

Cyberseks

W czasach, kiedy przez internet możemy odbyć wizytę lekarską, zrobić zakupy w pobliskim sklepie czy wziąć kredyt, mało kto jest zdziwiony, że życie seksualne także częściowo przenosi się do wirtualnego świata. W miarę postępu technologicznego internauci zyskują coraz bardziej zaawansowane możliwości realizowania popędu seksualnego online. Bywa też, że niektórzy z nich prawie całkowicie wycofują się przy tym z budowania relacji poza siecią. Co cyberseks ma do zaoferowania internautom w zamian zmysłowych doznań offline?

W gąszczu definicji i statystyk

Cyberseks nie jest zjawiskiem jednorodnym i jasno zdefiniowanym. W „Encyklopedii erotyki” Zbigniew Lew-Starowicz podaje, że jest to „aktywność seksualna uprawiana za pomocą komputera, w której zakres wchodzi: erotyczne gry, pornografie, nawiązanie znajomości, pobudzenie drugiej osoby pośrednio lub bezpośrednio przy użyciu elektrod, zachowania masturbacyjne (dzięki użyciu hełmów, rękawic, nakładek, cyberpenisów, cyberkondomów, lalek komputerowych), kreowanie rzeczywistości wirtualnej”.

Inni badacze akcentują jednak kryterium czasu – ich zdaniem, aby mówić o cyberseksie, potrzebny jest kontakt co najmniej dwóch osób symultanicznie wymieniających komunikaty (wiadomości tekstowe, zdjęcia, pliki dźwiękowe, krótkie filmy) w czasie rzeczywistym (Ben-Ze’ev, 2005; Whitty, Carr, 2009). Niektórzy badacze wyróżniają cyberseks jako jedną z form tak zwanej „aktywności seksualnej w sieci” (OSA - *online sexual activity*), czyli korzystanie z internetu w jakikolwiek sposób, który wiąże się z seksualnością, a więc rozrywkę, rekreację, poszukiwanie informacji i bodźców, sięganie po wsparcie w trudnościach w sferze seksualnej, nabywanie materiałów pornograficznych czy poszukiwanie partnera (Rimington, Gast, 2007). Trudności w precyzyjnym określeniu zakresu pojęcia cyberseksu odzwierciedlają mnogość aspektów tego zjawiska i celów, dla których ludzie podejmują w sieci aktywności powiązane z tematyką seksualności.

Badanie prof. Zbigniewa Izdebskiego, obejmujące swoim zasięgiem rzesze Polaków, wykazało, że 49%

mężczyzn i 27% kobiet poszukiwało w internecie treści o tematyce erotycznej, 10% Polaków uprawiało „w realu” seks z osobą poznaną w sieci, a 5% zadeklarowało doświadczenie cyberseksu. Badania zostały przeprowadzone dekadę temu, co pozwala przypuszczać, że przez ten czas odsetek Polaków angażujących się w cyberseks wzrósł. Z roku na rok coraz więcej gospodarstw domowych zyskuje dostęp do szybkiego stałego łącza, a możliwości realizowania zachowań seksualnych w internecie wraz z postępującym technologicznym nieustannie się poszerzają. Nie ulega wątpliwości, że prowadzenie życia seksualnego online w ciągu ostatnich lat stało się dla miliardów ludzi atrakcyjną alternatywą dla tradycyjnych relacji, a grono użytkowników portali erotycznych i randkowych będzie się powiększać.

Potrójny napęd, czyli o atrakcyjności cyberseksu

O popularności szeroko pojętego cyberseksu przesądzą prawdopodobnie jego trzy podstawowe cechy: łatwy dostęp (*accessibility*), niska cena (*affordability*) oraz anonimowość (*anonymity*) użytkownika, opisane przez Coopera i jego zespół jako „potrójny napęd” determinujący wysoką atrakcyjność aktywności seksualnych w sieci (Cooper i in., 2000).

Jeszcze nigdy w historii ludzkości znalezienie niemalże idealnego partnera seksualnego nie było tak łatwe i szybkie; nie trzeba nawet ruszać się z domu, wystarczy w odpowiedniej aplikacji wpisać interesujące nas parametry i kliknąć „wyszukaj”. Internet umożliwia przekroczenie barier czasu i przestrzeni, dzięki czemu



Fotografia pobrano z pixabay.com

osiągalny staje się na przykład seks w czasie rzeczywistym mieszkańca Pomorza z kobietą logującą się na Manhattanie. Co więcej, jeśli jedno z nich skusi się na zapisanie obrazu i dźwięku, możliwe będzie też odtworzenie namiętnych chwil i ponowna masturbacja parę godzin później – na przykład w czasie przerwy obiadowej w pracy, podczas gdy druga strona będzie pograżona w głębokim śnie. Cyberseks nie wymaga także nakładów finansowych większych niż standardowa opłata za dostęp do internetu – gros chatów, serwisów pornograficznych czy aplikacji randkowych pozostaje darmowa (czasem z opcjami typu premium dla bardziej wymagających użytkowników).

