılmaya neden olarak kolayca masumane flört ile açık cinsel etkileşim arasındaki çizginin aşılmasına neden olabilir. Flört aşılması düşünülmeyen bir sınır varlığını ima eder. Siber-uzayda ise bu tür sınırlar yoktur. Bunun yerine yaratıcı cinsel dürtülere hiçbir direnç göstermeyen, sınırları belli olmayan psikososyal bir boşluk söz konusudur. Flört her iki tarafın da farkına varamadığı bir hızla açık cinsel etkileşim haline gelebilir.[14]

Olgu.2

Küçük bir şehirde yaşayan evli, 2 çocuklu S eşi ile “anlaşarak” evlenmişti. Eşini çocuklarına iyi bir baba olarak tanımlıyor, evliliklerini ise heyecansız buluyordu. İlkokul aşkı ile masumane başlayan yazışmaları birbirlerine aşık olmaları ile sonuçlanmıştı. S eşini aldatmayı istemezdi. Eşinin tüm itirazlarına rağmen boşanarak tayinini Z'nin bulunduğu şehre yaptırdı. Z'nin boşanmasını bekliyordu ancak Z kararsızlığa düşmüştü. S eşinin çocukları ile görüşmemesinden kendini suçluyordu, eşi “iyi bir eş”ti. Depresif belirtilerle başvurdu.

Olgu.3

Bebeği 18 aylık olan K, sinirlilik, eşyalara zarar verecek düzeyde öfke patlamaları, uykusuzluk, umutsuzluk ile başvurdu. Hamileliğinin 6. ayında bilgisayarda eşinin internet yazışmalarını bulduktan sonra hiç bir şey eskisi gibi olmamış. “Keşke cinsel olsa, hamileydim, o yüzdendi derdim ama o aşk sözcükleri güvenimi sarstı. Evliliğimi nasıl devam ettireceğimi bilemiyorum...”

Siber-seks

Kişi eşiyile cinsel doyuma erişmek yerine cinsel doyum için internete giriyorsa buna siber-seks denebilir. İnternet aracılığıyla iki ya da daha fazla kişinin birbirine cinsel uyarılma bazen de cinsel doyuma ulaşmak amacıyla cinsellik içeren mesajlar göndermesi olarak da tanımlanmaktadır.[14]

Olgu.4

B, 31 yaşında, erkek, ortaokul mezunu, evli, 3 yaşında bir çocuğu var. Eşinin evi terketme tehdidi üzerine başvurmuşlar. Aile evinde oturuyor, babasının işyerinde fazla sorumluluk almadan çalışıyor, her zaman fevri, başına buyruk olmuş ama ailede korunup kollanan çocuk. Günde 8 saati aşan internet kullanımını, eve gelince odasına çekilip internete bağlanması, çocuğunu ve eşine zaman ayırmaması, sabahları uyuyup işe gitmemesi, giderek sinirli ve kavgacı olması nedeniyle eşi boşanmak istemiş.

Siberseks internet kullanımı ile ilişkilenen bir çok çevrimiçi (online) aktiviteyi içermektedir. Bunlar arasında cinsellik içeren sitelere girilmesi; cinsel yaşama ilişkin açık ayrıntıları içeren yazı ya da görüntülerin internette indirilmesi, gönderilmesi; söyleşi odalarında, bloglarda ve diğer yollarla tanınmayan kişilerle etkileşime girmek; cinsel ilişkiye girme potansiyeli taşıyan kişilerle tanışmak, paralı cinsellik için özel ağ bölgelerine girmek; kişiler arası sınırları ihlal ederek e-posta, sosyal ağlar ve diğer internet yollarıyla cinsellikle ilgili istenmeyen etkileşimlere yol açmak yer almaktadır.[22] Bu etkileşimler bazen gizli ya da yasak olması (evlilik dışı ilişki) ya da suç oluşturması (yaşı küçük kişilerle ilişki) nedeniyle sorun oluşturur.

Olgu.5

C, 37 yaşında, erkek, evli. Önceleri ünlü kişilerin mahrem pozlarına ilgi duyma ile başlayan davranışı giderek hemen her akşam 4-5 saat sürelerle bulduğu her türlü cinsellik içeren siteye girmesi, bunları depolaması, tekrar bakmayacağını bilmesine rağmen biriktirmesine dönüşmüş. Eşi tarafından arşivleri farkedilen C, eşine söz verdikten kısa bir süre sonra hızla eski davranış örüntüsüne geri dönmüş. Giderek cinsellikle ilgili istemediği yönlerde de kaydığını, zevk almasa bile bakma dürtüsüne karşı koyamadığını, yasal olmayan alanlara yönelik zorlantının başlaması üzerine tedavi arayışına girdiğini ifade etmektedir.

