

Przyczyny uzależnienia od cyberseksu

Współcześnie w gabinetach seksuologicznych przybywa osób, które przeniosły większość życia seksualnego do internetu, stopniowo uzależniając się od cyberseksu. *Chat roomy*, aplikacje randkowe czy portale pornograficzne cieszą się ogromną popularnością – ponad połowa Polaków i prawie jedna trzecia Polek googlowała treści o tematyce erotycznej, a 10% dorosłych rodaków uprawiało seks z osobą poznaną w internecie. Grono to powiększa się z roku na rok, ale nie wszyscy przecież popadają w nałóg. Jakie przyczyny leżą więc u podłoża uzależnienia od cyberseksu i kto jest na to najbardziej narażony?

Dwa oblicza współczesnej seksualności

Człowiek żyjący w XXI wieku mierzy się w sferze seksualnej z rozszczepieniem – z jednej strony seks stał się znakomitym narzędziem reklamy i wylewa się z mediów w niekontrolowany sposób, z drugiej zaś – tabu dotyczące seksualności nadal nie opadło, powodując trudności w komunikacji z partnerem, braki w edukacji seksualnej młodzieży oraz przyczyniając się do wstydu i cierpienia, kiedy ktoś samotnie próbuje uporać się z trudnościami w życiu seksualnym. Jednym z zataczających coraz szersze kręgi zaburzeń wiążących się z seksualnością jest uzależnienie od seksu oraz cyberseksu.

Naukowcy nie są całkowicie zgodni co do kryteriów diagnozowania uzależnienia od seksu, najczęściej jednak wskazuje się na trzy główne aspekty: poważne konsekwencje w codziennym funkcjonowaniu i pełnieniu różnych ról społecznych (np. utrata partnera, problemy w pracy, zakażenie chorobami wenerycznymi, konflikt z prawem), niezdolność do powstrzymania się pomimo świadomości tych konsekwencji oraz wzrost tolerancji (potrzeba dostarczania sobie coraz częściej coraz silniejszych bodźców) (Ross, 2012). Niektórzy badacze dodają do tych kryteriów historię wielu prób ograniczenia kontaktów seksualnych (Carnes, 2010) oraz subiektywne odczucia osoby uzależnionej, takie jak poczucie braku kontroli oraz związane z tym cierpienie (dysforia) (np. Griffiths, 2004).

Wyzwaniem dla współczesnej seksuologii jest rosnąca popularność treści erotycznych i pornograficznych w internecie. Ogólnie pojęta internetowa aktywność seksualna przybiera różne formy: pornografii, edukacji seksualnej, internetowych sex-shopów, relacji seksualnych

zawieranych przez internet (cyberseks, polegający na symultanicznym pobudzaniu się partnerów za pośrednictwem komunikatorów oraz umawianie się przez internet na seks offline, np. przy pomocy aplikacji randkowych), pracy seksualnej (np. zamieszczanie ogłoszeń o świadczonych usługach seksualnych lub zarabianie na tzw. seks-kamerkach) oraz tematycznych portalach zrzeszających subkultury seksualne (osoby podzielające nietypowe preferencje) (Döring, 2009).

Szybki, łatwy i tani dostęp do cyberseksu odmienił życie seksualne wielu osób, na przykład tych z niepełnośprawnosćmi lub ukrywających swoją orientację seksualną z uwagi na nietolerancyjne środowisko. Osoby, które do tej pory zmagaly się ze znalezieniem partnera lub którym otoczenie wręcz odmawiało prawa do realizacji potrzeb seksualnych, zyskały swobodny dostęp do treści erotycznych. Dziś wiemy już, że obok potencjalnych korzyści z internetowej „następnej rewolucji seksualnej” (Rimington, Gast, 2007) występuje wiele negatywnych konsekwencji regularnego angażowania się w internetową aktywność seksualną (IAS). Jedną z nich jest ryzyko uzależnienia się od cyberseksu. Syndrom ten nie doczekał się ujęcia w najnowszej klasyfikacji zaburzeń psychicznych DSM-V, jednak seksuolodzy zaczęli go wyodrębniać jako osobną jednostkę kliniczną, oscylującą pomiędzy uzależnieniem od seksu i od internetu (Nowosielski, 2010).

