

Uzależnienie od cyberseksu

Uzależnienie od cyberseksu to nowe zjawisko, na temat którego nadal toczą się dyskusje, czy rozpatrywać je w kategorii uzależnienia behawioralnego, czy zaburzenia kontroli impulsów. W praktyce klinicznej najistotniejsze jest to, że wraz z postępem technologicznym grono osób kompulsywnie uprawiających cyberseks gwałtownie rośnie. Z jednej strony mamy bez wątpienia do czynienia z nowym zjawiskiem, z drugiej zaś – badania pokazują, że dzieli ono pewne cechy, podłoże i czynniki ryzyka z uzależnieniami behawioralnymi i od substancji psychoaktywnych.

Wirtualny seks, realne problemy

Uzależnienie od seksu próbowano definiować już w XIX wieku, kiedy to Krafft-Ebbing (1886) opisał mężczyznę, którego „instynkt seksualny (...) przenika wszystkie jego myśli i uczucia, nie pozwalając na żadne inne cele w życiu, gwałtownie i rutynowo domagając się zadowolenia, bez względu na moralne i prawne ograniczenia, dążąc w sposób impulsywny i nienasycony do uzyskania seksualnej przyjemności” (za: Woronowicz, 2020). Należy oczywiście pamiętać, że norma zachowań seksualnych i odchylenia od niej zależą w dużej mierze od kontekstu społeczno-kulturowego. Opis Kraffta-Ebbinga przypomina jednak współczesne definicje uzależnienia od seksu: aktywność seksualna dominuje nad innymi zachowaniami, przez co pojawiają się poważne konsekwencje w codziennym funkcjonowaniu i pełnieniu różnych ról społecznych; osoba nie potrafi powstrzymać się od kompulsywnego seksu, pomimo jego destrukcyjnego wpływu na inne sfery życia; pojawia się także wzrost tolerancji – konieczne jest dostarczanie sobie coraz częściej coraz silniejszych bodźców (Ross, 2012).

Uzależnienie od cyberseksu funkcjonuje w świecie seksuologii i seksiatrii jako osobna jednostka diagnostyczna – klinicyści podkreślają, że internetowa aktywność seksualna wyróżnia się pewnymi nowymi cechami, niespotykanymi wcześniej na taką skalę. Najczęściej wymienia się wśród nich: anonimowość (*anonymity*), przystępność (*affordability*) oraz łatwy dostęp (*accessibility*). Te trzy charakterystyki internetowego seksu tworzą tak zwany „potrójny napęd”, stojący za rosnącą popularnością i uzależniającym potencjałem cyberseksu (Cooper, Delmonico, Burg, 2000). Jak

w przypadku starszych używek, niskie ceny i powszechny dostęp tworzą liczne okazje, aby po nie sięgać, zaś anonimowość (przynajmniej pozorna) redukuje niemal do minimum czynnik wstydu, który mógłby hamować częstotliwość i intensywność kompulsywnych zachowań.

Cyberseks, jak każde stosunkowo nowe zjawisko społeczne, nie jest przez wszystkich specjalistów jednakowo opisywane i definiowane. Najczęściej jednak zalicza się do niego: oglądanie pornografii, erotyczne gry, poszukiwanie partnerów czy partnerek seksualnych na portalach randkowych czy za pośrednictwem aplikacji, wymienianie z nimi wiadomości o erotycznym charakterze (sexting), zazwyczaj z równoczesną masturbacją (Lew-Starowicz, 2001). Do autostymulacji w świecie wirtualnym używa się również takich zdobyczy technologicznych, jak rękawice, nakładki czy elektrody. Mogą one być sterowane przez internetowego partnera czy partnerkę. Wszystkie te aktywności wniósł zupełnie nową jakość: umożliwiły realizację niemal dowolnych fantazji, uprawianie seksu w czasie rzeczywistym z osobą na drugim końcu świata czy wykreowanie wielu różnych seksualnych alter ego. Odmieniły na lepsze życie seksualne osób z niepełnosprawnościami czy ograniczanymi przez konserwatywne lub nietolerancyjne otoczenie. Jednocześnie jednak przyniosły ze sobą liczne niekorzystne zjawiska dla seksualności jednostki czy pary. Jednym z nich jest uzależnienie od cyberseksu.