Shaw gerek erkek gerekse kadınların kişiselilik içermeyen siber-seks bağlantılarını yaşadıklarını hissetmek için kurduklarını öne sürmüştür.[23] Bu gerçeklikle bağlantısız iletişim şekli temelde siber-seksin en can alıcı unsuru olan fantazi üzerine kurulmuş bir ilişkiyi içerir.

Taraflar eşlerinin onayı ya da kabulünü tehlikeye atmaksızın tatmin ararlar. Seks olumlu anlamda sevgi, yakınlık, güven, tatmin, mutluluk, zevk, yaratıcılık ve coşku ile bağlantılandırılırken, olumsuz anlamda ise reddedilme, mesafe, acı, kötülük, pislik ve boyun eğmeyle ilişkilendirilebilir. Siberseksin anonimliği sayesinde, cinsel fantazilerin yanı sıra kişinin eşinde isteyebileceği

tüm idealleştirilmiş olumlu özellikler siber-eşle özdeşleştirilir. Bu da geriye “gerçek” eşin rekabet edebileceği bir şey bırakmaz. Bazen dolaylı olarak ailedeki sorunu yansıtır.

Olgu.6

A, 27 yaşında, bekar, vasıfsız bir işte çalışan, aşırı kilolu bir kız. Annesini kanser nedeniyle kaybettikten sonra babası yeniden evlenmiş, 2 erkek kardeşi ile aynı evde yaşıyor, annenin görevlerini üstlenmiş durumda. Önceleri söyleşi odalarında kendini farklı tanıttığı kimliklerle yaptığı gezintiler giderek cinsellik içeren mesajlar, karşılıklı cinsel doyumunu hedefleyen etkileşim ve dışarda buluşmaya kadar ilerlemiş. İnternet kullanmadığı zamanlarda mutsuz, değersizlik ve suçluluk duyguları yoğun, kaygılıdır. Siberseks davranışı depresyonun üstesinden gelmesine kısa süre etkili olmakta ancak hemen ardından kendine yönelik öfke artmakta aşırı uyuma, yeme, ağlama, dışarıya çıkmama başlamaktadır.

Duygusal bağ içermeyen ilişkiler ya da seri ilişkiler olumsuz sonuçlara yol açtığı farkedilse de davranışlar üzerinde kontrolün kurulamadığı, siberseks bağımlılığının sözkonusu olduğu ilişkilerdir.[24] Soruna yol açan davranış haftada 20 saati aşan aşırı internet kullanımı ile bir aradadır.

Olgu.7

Y, üniversite sınavına hazırlanan çalışkan bir öğrenci. Okulda bir erkek öğrenciyle yakınlaşması, hazırlık sınavlarındaki kötü performansı ve disiplinsiz davranışları nedeniyle rehberlik öğretmeni tarafından yönlendiriliyor: Annem ilkokul mezunu babam ise üniversite, bilgisayarında başka kadınlarla bir çok açık saçık yazışmasını buldum, girdiği sitelere baktım. O zamandan beri her gün onu takip ediyorum, girmeden duramıyorum. Kendimi kirlenmiş gibi hissediyorum, sürekli el yıkıyorum...

Siberseksi kullananları sınıflandıran Cooper ve arkadaşları [4] kompulsif olan grubun cinsellikle ilgili zorlukları olduğunu, çevrim içi cinsel aktivitelerin sorunu daha da tırmandırdığını ifade etmektedir. Stresli dönemlerde internet üzerinden cinsel aktivitelere eğilim gösteren grup ise geçici bir kaçış ya da bu dönemlerde ortaya çıkan rahatsız edici duygularla başa çıkmak için bu yolu kullanmaktadır. Depresyonla başa çıkmak için çevrimiçi cinselliğe başvuranlar da diğer bir grubu oluşturmaktadır. Depresyon ve anksiyete gibi duyguların farkına varmak yerine dikkat ve odaklanma kısa süreli amaçlara kaydırılarak masturbasyon ve orgazm ile cinsel doyuma ulaşılır. Kompulsif siberseks davranış üzerinde kontrolün olmaması, olumsuz sonuçlarının göz ardı edilmesi ile

kabul edilemez ve istenmeyen eylemleri içermesi nedeniyle ciddi bir sorundur.[22]

Siber-ilişki

Duygusal bir ilişkinin internet üzerinde yaşanmasıdır.[14] Zamanlarının büyük kısmını birbirlerini düşünerek ve yazışarak geçirirler. Bir adım daha atarak telefonla konuşmaya başlayabilir, birbirlerine coğrafi olarak yakınlarsa bir araya gelmeye bile karar verebilirler. İlişki zaman içinde gelişir. Duygusal açıdan yoğun olabilir, cinsel ilişkiyi içerebilir ya da içermeyebilir. Romantik deneyimler daha çok kişilerin yaşamlarındaki geçiş dönemlerinde ortaya çıkar ve onları yeni duruma ya da yeni bir gelişim evresine uyum sağlama mecburiyetinden uzaklaştırmayı amaçlar. Aşık olma kişilerin hayatta yaşayabilecekleri en yoğun duyguların ortaya çıkmasına neden olur. Ancak bu düzeyde bir duygu yoğunluğu kalıcı değildir. Çok şiddetli ve olumlu bir deneyim olmakla beraber, duygu yoğunluğunun büyük kısmı yeni ve alışılmamış olmasındadır.[10] Bu yenilik azaldıkça ve ilişki normal rayına oturmaya başladıkça heyecan giderek azalır ve ilişki ya daha süreğen bir etkileşime dönüşür ya da sonlanır. Aynı örneği, “fantazilerin her zaman gerçekten daha iyi olması nedeniyle” ihtiras ve yoğunluğu geleneksel sadakatsizlikten daha uzun sürebilmesine karşın internet sadakatsizliği için de geçerlidir.