Bardzo ważnym czynnikiem jest także anonimowość – nie trzeba się wstydzić, przeglądając pornograficzne magazyny w kioskach ani poddawać cenzurze swoich fantazji. Funkcjonowanie pod abstrakcyjnym nickiem umożliwia również wykreowanie własnego wizerunku w zasadzie w dowolny wymarzony sposób oraz przyjmowanie wielu różnorodnych ról (a także tożsamości płciowych, orientacji seksualnych, preferencji). Dzięki temu można eksperymentować w nieograniczony sposób, dostarczając sobie innych bodźców czy angażując się w kontakty z różnymi partnerami nawet kilka razy dziennie. Osoby uprawiające cyberseks mogą więc dokonywać tak zwanej selektywnej autoprezentacji, przedstawiając w internecie jedynie wybrane aspekty swojego wyglądu czy osobowości, a nawet tworzyć autokreację daleką od rzeczywistości. W warunkach anonimowości łatwo też o daleko idącą idealizację partnera – w przeciwieństwie do kontaktu „w realu” nie mamy możliwości spotkać go w różnych kontekstach i sytuacjach, dzięki czemu powstałby bardziej obiektywny i wielowymiarowy obraz.

Wszystkie trzy czynniki sprzyjają także utrzymywaniu seksualnej aktywności w sieci w większej lub mniejszej tajemnicy przed światem rzeczywistym. W związku z tym możliwe staje się prowadzenie podwójnego życia w zaciszu własnego domu, pozostając w stałym związku w świecie offline. W efekcie tworzy się nowa, ekscytująca rzeczywistość, w której można zyskać bardzo atrakcyjne profity przy poniesieniu minimalnych kosztów... a przynajmniej tych krótkoterminowych.

Ile i komu płacimy za cyberseks?

Długofalowe skutki podejmowania aktywności seksualnych w internecie pozostają nie do końca zbadane. Cyberseks to nadal stosunkowo nowe zjawisko, nie wiemy więc, jakie mogą być psychologiczne i socjologiczne konsekwencje wieloletniego prowadzenia życia seksualnego w sieci. Jednak już teraz specjaliści w dziedzinie zdrowia psychicznego i seksuologii alarmują, aby zachować ostrożność i umiar w angażowaniu się w kontakty seksualne online.

Cyberseks niepostrzeżenie modyfikuje przekonania dotyczące budowania relacji czy seksualności. Skoro w chatroomach przez całą dobę czekają osoby zainteresowane sextingiem i symultaniczną masturbacją, a dostęp do dowolnych treści pornograficznych jest na wyciągnięcie ręki, tradycyjne sposoby nawiązywania znajomości mogą wydawać się mniej atrakcyjne czy wręcz nużące. Oczywiście, w świecie offline również możliwe jest szybkie znalezienie partnera do przygodnego seksu, jednak zwykle wymaga to większego zaangażowania i wysiłku niż kilka kliknięć. Co więcej, „w realu” spotykamy się z drugim człowiekiem wraz z różnymi aspektami jego seksualności – wyglądem pozbawionym

cyberseksu, jedno lub oboje partnerzy tracą zainteresowanie seksem w relacji partnerskiej (52% uzależnionych oraz 34% ich partnerów). Uzależnienie od cyberseksu jest też ważnym czynnikiem przyczyniającym się do separacji lub rozwodu – w badaniu Schneider 22,3% respondentów rozstało się z małżonkiem z tego powodu.

Czy tylko zagrożenie?

Przeniesienie życia seksualnego do internetu, nazywane przez niektórych następną rewolucją seksualną (Rimington, Gast, 2007), wiąże się z trudnymi do przewidzenia konsekwencjami długofalowymi i licznymi negatywnymi skutkami, które obserwujemy już teraz, na krótką metę. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy się wystrzegać googlowania jakichkolwiek fraz wiążących się z seksem.

Pomimo licznych obserwacji destrukcyjnego wpływu uzależnienia od cyberseksu na partnerskie relacje, pewne formy aktywności seksualnej online mogą działać w służbie podtrzymania związku ze stałym partnerem.