Cyberseks – używka naszych czasów

Szczególnie popularna w wyjaśnianiu popularności cyberseksu (a przy tym jego uzależniającego charakteru) jest teoria „potrójnego napędu” (*triple A engine*), opisana

przez Coopera, Delmonico i Burga w 2000 roku. Zwracają oni uwagę na trzy cechy wyjątkowe dla internetowej aktywności seksualnej: anonimowość (*anonymity*), przystępność cenowa (*affordability*) oraz łatwy dostęp (*accessibility*). Anonimowość umożliwia kreowanie nowych wizerunków oraz ośmiela – w internecie można eksperymentować ze wstydliwymi w rzeczywistym świecie fantazjami bez obaw przed odrzuceniem. Nawet jeżeli partner lub partnerka z sex-chatu wyśmiewie nową propozycję, nie stanowi problemu znalezienie innej osoby, która podzieli nawet bardzo nietypowe preferencje seksualne. Potrójny napęd zakłada, że przynajmniej na krótką metę w świecie cyberseksu można wiele zyskać stosunkowo niskim kosztem.

Wydaje się, że łatwiej jest minimalizować i racjonalizować znaczenie wielogodzinne przesiadywania na portalach pornograficznych i erotycznych (Carnes, 2001). W przypadku osób pozostających w „realu” w stałych związkach, może powstać przekonanie, że „to nie jest prawdziwy seks” czy „przez elektrody się nie liczy”. Brak ryzyka zarażenia się chorobami przenoszonymi drogą płciową czy niechcianej ciąży może uspić czujność, nawet gdy spotkania online przeradzają się w randki w prawdziwym świecie. Opierając się na przekonaniu, że przecież każdy ogląda pornografię, łatwo jest przyjąć, że w każdej chwili możemy ograniczyć naszą internetową aktywność seksualną. Takie podejście przyczynia się często do bagatelizowania pierwszych niepokojących symptomów.

Seksuolodzy zwracają także uwagę na powiązania między seksoholizmem offline a uzależnieniem od cyberseksu. Carnes (2001) stwierdził, że dla osób odwiedzających jego gabinet z powodu kompulsywnego uprawiania seksu w realnym świecie, *chat roomy* i serwisy porno są niczym rzucenie zapałki do kałuży benzyny. Przytacza przykłady pacjentów, którzy już wychodząc z nałogu, doświadczyli nawrotu z powodu natknięcia się na portale o charakterze erotycznym. Zdarza się także sprzężenie w odwrotnym kierunku – osoby uzależnione od cyberseksu w poszukiwaniu silniejszych doznań zaczynają kompulsywnie korzystać z usług prostytutek.

Kto jest najbardziej narażony na uzależnienie?

Nałogowe uprawianie cyberseksu i seksoholizm offline częściowo wyrastają na tym samym podłożu i mają podobne kryteria diagnostyczne, z czego najistotniejszy jest przymus powtarzania nawet w obliczu dotkliwych konsekwencji. Ostatnie lata pracy nad wyodrębnieniem i zrozumieniem mechanizmu syndromu CSA (*cybersex addiction*) dostarczyły ciekawych odpowiedzi na pytanie, dlaczego niektóre osoby szybciej i łatwiej uzależniają się od cyberseksu.

Jedną z ważniejszych różnic obserwowanych w badaniach nad funkcjonowaniem emocjonalnym i seksualnym osób uzależnionych od cyberseksu jest ich większa reaktywność na bodźce o charakterze seksualnym – łatwiej i szybciej osiągają podniecenie z uwagi na swoją wysoką

wrażliwość na sytuacje o podtekście erotycznym (Laier i Brand, 2014). Jest to sama w sobie raczej neutralna cecha – co prawda, według badań częściej współwystępuje z uzależnieniem od cyberseksu, jednak z drugiej strony, w połączeniu z odpowiedzialnym podejściem do seksualności i dopasowaniem pod względem preferencji i temperamentu z partnerem, może czynić życie seksualne bardziej ekscytującym i satysfakcjonującym.