Bir yandan da internet üzerinden kurulan ilişkilerin olumlu kişiler arası etkileşime ve sağlıklı romantik ilişkilere zemin hazırladığı belirtilmektedir.[25] Ancak aynı zemin sadakatsizliği de kolaylaştırmaktadır. Romantik ilişki arayışı siberuzayın en gözde aktivitesidir. Öte yandan internet üzerinden gelişen sadakatsizliği keşfeden eşin hissedebileceği korku, kıskançlık gibi duyguları tanımlaması da zordur çünkü tepki eşin hiç karşılaşmadığı birine yöneliktir.

İnternette Sadakatsizlikle Bağlantılı Unsurlar

İnternet sadakatsizliği tipik olarak internet çiftin yaşamına girmeden önce de var olan bir sorunun belirtisidir. İnternette sadakatsizlikle ilişki olan ya da ortamı hazırlayan etmenler farklı düzeylerde dir.[14]

Anonim Olma

Siber-uzayın gizliliği mahrem duyguların kolayca paylaşımına olanak verir, daha serbestçe ve açık hissedilmesini sağlar. Kullanıcılar dış görünüşlerinden sıyrılıp olmak istedikleri kişiye dönüşebilirler. Sosyal koşullarını kendi belirleyen kişi, sosyal ve cinsel alışverişleri için de kurallarını kendi koyar. Böylece eş

tarafından yakalanma korkusu duymadan gizlice erotik sohbetlere girmesi mümkün olur.[26] Bir diğer unsur internetin her an ulaşılabilir olmasıdır. Evde, okulda, iş yerinde bir tıkla istenen içeriğe kolayca ulaşılır. Üçüncüsü de ücret ödemediği her türlü paylaşımın açık olmasıdır. Cooper ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada katılımcıların %70'i cinsel amaçlarla çevrimiçi harcadıkları zamanı diğerlerinden gizlediğini belirtmişlerdir.[27]

Yansıtma

Yazılı bir mesajı okurken, kimi zaman bilinç dışı da olsa kişinin kendi beklentilerini, isteklerini, kaygılarını ve/veya korkularını yazdıklarına yansıtma eğilimi vardır. Okunan mesaj yazanın beklenti, kaygı ve isteklerini yansıtır; okuyan da anlamı çarpıtabilir. Herkesin yaşamlarının erken çağlarında gelişen, özellikle de ebeveynleri ve kardeşleriyle geçmiş ilişkilerinden edindiği düşünce, duygu ve davranış örüntülerini güncel ilişkilerinde yineleme eğilimi vardır.[14] Bu geçmiş ilişkilere dayanarak insanların ilişkiler içinde nasıl davranmalarının beklendiğine dair modeller ya da şablonlar, yani sosyal ve cinsel senaryolar oluşturulmuştur. İlişkileri şekillendiren gereksinimler, istekler, korkular ve umutlar hakkındaki temel izlenimlerin yanı sıra, bu ilişkilerin içinde kişinin kendi hakkındaki imgeleri de bu şablonların birer parçasıdır.

Whitty ve Carr [9]; Winnicott'un nesne ilişkileri teorisinden yararlanarak bilgisayarın kendilikle kendilik olmayan arasındaki sınırdaki bir nesne olduğunu belirtirler. Siber-uzay gerçek bireylerle fantazi bireylerin arasındaki alan olup bilgisayarla transferansın kullanıcının zihninin makine tarafından yaratılan "siber-uzay" ile bütünleşmesine yol açması olasıdır. Siber-uzay aslında bir psikolojik boşluk, kişinin intrapsişik dünyasının bir uzantısıdır. Bilgisayarlar kendilik ile diğerleri arasında, özdeşimler, kısmi özdeşimler, içselleştirme ve içe atımların etkileşime girdiği, geçici bir ortam yaratırlar. Bu kullanıcıların siber-uzayda karşılaştıkları başkalarına tepki verme biçimlerini açıklayabilir. E-posta, sohbet odaları ve haber grupları yoluyla, yalnızca yazışmayla iletişim son derece muğlak bir ortama neden olur. Başkaları görülmez ya da duyulmaz; onlar yalnızca her türlü transferans tepkisine açık birer gölge, bir perde ya da arka zemin gibidir.[14]

Kendiliğin Ayrışması

Ayrışma bir ilişki içindeki her bireyin bağımsızlığı ile bağlılığını denge içinde hissetmesidir. Bazen eşlerin bu dengeyi ancak bir üçüncü ile sağlayarak var olan ilişkideki gerilimi azaltması söz konusudur.[16] İnternet sadakatsizliği bireyin bir eş bulacak kadar olgun olduğunu ancak yakın olma kapasitesinin

yeterli olmadığını gösterebilir.[14] Bazı kişiler kendine romantik bir eş arar ama ilişki kurulduktan sonra hissettiği baskıyla duygusal açıdan başa çıkamaz. Böyle kişilerin yakınlaşmayla sorunları olabilir ve/veya kırılğanlıklarından korkabilirler. Kısmen ayrılmamış, tümüyle bireyselleşmemiş ya da büyük oranda ayrılmamış olabilirler. Ayrışma kişinin önce annesinden sonra da diğerlerinden ayrı bir insan olduğunu idrak etmesiyle başlar. Bireyselleşme bir çocuk ya da erişkinin kendine özgü niteliklerini edinmesi ve bunlara değer vermesiyle gelişir.

Sadakatsizliğin etkisi genelde çok yönlüdür: 1) eşi tarafından kontrol edilme duygusuna ve baskı kurulmasına karşı çıkma, 2) eşi cezalandırma, yoksun bırakma, incitme ya da üzerine çıkma isteğinin tatmini, 3) evlilik içinde yakınlaşmadan kaçınırken bunu internette arama (ya da bulma), 4) evlilik dışı ilişkisini evlilik için stratejik bir tampon olarak kullanma ya da bunun tersi.[10] Düşük düzeyde ayrışma olduğunda cinsel tek eşlilik karşılıklı şantaja dönüşerek her iki tarafın da kaybeden olduğu bir ilişkide çözümlenemeyen otonomi sorunları kontrol kavgalarına ve isyankar evlilik dışı ilişkilere yol açmaktadır. İleri düzeyde ayrılmış çiftlerde ise tek eşlilik eşlerin her ikisinin de kendilerini birbirlerine borçlu hissetmeden paralel vaatlerde bulunmasına dayanmaktadır. Bağtlanmanın tarafı eş değil, kişinin kendisi olup eş ise tanık ve ikincil yararlanıcıdır.[10]

Üçgenleşme

Bağımsızlık gereksinimi ile yakın olma gereksinimi arasındaki dengenin kurulmamasından kaynaklanmaktadır. İnternet üçgenin bir noktasını oluşturarak gerilime geçici bir çıkış sağlar.[14] Her türlü ilişkide kişi yakın olma ve bağımsızlık ihtiyacını dengelemeye çalışırken kaygı yaşayabilir. Çift ne kadar kaynaşmışsa her ikisini de tatmin edecek bir dengeye erişmek o kadar güç olur. Ne kadar yakın ne kadar uzak olunacağını düzenleme çabasının neden olduğu kaygı üçgenleşmeye yol açabilir. Üçgenleşme duygusal enerjinin üçüncü bir şahıs, yer ya da nesneye aktarılması durumudur. Enerjinin sarfedildiği şey iş, kahvehane, bir çocuk, evlilik dışı bir ilişki ya da internet olabilir. İnternet arkadaşlık, cinsel doyum, şefkat ve/veya bir macera şansı verebilir. Bu tür bir üçgenleşmede eşler arasında ilişkide var olan gerilimle internet yoluyla başa çıkma konusunda sözsüz ya da gizli (bazen de açık) bir antlaşma vardır.

Schnarch [10] evlilik dışı bir ilişkideki üçgenleşmenin sıklıkla üçgenleşmiş bir geniş aile sistemi bağlamında var olduğunu belirtir. Ailenin çözümlenmemiş temel sorunlarının bir sonraki neslin çocukluk çağı deneyimleri, süregiden

etkileşimler ve güncel ailevi durumlar yoluyla nesilden nesile aktarılmasıyla evlilik dışı ilişkilere zemin hazırlanabilir.

Yakınlık Konusu

Yakınlık kendisiyle yüzleşme ve kendini eşine açmayı içerir. Ayrışma düzeyi evlilikte yakınlığın düzenlenmesinde belirleyici rol oynar. Siber-ilişki gerçek yakınlaşmayı sağlayacak kendisiyle yüzleşme ve kendini açığa vurma bakımından görece zayıf bir uyarandır. Esasen internetin temel çekiciliği herhangi bir risk, yakalanma ya da tanınma olasılığı olmadan duygusal temas kurma nosyonudur. Siber-ilişkinin çekiciliği bir yandan “eşin kişinin yaşamında vazgeçilmez hale gelmesini” önlerken bir yandan da bir temas sağlamasıdır. Hayal kırıklığı ve çatışma ile yüzleşmeden kaçınmak için internetin çağrısı vazgeçilmez hale gelir.[28]

İletişim Sorunları

İnternet açık, doğrudan ve kişiye odaklı bir iletişimi engelleyebilir. İnternet üzerinden gelişen sadakatsizlik çiftin duygularını birbirlerine iletme beceriksizliğinin sonucu olabilir. Aynı zamanda çiftin birbirlerinin gereksinim ya da ilgilerine katlanamadığı veya sorunları birlikte çözecek sözel becerilere sahip olmadığını da gösterir.