Chatroomy i aplikacje randkowe szczególnie przydają się osobom, które z różnych przyczyn mają mniejsze szanse na znalezienie partnera i nawiązanie satysfakcjonującej relacji seksualnej. Może to dotyczyć np. osób z niepełnosprawnością, których seksualność nadal bywa tabu, często sięgają po cyberseks jako łatwiej dostępną formę realizacji seksualnej.

Kontakty seksualne w sieci nie są też obarczone ryzykiem nieplanowanej ciąży i chorób przenoszonych drogą płciową, są więc pod tym względem znacznie bezpieczniejsze od przygodnego seksu „w realu”.

WARTO PAMIĘTAĆ O PODSTAWOWYCH ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA PODCZAS PIERWSZEGO SPOTKANIA POZA SIECIĄ – NA PRZYKŁAD PODAĆ ADRES SPOTKANIA ZAUFANEJ OSOBIE, WRAZ Z DATĄ I GODZINĄ SPOTKANIA. BYĆ MOŻE PODCZAS PIERWSZEJ RANDKI LEPIEJ JEST ZDECYDOWAĆ SIĘ NA SPOTKANIE W MIEJSCU PUBLICZNYM.

Ogromną potencjalną wartością internetu jest łatwy i darmowy dostęp do wiedzy na temat seksualności. Podczas gdy w szkołach brakuje spójnego i wyczerpującego programu edukacji seksualnej, to właśnie w sieci młodzi ludzie zdobywają pierwsze informacje o seksie. Niestety, treści te nie są w żaden sposób weryfikowane, dlatego tak ważne jest wybieranie sprawdzonych źródeł, opierających się na aktualnej wiedzy naukowej. Godne zaufania miejsca w sieci, które można polecić adolescentom, to na przykład portal Sxed.pl, strona internetowa grupy Ponton oraz kanał „Pink Candy” prowadzony na YouTube przez edukatorkę seksualną Natalię Trybus. Bezpieczny seks (zarówno ten w sieci, jak „w realu”), za-

czyna się od ugruntowanej wiedzy oraz wyrażenia świadomej zgody, do czego niezbędna jest rzetelna edukacja seksualna.

Bibliografia:

- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc.
- Ben-Ze'ev, A. (2005). *Miłość w sieci. Internet i emocje*. Poznań: Wydawnictwo Rebis.
- Carnes, P. (2010). *Cyberseks. Skuteczna walka z uzależnieniem*. Poznań: Media Rodzina.
- Cooper, A., Delmonico, D.L., & Burg, R. (2000). *Cybersex users, abusers, and compulsives: New findings and implications*. „Sexual Addiction & Compulsivity”, 7(1–2), s. 5–29.
- Cooper, A., Delmonico, D.L., Griffin-Shelley, E., & Mathy, R. M. (2004). *Online Sexual Activity: An Examination of Potentially Problematic Behaviors*. „Sexual Addiction & Compulsivity”, 11(3), s. 129–143.
- Griffiths, M. (2004). *Sex Addiction on the Internet*. „Janus Head”, 7(1), s. 188–217.
- Izdebski, Z. (2012). *Seksualność Polaków na początku XXI w. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego*.
- Kozioł, M. (2017). *Analiza zjawiska cyberseksu jako współczesnej formy zaspokajania popędu seksualnego*. „Annales I – Philosophy and Sociology”, 42(1), s. 107–121.
- Leśnicka, A. (2008). *Uzależnienie od cyberseksu–znak czasu czy jednostka nozologiczna?* „Przegląd Seksuologiczny”, 15(3), s. 17–20.
- Lew-Starowicz, Z. (2001). *Encyklopedia erotyki*. Warszawa: Wydawnictwo MUZA.
- Nowosielski, K. (2010). *Cyberseksualność*. W: Lew-Starowicz, Z., Skrzypulec, V. (red.). *Podstawy seksuologii*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Rimington, D.D., Gast, J. (2007). *Cybersex Use and Abuse: Implications for Health Education*. „American Journal of Health Education”, 38(1), s. 34–40.
- Schneider, J.P. (2000). *Effects of Cybersex Addiction on the Family: Results of a Survey*. „Sexual Addiction & Compulsivity”, 7, s. 31–58.
- Whitty, M.T., Carr, A.N. (2009). *Wszystko o romansie w sieci. Psychologia związków internetowych*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Anna Naruszewicz

Psycholożka w trakcie szkolenia psychoterapeutycznego w Krakowskim Centrum Psychodynamicznym. Pracuje w Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie oraz Klubie Integracji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Poznaniu