Jak mózg uzależnia się od przyjemności

W dwóch pierwszych dekadach XXI wieku nie brakowało dyskusji w świecie nauki, czy kompulsywne uprawianie cyberseksu spełnia kryteria uzależnienia. Ważnym

argumentem w tym sporze były coraz liczniejsze wyniki badań, wykazujące, że za nałogowym oglądaniem pornografii czy angażowaniem się w sexting stoją podobne mechanizmy neuropsychologiczne (np. Brand i in., 2014, Laier i in., 2014, Potenza, 2014; Love i in., 2015). Kluczową rolę pełni uwalnianie się dopaminy w trakcie ekscytujących zachowań, takich jak hazard, seks, a dla niektórych na przykład zakupy czy osiąganie celów sprzedażowych w pracy. Dopamina, jako neuroprzekaźnik odpowiedzialny między innymi za odczuwanie przyjemności, przyływu energii i motywacji do działania, stanowi kluczowy element powstawania uzależnienia. Kojarzona jest przede wszystkim z układem nagrody – zbiorem struktur mózgowych zawierającym liczne neurony dopaminergiczne (Love i in., 2015).

Osoby kompulsywnie uprawiające cyberseks, podobnie jak te uzależnione od substancji psychoaktywnych, doświadczają wyrzutu dopaminy do układu nagrody w mózgu podczas każdego kontaktu z pornografią czy sextingiem (Brand i in., 2014). Następuje wzrost aktywności układu dopaminergicznego (poziom dopaminy w układzie nagrody wzrasta), w wyniku czego receptory dopaminowe stają się przejściowo mniej wrażliwe (Blum i in., 2000). W efekcie, aby odczuć podobny poziom przyjemności i pobudzenia, potrzeba silniejszego bodźca (większej dawki substancji lub na przykład kolejnego eksperymentu seksualnego). Prowadzi to do klasycznego w uzależnieniach zjawiska wzrostu tolerancji.

Badacze podkreślają też wspólne dla różnych uzależnień mechanizmy uczenia się na skutek wielokrotnego doświadczania gratyfikacji (np. Hoffmann i in., 2004; Young, 2008; Laier i in., 2014). Zgodnie z teorią uczenia się, człowiek z większym prawdopodobieństwem będzie powtarzał pewne zachowanie, jeśli będzie ono wzmacniane – a więc gdy po danej aktywności następuje coś przyjemnego czy satysfakcjonującego. Umysł osoby w procesie uzależniania się od cyberseksu zaczyna tworzyć skojarzenia pomiędzy bodźcem (pornografią, aplikacją randkową, *chat-roomem*) a „nagrodą” – satysfakcją seksualną. Warto przy tym mieć na uwadze, że cyberseks ze swojej natury niemal zawsze prowadzi do pełnego zaspokojenia – w przeciwieństwie do kontaktów seksualnych w realnym życiu, osoba ma niemal całkowitą kontrolę nad sytuacją, może spełniać wszystkie swoje fantazje bez konieczności dochodzenia do kompromisu z partnerem czy partnerką, a na dodatek ryzyko niepowodzenia jest znacznie niższe. Za hipotezą o gratyfikacji leżącej u podstaw uzależnienia od cyberseksu przemawiają też naukowe dowody na to, że przyjemność seksualna stanowi bardzo silne wzmocnienie zachowania – w czasie seksu aktywują się szlaki dopaminergiczne, co wywołuje u człowieka bardzo przyjemne doznania (Georgiadis i Kringelbach, 2012).

Wspólny grunt różnych uzależnień

Seks może aktywować te same struktury mózgu co substancje psychoaktywne, prowadząc w podobny spo-

sób do uzależnienia. Okazuje się również, że u podstaw uzależnień od seksu i cyberseksu mogą leżeć podobne czynniki psychologiczne i środowiskowe. Na przykład częste używanie mechanizmu zaprzeczenia współwystępuje zarówno z uzależnieniem od seksu, jak i z innymi nałogami. Często w wywiadach wstępnych powtarza się też doświadczenie przemocy domowej, wykorzystania seksualnego czy dorastania w dysfunkcyjnej pod innym względem rodzinie, na przykład zaniedbującej potrzeby emocjonalne dzieci (Plant i Plant, 2003).