Orta Yaş Krizi

Sadakatsizliği tetikleyen üç ayrı orta yaş krizi tanımlanır. İlkine “Boş Yuva Krizi” denir ve son çocuk büyüyüp evden ayrıldığında ortaya çıkar. Çocuklar büyümüştür ve artık çiftin birbirlerine ve evliliklerinin kalitesine bakması gerekir. İkincine “Zirveye Erişmek” denir. Bu kriz kişilerin mali ve kariyer hedeflerinin zirvesine eriştiğinde ve bundan sonra daha fazla yükselemeyeceklerine inanmasıyla ortaya çıkar.[10] Pittman [21] tanımladığı üçüncü krize “Yaşamın Gerçekleri” adını vermiştir. Aniden yaşamın gerçeklerinin farkına varma orta yaştan önce ya da sonra olabilir ama sıklıkla evlilik dışı aktiviteleri tetikleyenlerden biridir. Evlilik süreci içinde bir noktaya gelindiğinde insanlar birkaç acı gerçekle yüzleşir. Mükemmel değildirler; eşleri mükemmel değildir. Bu farkına varış şiddetli anksiyete ya da derin depresyona da neden olabilir. Kişiler o an bu duygularını rahatlatır gibi görünen çözümlere giderler. Hızlı çözümlerden biri yeni bir aşk bulma, yeni ihtimaller içeren bir gelecek duygusunu yeniden kazanmadır.

İnternet Bağımlılığı

Young [5] internet bağımlılığını sarhoş edici bir madde içermeyen davranışsal bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlar. Siber-bağımlıların % 53'ünde ciddi ilişki sorunları olduğunu bildirmiştir. Bağımlılar giderek yaşamlarındaki kişilerle daha az birlikte olarak zamanlarının büyük kısmını tek başlarına bilgisayar karşısında geçirmeye başlar. İnternet kullanımı evlilik ve aileyle ilgili sorumluluk ve görevleri engellediği için en fazla evlilikler etkilenir. Böyle durumlarda kişi çevrim içi ilişkiler kurabilir; bunlar da giderek eş ve/veya çocuklarla geçirilen zamanı çalmaya başlar. Bağımlı eş kendini sosyal açıdan yalıtır ve eskiden çiftin birlikte yapmaktan zevk aldığı akşam yemeği, seyahat ya da sinema gibi tipik etkinliklere katılmayı reddeder. Bunun yerine siber uzaydaki dostlarını tercih ederler. İnternette romantik ve cinsel ilişki kurabilme imkanı gerçek yaşamdaki çiftin ilişkisini daha da sallantılı hale getirir. Eş internet gezginine daha fazla yanıt vermesi için uyguladığı baskıyı artırırken gezgin evlilikten duygusal ve sosyal olarak çekilmeye devam eder ve yeni keşfettiği çevrimiçi ilişkilerini sürdürebilmek için daha fazla çaba harcar.

Bireysel Etmenler

Çevrimiçi ilişkilerin şekillenmesinde narsisizm önemli bir etmen olabilir.[29] Mileham'ın [30] çalışmasına göre evlilikte cinsel yaşamın sönük bulunması da internet ilişkilerinin ortaya çıkmasına yol açmaktadır.

İnternet İlişisine Yönelik Tutumlar

Parker ve Wampler'a [6] göre evli ya da boşanmış kişiler siberseksi fiziksel ilişki kadar ciddi bulmaktadırlar. İnternet ilişkilerinde daha fazla duygusal etkileşimin olması bunun nedenlerinden biri olarak görülmektedir. Aldatılma duygusuna yol açan fiziksel temastan çok bir başkasına duyulan arzu, gerçek eşin yerine bir başkasıyla cinsellik yaşanmasıdır. Bir başkasıyla çevrimiçi mahrem ayrıntıları paylaşmak ve bir ilişki geliştirmek duygusal sadakatsizlik iken cinsel birleşme, cinsel içerikli yazışmalar yapmak ve siberseks cinsel sadakatsizlik olarak değerlendirilmektedir.[9]

Albright ve Conran [31] çevrimiçi ilişkide üç gelişim evresinin olduğunu belirtirler: hızla gelişen yakınlıkla birlikte aşık olma evresi, birbirlerini ruh ikizi olarak hissettikleri evre ve bireyler arasında karşılıklı hayranlık ve idealleştirme olduğu bir sanal ayna evresi yaşanır. Hızla birbirine açılma ardından en derin yönlerinin paylaşıldığı dönem ve bilgisayar ekranının bir ayna haline dönüştüğü son evre, kişinin en iyi yönlerinin yansıtıldığı aynadır. Whitty'nin

[11] araştırmasına göre internet sadakatsizliği sonrasında çiftlerin %46'sı ilişkilerini bitirirken, %42'si de ilişkilerine duydukları güveni kayb ettiklerini söylemektedirler.