Prześledzono także wzorce relacji wykształcone na wczesnych etapach dzieciństwa. Naukowcy, którzy badali związki pomiędzy typem przywiązania a występowaniem uzależnienia od cyberseksu, doszli do wniosku, że w populacji osób uzależnionych częściej odnotowuje się pozabezpieczne wzorce przywiązania (Ulfik-Jaworska i Wiechetek, 2016; Beutel i in., 2017; Favez i Tissot, 2017). Powstają one w wyniku doświadczania ze strony rodziców lub opiekunów odrzucenia bądź nieprzewidywalności – naprzemiennej nadopiekuńczości i obojętności bądź nawet agresji. Choć przywiązanie wykształca się bardzo wcześnie – w pierwszym roku życia dziecka, to na jego zrębach budowane są pierwsze (dzięki czemu głęboko zakorzenione i trwałe) przekonania i oczekiwania wobec relacji nawiązywanych na późniejszych etapach życia (Bowlby, 1982). Być może jest tak, że część osób rekompensuje sobie brak emocjonalnego ciepła, angażując się w kolejne relacje seksualne, łatwo dostępne dzięki internetowej rewolucji seksualnej.

Czynnikiem ryzyka rozwoju uzależnienia od cyberseksu jest również niższy wiek internauty oraz wczesny kontakt z pornografią (Ulfik-Jaworska, Wiechetek, 2016). Dzieci i młodzież oglądające pornografię są tym bardziej narażone na szybkie uzależnienie, gdyż kora przedczołowa, odpowiadająca za kontrolę impulsów i odroczenie gratyfikacji, dojrzewa aż do około dwudziestego piątego roku życia.

W ZWIĄZKU Z TYM MŁODYM LUDZIOM MOŻE BYĆ TRUDNIEJ ZWALCZAĆ POKUSĘ PONOWNEGO GOOGLOWANIA TREŚCI DOZWOLONYCH OD LAT OSIEMNASTU. ZACHODZI TUTAJ PODOBNY MECHANIZM JAK W PRZYPADKU SZYBKO POSTĘPUJĄCEGO UZALEŻNIANIA SIĘ DZIECI I NASTOLATKÓW OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH CZY GIER KOMPUTEROWYCH (HANSEN, 2020).

Gdy kontrola zaczyna się wymykać

We współczesnej psychologii klinicznej dużym powodzeniem cieszy się tak zwany model „podatność-stres”, w myśl którego niektóre osoby, z uwagi na swoje cechy wrodzone czy wczesne doświadczenia w dzieciństwie, mają predyspozycje do rozwinięcia pewnych zaburzeń psychicznych. Najczęściej jednak podatność ta pozostaje „uśpiona”, nie powodując poważniejszych problemów – do rozwoju choroby czy uzależnienia dochodzi najczęściej dopiero w odpowiedzi na obciążające sytuacje