Uzależnienia behawioralne i od substancji psychoaktywnych dzielą nie tylko podobne podłoże, ale również manifestują się podobnymi objawami: silnym pragnieniem, euforią po zażyciu substancji lub podjęciu zachowania, rosnącą tolerancją (potrzebą coraz częstszego powtarzania zachowania lub zwiększania dawek substancji), wyparciem lub zaprzeczeniem problemu oraz wpadkami lub nawrotami (Alavi i in., 2012).

Temat ten był również badany w grupach nastolatków, szczególnie narażonych na ryzyko uzależnienia od nowych technologii, w tym także cyberseksu. Nadal dojrzewający układ nerwowy dzieci i młodzieży ma mniejsze możliwości wyhamowania reakcji i odroczenia gratyfikacji, co w połączeniu z burzą hormonalną i rozwojową chęcią eksperymentowania stanowi mieszankę wybuchową predysponującą do uzależnienia. Wczesny kontakt z pornografią również uważany jest za czynnik ryzyka, podobnie jak sięgnięcie po substancję psychoaktywną w młodym wieku.

BADANIA POKAZAŁY, ŻE NA UZALEŻNIENIE OD INTERNETU I CYBERSEKSU BARDZIEJ NARAŻENI SĄ CI NASTOLATKOWIE, KTÓRZY SPOŻYWAJĄ ALKOHOL, PALĄ PAPIEROSY ORAZ PRZEDĘ WSZYSTKIM SIĘGAJĄCY PO NARKOTYKI, A EFEKT TEN WYSTĘPUJE ZARÓWNO U CHŁOPCÓW, JAK I U DZIEWCZĄT (CASTRO-CALVO I IN., 2016).

Podobne podłoże psychologiczne i środowiskowe uzależnień behawioralnych i od substancji wykazało też badanie zespołu Yen (2007); okazało się, że ryzyko rozwoju uzależnienia od internetu oraz od substancji wzrastało przede wszystkim pod wpływem czynników rodzinnych. Bardziej narażeni na uzależnienie byli nastolatki, których rodzeństwo często spożywało alkohol oraz wzrastający w rodzinach, gdzie nie przykładano większej wagi do nadzoru nad zachowaniem dzieci i nie stawiano konsekwentnie granic (zwłaszcza w zakresie zachowań ryzykownych).

Uzależnienie mieszane czy krzyżowe?

W gabinetach terapeutów uzależnień nie brakuje pacjentów, którzy opowiadają nie o jednej, a o dwóch, czy nawet kilku używkach lub kompulsywnych zachowaniach. Często zdarzają się też osoby, które trwają w abstynen-



Zdjęcie pobrano z pexels.com

cji od jednej substancji, jednak po kilku miesiącach czy latach zaczynają nadużywać innej lub rozwija się u nich uzależnienie behawioralne. Warto rozróżnić te dwa zjawiska, gdyż opierają się na innym mechanizmie i pojawiają się w różnych sytuacjach.

Z uzależnieniem mieszanym mamy do czynienia w sytuacji, w której ktoś naprzemiennie lub równocześnie sięga po różne substancje psychoaktywne lub kompulsywnie powtarza różne gratyfikujące zachowania – hazard, granie na komputerze, robienie zakupów czy cyberseks. Często zdarza się, że osoba łączy używki o działaniu uspokajającym z tymi pobudzającymi – na przykład, przyjmuje heroinę, której działanie wzmacnia następnie dawką leków uspokajających (np. benzodiazepin o silnym potencjale uzależniającym), po czym w wyniku nasilonej senności odurza się amfetaminą lub kokainą, aby się pobudzić. Może dojść do mechanizmu błędnego koła, kiedy na przykład narastający niepokój i nieprzyjemne pobudzenie osoba postanowi złaгодzić kolejną dawką heroiny, leków lub alkoholem.

Osoby uzależnione od seksu i cyberseksu, nadużywające jednocześnie alkoholu lub narkotyków, często uprawiają tak zwany „chemseks” – podejmują kontakty seksualne pod wpływem substancji psychoaktywnych. Główną motywacją jest wówczas spotęgowanie przyjemności i satysfakcji, jednak jak w przypadku każdego uzależnienia, szybko okazuje się, że potrzebne są coraz większe dawki narkotyku i coraz częstsze stosunki. Ponadto, będąc pod wpływem substancji psychoaktywnych, łatwo jest przekroczyć granice partnera lub własne, lub przeoczyć niepokojące sygnały z ciała, takie jak ból.