İnternet İlişkisinin Olumsuz Sonuçları

İnternet ilişkileri aldatılan eşin terkedilmiş hissetmesine neden olur. Eşin bilgisayar başında geçirdiği süre giderek daha fazla yalnızlık, güc enme, güvensizlik, cazibesiz hissedilmesine yol açar.[32] Özellikle ev ortamında gerçekleştiğinde güvensizlik daha da belirgin olmaktadır. Aldatılan eşin kıskançlık ve güvensizliği tetiklenmektedir.[14] İnternet ilişkisinin keşfedilmesi eşler arasında uzaklaşma, tepkisellik, yanıtsızlığa yol açabilir. Schneider'ın [33] çalışmasında eşlerinin siberseks davranışlarını izleyen kadın ve erkeklerin incinme, terkedilme, yalnızlık, utanç, aşağılanma, korku, kızgınlık, kıskançlık, küçük düşme, kendilik değerinde azalma gibi güçlü duygular yaşadıkları belirlenmiştir. Cinsel yetersizlik, kendini çirkin ya da cazibesiz hissetme de diğer duygular arasındadır. Şiddetli depresyon ve intihar girişimi de söz konusudur.

Çalışmalar duygusal sadakatsizliğin kaygı, endişe, şüphe, tiks inme ve kıskançlığa yol açarken cinsel sadakatsizliğin incinme, üzüntü, red, kızgınlık ve ihanet gibi sonuçlara yol açtığını göstermektedir.[34] Ayrıca evlilik dışı bir ilişkinin keşfedilmesi aldatan eşe yönelik hiddetle depresyon, utanç, mağduriyet, güç yitimi, vazgeçme gibi duygular arasında dalgalanmalar olmaktadır.[35] Bu belirtilerin çoğu travma sonrası stres bozukluğuna benzemektedir.[36]

Tedavinin Çerçevesi

Gizli internet etkileşimleri evlilikte çatışma, ayrılık veya boşanmayla ilişkilidir.[37] Hertlein ve Piercy'nin [38] çalışmasında terapistlerin internet sadakatsizliğini çiftin ilişkisindeki daha büyük bir sorunun bir parçası olarak gördükleri ortaya çıkmıştır. Terapistlere göre çiftin iletişim becerileri ve sınırları kadar birbirlerine olan taahhütleri de zarar görmektedir. Kızgınlık, suçlama, güvensizlik duyguları açığa çıkarken başlangıçta durumu sürekli inkar ederek, eşinin şüphelenmesini "onun deliliği, güvensizliği ya da baskı kurmak istemesi" olarak değerlendiren eşin, artık hiç bir dediğine inanılmaz. Biraz uzaklaşsa bu yeniden internetteki faaliyetlerine dönüş olarak görülür. Şüphe içinde kalan eş için durum genellikle dayanılmazdır.

İlk adım internetteki etkileşimin boyutlarının nereye kadar uzandığını anlamaktır. Ardından ayrıntılı olarak bunun anlamı ve etkilerinin araştırılması

gerekir. Çevrim içi geçirilen zaman, yönelinen aktivitenin düzeyi, sadakatsizliğin tipi, aşaması belirlenmelidir. Kişinin sosyal destek ağının genişliği, sosyal yalıtımın olup olmaması ruhsal sorunların ortaya çıkması için zemin hazırlamaktadır.[27] Krize müdahale ederken duygulardan çok davranışa odaklanmanın yararı, internet ortamındaki ilişkisini kaybeden eşin yaşadığı yas ve çiftin duygusal uzaklaşmasının yarattığı gerginliklerin ele alınmasının gerektiği belirtilmektedir.[14] Kişinin kendisini internetteki ilişkisinde farklı tanıtır tanıtmadığı, bu yönlerini eşile olan ilişkisinde ortaya çıkarmasındaki zorlukları, evlilik ilişkisinde karşılanmayıp internet ilişkisinde karşılanan gereksinimlerinin ele alınması önem taşırken eşler arasındaki iletişimin yeniden kurulması, evlilik güveninin yeniden sağlanması ve yaşanan deneyimin çift için farklı bir öyküye dönüşmesi müdahalenin diğer basamaklarını oluşturmaktadır. Çiftin ilişkisinde sadakatsizliğin neden olduğu üçgenleşmenin ele alınması ve duygusal sistemin dışına çıkarılması önem taşır. Ayrışma derecesine göre açık ve doğrudan iletişim sağlanarak ilişki içinde hem uzak hem de yakın kalma becerisinin artırılması gerekir. Aile ve sosyal örüntülerin açığa çıkarılması, sadakatsizliğin nesiller içinde geniş ailede taşıdığı anlamın belirlenmesi açısından genogram bir araç olarak kullanılabilir.[16]