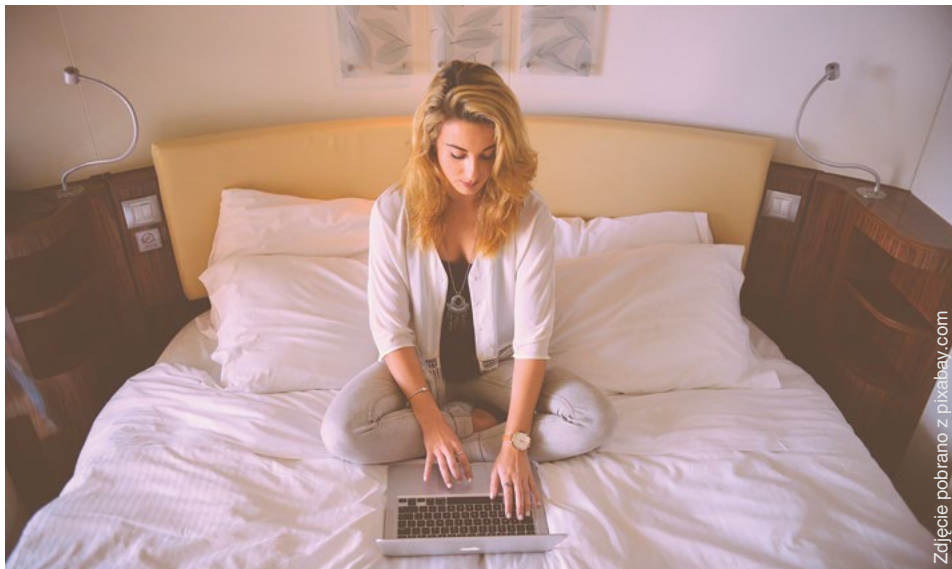
przekraczające możliwości efektywnego radzenia sobie.

Zapoznaliśmy się już ze specyficznymi cechami czy doświadczeniami, które mogą stworzyć żyzny grunt pod rozwój uzależnienia od cyberseksu. Pozostaje odpowiedzieć na pytanie, co w przypadku tego syndromu rozumieć pod pojęciem „stres”.

Ludzie decydują się na seks, kierując się przede wszystkim trzema podstawowymi motywami (Franc i wsp., 2018). Pierwszy z nich wiąże się z funkcjonowaniem społecznym – aby zaspokoić potrzebę bliskości i intymności, wyrazić swoje uczucia, znaleźć „drugą połówkę” lub uzyskać akceptację. Po drugie, poszukują fizycznej przyjemności i szczególnych przeżyć emocjonalnych – podniecenia, radości, a nawet stanu zbliżonego do odurzenia. Ostatni z motywów dotyczy traktowania seksu jako sposobu na radzenie sobie ze stresem, poprawę nastroju lub odcięcie się od problemów. To właśnie osoby angażujące się w cyberseks w celu redukcji stresu i nieprzyjemnych emocji należą do grupy użytkowników zagrożonych uzależnieniem (Cooper, 2004; Laier i Brand, 2014; Laier, Pekal i Brand, 2015). Jednym z czynników aktywujących rozwój CSA może być więc nieprzystosowawcze podejście do seksu – traktowanie go jako formy radzenia sobie w trudnych chwilach.

Również osoby, które regularnie realizują swoje nietypowe preferencje seksualne online, mogą łatwiej uzależnić się od cyberseksu. Z reguły w przypadku parafilii z czasem potrzeba coraz silniejszej stymulacji – tak zwanych superbodźców, aby osiągnąć ten sam efekt, a w internecie w zasadzie nie istnieją ograniczenia (Nowosielski, 2010). Bywa tak, że partner w świecie offline przestaje być chętny na przesuwanie granicy w kierunku mocniejszych doznań, podczas gdy portale erotyczne i pornografia bez problemu dają taką możliwość. Uprawianie cyberseksu po to, aby urzeczywistnić fantazje niemożliwe do zrealizowania na co dzień, zwiększa prawdopodobieństwo uzależnienia (Cooper, 2004).

Badania Branda, Pekala i Laiera (2014, 2015) obejmujące ponad dwustu hetero- i homoseksualnych mężczyzn dowiodły, że osoby z różnych względów podatne na uzależnienie wiele ryzykują, używając seksu jako regulatora nastroju lub prowadząc w internecie drugie życie seksualne, zupełnie odmienne od dotychczasowego. Mechanizm ten opiera się w dużej mierze na dobrze znanym w behawioryzmie zjawisku warunkowania instrumentalnego – gdy zachowanie jest nagradzane, pojawia się tendencja



do jego powtarzania (i analogicznie – kary wytwarzają negatywne skojarzenia z zachowaniem, zniechęcając do jego powtarzania). Jeżeli oglądanie pornografii połączone z masturbacją lub cyberseks przez kamerkę przynosi odprężenie, redukuje stres i poprawia nastrój, może stać się działaniem nawykowym.