W przypadku pacjentów kompulsywnie uprawiających cyberseks szczególnie interesujące jest zjawisko tak zwanych uzależnień krzyżowych – sytuacji, gdy po zerwaniu z jednym nałogiem rozwija się inne uzależnienie, co łągodzi uciążliwe skutki zespołu abstynencyjnego. Na przy-

kład osoba przestała pić, natomiast zaczyna podejmować kompulsywne zachowania seksualne w sieci. Choć odstawienie substancji psychoaktywnych przynosi niewątpliwe korzyści zdrowotne, nie zmienia to jednak mechanizmu uzależnienia. Osoba jest trzeźwa, ale poprzez niekontrolowane oglądanie pornografii i masturbację dostarcza swojemu układowi nagrody w mózgu bardzo podobnych bodźców co podczas picia.

Wnioski odnośnie do profilaktyki i terapii

Badania nad współwystępowaniem różnych uzależnień z seksoholizmem pozwalają wysnuć wniosek, że ważnym elementem profilaktycznym byłoby pogłębianie wywiadu z pacjentami zgłaszającymi się z problemem z jedną substancją psychoaktywną czy konkretnym kompulsywnym zachowaniem. Dobrą praktyką byłoby w związku z tym pytanie osób uzależnionych od seksu czy cyberseksu o ilość i częstotliwość spożywanego alkoholu lub przyjmowanych narkotyków i *vice versa* – badanie sfery seksualnej pacjentów leczących się z uzależnienia od substancji (Plant i Plant, 2003). Ważnym elementem jest w tym przypadku także psychoedukacja na temat wspólnych czynników ryzyka rozwoju różnych uzależnień, ich mechanizmu neurobiologicznego i psychologicznego oraz konkretnych przykładów uzależnień mieszanych i krzyżowych, ze szczególnym uwzględnieniem kompulsywnych zachowań seksualnych (także w sieci).

W przypadku profilaktyki i terapii uzależnienia od internetu i pornografii wśród dzieci i młodzieży, przytoczone wyżej wyniki badań zespołów Castro-Calvo i Yen inspirowały do korzystania z interwencji systemowych, włączających całą rodzinę. Pomocne mogą okazać się warsztaty dla rodziców z komunikacji z dziećmi, treningi skutecznego stawiania granic i wprowadzania zasad bezpiecznego korzystania z internetu i nadzoru nad aktywnością

dziecka w sieci, a także terapia rodzinna, pozwalająca popracować nad relacją i poradzić sobie z trudnościami poszczególnych członków rodziny, oddziałujących w naturalny sposób na cały system (Yen i in., 2007).

Z uwagi na częstotliwość występowania uzależnień mieszanym i krzyżowym szczególnie ważne w przypadku każdego uzależnienia jest zaangażowanie się w długoterminową terapię, która nie tylko wspiera w abstynencji, ale pomaga również przepracować psychologiczne trudności i konflikty, których tymczasowym, doraźnym rozwiązaniem było do tej pory sięganie po używkę lub autodestrukcyjne, nadmierne zaabsorbowanie jakimś zachowaniem. Po osiągnięciu i utrzymaniu abstynencji duże korzyści może wówczas przynieść psychoterapia psychodynamiczna lub psychoanalityczna.

Ważnym elementem terapii jest także wypracowanie alternatywnych, konstruktywnych sposobów radzenia sobie z silnymi emocjami lub stresem. Pomaga to zapobiec rozwinięciu się uzależnień krzyżowych i znalezienia się w błędnym kole innego uzależnienia, kiedy nowy bodziec co prawda redukuje nieprzyjemne napięcie, ale w podobny sposób dezorganizuje codzienne funkcjonowanie i życie rodzinne. Na te potrzeby odpowiada w dużej mierze psychoterapia poznawczo-behawioralna, dialog motywujący czy techniki typu *mindfulness*.