Siberseks bağımlılığının tedavisinde ilk basamak internete ulaşımı azaltmak, sorun taşıyan ağlara erişimin kısıtlanmasını sağlamak ve siberseksin kullanıcının yaşamında önemli bir sorun olduğuna ilişkin farkındalığı artırmaktır.[17] İkinci basamak psikiyatrik değerlendirme ve aile desteğini sağlayarak ritüeli bozmaktır. Kişinin bağ kurmayı, sosyal yalıtımı, eşile sorunlarını paylaşmayı, duygusal yakınlıktan kaçınması vurgulanarak bunların azaltılması hedeflenir.

Kompulsif siberseks tedavisinde de sorun oluşturan davranışın hastanın ve ailesinin yaşamındaki işlevi üzerinde odaklanılmaktadır. Kişiler çevrimiçi cinsel eylemlerinin açığa çıkması, karşılaştıkları sorunların dayatmasıyla tedavi arayışına girebildikleri gibi cinsel işlev bozukluğu ya da nadiren başka bir hastalık nedeniyle başvurduklarında da farkedilebilirler. Duygulanım ya da anksiyete bozuklukları eşlik edebilir. Aklından çıkaramama, ritüelleşme, kompulsif seks davranışı, yönetememe ve ümitsizlik birbirini izleyen basamaklar halinde ilerler. Kompulsif davranışa göre tedavi seçenekleri de farklı olacaktır. Sosyal yalıtım ve parafilik özelliklerin eşlik ettiği durumlarda tedavi yasal sorumlulukları da gündeme getirebilir. Çoğu sorunu önemsizleştirip inkar eğilimindedir. Kompulsif davranış kaygıyla baş etmek, yalnızlık ya da depresyondan kurtulmak, doğrudan ya da dolaylı yoldan öfke ve hayal kırıklığını ifade etmek ya da kırılğan benliği onarmak gibi bir işleve yönelik olabilir.

Travma yaşantılarının katkısı da göz ardı edilmemelidir.[22] Eşlik eden diğer bağımlılık davranışları da göz önüne alındığında kompulsif seks davranışının tedavisi klasik koşullamadan bilişsel davranışçı terapilere, bağımlılık tedavisi, aile tedavisi ve psikiyatrik ilaç tedavisine uzanan geniş bir yelpazede ele alınabilir. İnternet bağımlılığının tedavisinde belirtilen seçeneklerin çoğu yukarıda ele alınan özgül sorunlar gözönüne alınarak uygulanabilir.[39]

Sonuç

İnternet kullanımıyla gündeme gelen siberseks bireylerin yaşamında sorun oluşturdukça karşımıza yardım arayışı olarak gelmektedir. Hem eşlik eden ruhsal hastalıklar hem de yol açtığı psikososyal sorunlar nedeniyle konuya ilişkin farkındalığın artması, tanısal özelliklerin ve ayırt ediciliğinin belirlenmesi, önerilen tedavi seçeneklerinin etkinlik ya da özgüllüğünün sınanması önemli görünmektedir. Siberseksin ilişkilerine etkisini yaşayan ve on yıl önce olmayan bir ilişki biçimi karşısında bir dayanak arayan bireyler için klinisyenlerin bu durumu tanımaları ve uygun müdahalede bulunmaları önem taşımaktadır.

Kaynaklar

1. Grohol JM. Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions? *Cyberpsychol Behav* 1999; 2:395-401.
2. Collins L. Emotional adultery: Cybersex and commitment. *Soc Theory Pract* 1999; 25:243-270.
3. Gönül A. Patolojik internet kullanımı (internet bağımlılığı/kötüye kullanımı). *Yeni Symposium* 2002; 40:105-110.
4. Cooper A, Putnam D, Planchon L, Boies S. On-line sexual compulsivity: Getting tangled in the net. *Sexual Addiction & Compulsivity* 1999; 6:79-104.
5. Young K, Pistner M, O'Mara J, Buchanan J. Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychol Behav* 1999; 2:475-479.
6. Parker T, Wampler K. How bad is it? Perceptions of the relationship impact of different types of internet sexual activities. *Contemp Fam Ther* 2003; 25:415-429.
7. Goldberg PD, Peterson BD, Rosen KH, Sara ML. Cybersex: The impact of a contemporary problem on the practices of marriage and family therapists. *J Marital Fam Ther* 2008; 34:469-480.
8. Merkle E, Richardson R. Digital dating and virtual relating: Conceptualizing computer mediated romantic relationships. *Fam Relat* 2000; 49:187-192.
9. Whitty MT, Carr A. Cyberspace as potential space: Considering the web as a playground to cyber-flirt. *Hum Relat* 2003; 56:869-891.
10. Atwood J. Cyber-affairs: "what's the big deal?" therapeutic considerations. *J Couple Relatsh Ther* 2005; 4:117-134.

11. Whitty MT, Carr A. Taking the good with the bad. *J Couple Relatsh Ther* 2005; 4:103-115.
12. Whitty MT. The realness of cybercheating. Men's and women's representations of unfaithful internet relationships. *Soc Sci Comput Rev* 2005; 23:57-67.
13. Attwood F. "deepthroatfucker" and "discerning adonis": Men and cybersex. *International Journal of Cultural Studies* 2009; 12:279-294.
14. Atwood JD, Schwartz L. Cyber-sex: The new affair treatment considerations. *J Couple Relatsh Ther* 2002; 1:37-56.
15. Carvalheira A, Gomes F. Cybersex in portuguese chatrooms: A study of sexual behaviors related to online sex. *J Sex Marital Ther* 2003; 29:345-360.
16. Hertlein K, Piercy F. A theoretical framework for defining, understanding, and treating internet infidelity. *J Couple Relatsh Ther* 2005; 4:79-91.
17. Hertlein K, Piercy F. Internet infidelity: A critical review of the literature. *The Family Journal* 2006; 14:366-371.
18. Nelson T, Piercy F, Sprenkle D. Internet infidelity: A multi-phase delphi study. *J Couple Relatsh Ther* 2005; 4:173-194.
19. Leiblum SR. Sex and the net: Clinical implications. *J Sex Educ Ther* 1997; 22:15-20.
20. Ferree M. Women and the web: Cybersex activity and implications. *Sexual and Relationship Therapy* 2003; 18:385-393.
21. Pittman F, Wagers TP. Crises of infidelity. In *Clinical Handbook of Couple Therapy* (Eds N Jacobson, A Gurman):295-316. New York, Guilford Press, 1995.
22. Southern S. Treatment of compulsive cybersex behavior. *Psychiatr Clin North Am* 2008; 31:697-712.
23. Shaw J. Treatment rationale for internet infidelity. *J Sex Educ Ther* 1997; 22:29-34.
24. Subotnik R, Harris G. *Surviving Infidelity: Making Decisions, Recovering from the Pain*. Massachusetts, Adams Media, 2005.
25. Cooper A, McLoughlin I, Campbell K. Sexuality in cyberspace: Update for the 21st century. *Cyberpsychol Behav* 2000; 3:521-536.
26. Cooper A, Morahan-Martin J, Mathy R, Maheu M. Toward an increased understanding of user demographics in online sexual activity. *J Sex Marital Ther* 2002; 28:105-129.
27. Cooper A, Scherer C, Boies S, Gordon B. Sexuality on the Internet: From Sexual Exploration to Pathological Expression. *Prof Psychol Res Pr* 1999; 30:154-164.
28. Schnarch D. Sex, intimacy, and the internet. *J Sex Educ Ther* 1997; 22:15-20.
29. Aviram I, Amichai-Hamburger Y. Online infidelity: Aspects of dyadic satisfaction, self-disclosure, and narcissism. *J Comput Mediat Commun* 2005; 10(3):1.
30. Mileham B. Online infidelity in internet chat rooms: An ethnographic exploration. *Comput Human Behavior* 2007; 23:11-31.
31. Albright J, Conran T. Desire, love and betrayal: Constructing and deconstructing intimacy online. *Journal of Systemic Therapies* 2003; 22:42-53.
32. Gonyea J. Internet sexuality: Clinical implications for couples. *Am J Fam Ther* 2004; 32:375-390.
33. Schneider JP. Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey. *Sexual Addiction and Compulsivity* 2000; 7:31-58.

34. Buunk B, Dijkstra P. Gender differences in rival characteristics that evoke jealousy in response to emotional versus sexual infidelity. *Pers Relatsh* 2004; 11:395-408.
35. Gordon K, Baucom D, Snyder D. An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *J Marital Fam Ther* 2004; 30:1-12.
36. Baucom D, Gordon K, Snyder D, Atkins D, Christensen A. Treating affair couples: Clinical considerations and initial findings. *J Cogn Psychother* 2006; 20:375-392.
37. Young K, Griffin-Shelly E, Cooper A, O'mara J, Buchanan J. Online infidelity: A new dimension in couple relationships with implications for evaluation and treatment. *Sexual Addiction and Compulsivity* 2000; 7:59-74.
38. Hertlein K, Piercy F. Therapists' assessment and treatment of internet infidelity cases. *J Marital Fam Ther* 2008; 34:481-497.
39. Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry* 2009; 1:55-67.

Yazışma Adresi/Correspondence: Verda Tüzer, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara, Turkey. E-mail: verda65@yahoo.com