To dość proste skojarzenie jest wzmacniane przez system przekonań na temat zachowania, które stało się nałogiem – osoba zaczyna postrzegać cyberseks jako najskuteczniejszą i najprostszą metodę redukcji napięcia, a podczas coraz dłuższych sesji z komputerem coraz bardziej utwierdza się w swojej pewności. Na skutek typowego dla uzależnień wzrostu tolerancji, potrzebuje poświęcać coraz więcej czasu i energii na cyberseks, aby osiągnąć satysfakcję. Wytwarza się błędne koło, w którym osoba stopniowo traci kontrolę nad swoim zachowaniem i podporządkowuje swoje życie nałogowi. Podczas każdego orgazmu (a przecież w przypadku cyberseksu ryzyko niepowodzenia i niezaspokojenia jest znacznie niższe niż w sytuacji offline) wydzielają się dopamina, zasilając układ nagrody i wzmacniając pozytywne skojarzenia (Brand, Young i Laier, 2014).

Profilaktyka uzależnienia od cyberseksu

Zanim rozwinie się pełnoobjawowy syndrom uzależnienia od cyberseksu, zwykle występują pewne sygnały ostrzegawcze (Young, 2008). Odpowiednio szybka reakcja pomaga zredukować szkody i ułatwia ograniczenie kompulsywnych zachowań. Zaniepokoić powinno oczekiwanie kolejnej sesji z komputerem z powodu przewidywanej gratyfikacji seksualnej. IAS zaczyna wówczas stopniowo dominować wśród różnych sposobów korzystania z internetu. Osoba separuje swoją aktywność online od prawdziwego życia, ukrywając ją przed bliskimi z powodu poczucia winy lub wstydu. Zaczyna preferować cyberseks, coraz mniej angażując się w życie seksualne z partnerem „w realu”, nawiązuje też anonimowe kontakty

w celu spełnienia fantazji seksualnych odbiegających znacząco od dotychczasowej aktywności seksualnej. Jeżeli te sygnały nie wzbudzą niepokoju odpowiednio wcześniej i nie skłonią osoby do ograniczenia IAS oraz zasięgnięcia porady terapeuty specjalizującego się w uzależnieniach behawioralnych, najprawdopodobniej rozwinie się pełnoobjawowy syndrom uzależnienia od cyberseksu.

Jednym z rezultatów projektu badawczego obejmującego różne uzależnienia behawioralne Ulfik-Jaworskiej oraz Wiechetka (2016) było stworzenie zestawu czynników ochronnych, przeciwdziałających rozwinięciu się kompulsywnego uprawiania cyberseksu. Byłyby to na przykład: wysokie kompetencje interpersonalne, poczucie wsparcia w grupie rówieśniczej, bezpieczny styl przywiązania, subiektywne doświadczanie bliskości emocjonalnej i akceptacji rodziców. O ile te czynniki w mniejszym stopniu trudniej ulegają modyfikacji, badacze wskazują też na czynniki chroniące w większym stopniu poddające się wpływowi: późniejszy wiek doświadczeń seksualnych (inicjacji i korzystania z pornografii), korzystanie z IAS jedynie w celach edukacyjnych, krytyczne przekonania dotyczące IAS oraz świadomość ryzyka płynącego z angażowania się w cyberseks (Ulfik-Jaworska, Wiechetek, 2016).

Wydadają się to informacje szczególnie istotne zwłaszcza dla rodziców i pedagogów, którzy mają szansę zadbać o rzetelną i adekwatną do wieku dziecka edukację seksualną i uczulić je na uzależniający charakter relacji seksualnych online.

WARTO TEŻ ROZWIJAĆ AKTYWNE STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM, DZIĘKI CZEMU ŁATWIEJ BĘDZIE OGRANICZYĆ SIĘ DO REKREACYJNEGO (OKAZJONALNIE, TYLKO DLA PRZYJEMNOŚCI, Z ZACHOWANIEM KONTROLI NAD CZASEM I ZAKRESEM OGLĄDANYCH TREŚCI).

Internetu można też używać jako jednej z form edukacji seksualnej, pod warunkiem zweryfikowania kompetencji twórców strony www czy kanału na YouTube. Co więcej, zwłaszcza w dobie pandemii, warto pamiętać o większym zakresie pomocy psychoterapeutycznej i seksuologicznej w formie zdalnej, dzięki czemu nawet osoby z utrudnionym dostępem do gabinetów mogą skonsultować swoje ewentualne obawy lub trudności w sferze seksualnej.

Bibliografia:

- Beutel, M.E., Giral, S., Wöfling, K., Stöbel-Richter, Y., Subic-Wrana, C., Reiner, I., Tibubos, A. N., Brähler, E. (2017). Prevalence and determinants of online-sex use in the German population. „Plos One”, 12(6), s. 1-12.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss, t. 1: Attachment*. Londyn.
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C. (2014). *Prefrontal control and Internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings*. „Frontiers in Human Neuroscience”, 8, 375.

- Carnes, P.J. (2001). *Cybersex, Courtship and Escalating Arousal: Factors in Addictive Sexual Desire*. „Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment & Prevention”, 8(1), s. 45-78.
- Carnes, P.J. (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., Griffin-Shelley, E., & Mathy, R. (2004). *Online sexual activity: An examination of potentially problematic behaviors*. „Sexual Addiction & Compulsivity”, 11, 129-143.
- Davis, R. (2001). *A cognitive-behavioral model of pathological Internet use*. „Computers in Human Behavior”, 17, 187-195.
- Döring, N.M. (2009). *The Internet's impact on sexuality: A critical review of 15 years of research*. „Computers in Human Behavior”, 25, s. 1089-1101.
- Favez, N., Tissot, H. (2017). *Attachment tendencies and sexual activities: The mediating role of representations of sex*. „Journal of Social and Personal Relationships”, 34(5), s. 732-752.
- Franc, E., Khazaal, Y., Jasiowska, K., Lepers, T., Bianchi-Demicheli, F., Rothen, S. (2018). *Factor structure of the Cybersex Motives Questionnaire*. „Journal of Behavioral Addictions”, 7(3), s. 601-609.
- Griffiths, M. (2004). *Sex Addiction on the Internet*. „Janus Head”, 7(1), s. 188-217.
- Hansen, A. (2020). *Wyloguj swój mózg*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Izdebski, Z. (2012). *Seksualność Polaków na początku XXI w.* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Laier, C., Brand, M. (2014). *Empirical Evidence and Theoretical Considerations on Factors Contributing to Cybersex Addiction From a Cognitive-Behavioral View*. „Sexual Addiction & Compulsivity”, 21, s. 305-321.
- Laier, C., Pekal, J., Brand, M. (2015). *Sexual Excitability and Dysfunctional Coping Determine Cybersex Addiction in Homosexual Males*. „Cyberpsychology, Behavior and Social Networking”, 18(10), s. 575-580.
- 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.
- Ross, M.W., Mansson, S.A., Daneback, K. (2012). *Prevalence, Severity, and Correlates of Problematic Sexual Internet Use in Swedish Men and Women*. „Archives of Sexual Behavior”, 41, s. 459-466.
- Ulfik-Jaworska, I., Wiechetek, M. (2016). *Zagrożenie uzależnieniem od seksu internetowego – wybrane uwarunkowania psychospołeczne*. Lublin: Katolicki Uniwersytet Lubelski.
- Young, K. S. (2008). Internet sex addiction: Risk factors, stages of development, and treatment. „American Behavioral Scientist”, 52, 21-37.

Anna Naruszewicz

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