W przypadku szczególnie nasilonych kompulsywnych zachowań seksualnych korzyści może przynieść farmakoterapia z wykorzystaniem selektywnych inhibitorów wychwyty zwrotnego serotoniny (SSRI). Leki te mają działanie przeciwłękowe, przeciwdepresyjne oraz wyciszające obsesyjne myśli i kompulsje, zaś ich skutkiem ubocznym bywa niejednokrotnie zmniejszenie libido (Woronowicz, 2020).

Wiele osób uzależnionych od substancji oraz zachowań znajduje zrozumienie i oparcie w grupach samopomocowych, których pierwowzorem były spotkania Anonimowych Alkoholików. Anonimowi Seksoholicy spotykają się w wielu polskich miastach, prowadzone są także mityngi dla partnerów i partnerek osób uzależnionych od seksu. Warto pamiętać, że grupy samopomocowe funkcjonują w oparciu o doświadczenia i wzajemne wsparcie osób borykających się z tym samym problemem, nie są prowadzone przez terapeutów uzależnień. Dlatego też powinny być traktowane raczej jako uzupełnienie procesu terapii, niż być jedyną formą pomocy osobom uzależnionym.

Bibliografia:

Alavi, S.S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). *Behavioral addiction versus substance addiction: correspondence of psychiatric and psychological views*. „International Journal of Preventive Medicine”, 3(4), s. 290-294.

Blum, K., Braverman, E.R., Holder, J. M., Lubar, J.F., Monstra, V.J., Miller, D., Lubar, J.O., Chen, T.J., Comings, D.E. (2000). *The reward deficiency syndrome: A biogenetic model for the diagnosis and treatment of impulsive, addictive, and compulsive behaviors*. „Journal of Psychoactive Drugs”, 32, s. 1-112.

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, s. 375.

Castro-Calvo, J., Ballester-Arnal, R., Gil-Llario, M.D., Gimenez-Garcia, C. (2016). *Common etiological pathways between toxic substance use, Internet and cybersex addiction: The role of expectancies and antisocial deviance proneness*. „Computers in Human Behavior”, 63 (10), s. 383-391.

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.

Georgiadis J.R., Kringelbach M.L. (2012). *The human sexual response cycle: brain imaging evidence linking sex to other pleasures*. „Progress in Neurobiology”, 98, s. 49-81.

Hoffmann H., Janssen E., Turner S.L. (2004). *Classical conditioning of sexual arousal in women and men: effects of varying awareness and biological relevance of the conditioned stimulus*. „Archives of Sexual Behavior”, 33, s. 43-53.

Laier C., Pawlikowski M., Pekal J., Schulte F.P., Brand M. (2013). *Cybersex addiction: experienced sexual arousal when watching pornography and not real-life sexual contacts makes the difference*. „Journal of Behavioral Addictions”, 2, s. 100-107.

Laier, C., Pekal, J., Brand, M. (2014). *Cybersex Addiction in Heterosexual Female Users of Internet Pornography Can Be Explained by Gratification Hypothesis*. „Cyberpsychology, behavior, and social networking”, 17 (8), s. 505-511.

Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L., Hajela, R. (2015). *Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update*. „Behavioral Sciences”, 5, s. 388-433.

Plant, M., Plant, M. (2003). *Sex addiction: a comparison with dependence on psychoactive*. „Journal of Substance Use”, 8 (4), s. 260-266.

Potenza, M.N. (2014). *Non-substance addictive behaviors in the context of DSM-5*. „Addictive Behaviors”, 39 (1), s. 1-2.

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.

Lew-Starowicz, Z. (2001). *Encyklopedia erotyki*. Warszawa: Wydawnictwo MUZA.

Woronowicz, B.T. (2020). *Przyjemność czy cierpienie? Kompulsywne zachowania seksualne i pornografia*. „Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia”, 6, s. 28-32.

Yen, J.Y., Yen, C.F., Chen, C.C., Chen, S.H., Ko, C.H. (2007). *Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents*. „Cyberpsychology & Behavior”, 10 (3), s. 323-329.

Young K.S. (2008). *Internet sex addiction: risk factors, stages of development, and treatment*. „American Behavioral Scientist”, 52, s. 21-37.

Anna Naruszewicz-Dolczewska

Psycholożka i psychoterapeutka. Pracuje w Swarzędzu w poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży oraz środowiskowym domu samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi.