

 Questo sito utilizza cookie per analisi, contenuti personalizzati e pubblicità. Continuando a navigare questo sito, accetti tale utilizzo. [Scopri di più](#)

[Notizie](#) [Meteo](#) [Sport](#) [Video](#) [Money](#) [Oroscopo](#) [Altro >](#)

 lifestyle

[cerca nel Web](#)

[Precedente](#)

[Successivo](#)

Come si diventa dipendenti dal sesso online?

 OK Salute | Un'ora fa |



Stuzzicare la fantasia sfogliando immagini hot sullo schermo del telefonino, sbirciare qualche sito porno, guardare un video a luci rosse. L'eros si accende e si arricchisce di nuovi stimoli grazie alla moltitudine di **spunti offerti dal web**. Chat, community, social network, applicazioni, persino videogame. In un mondo iperconnesso la pornografia è ormai alla portata di tutti e realizza ogni desiderio grazie alla Rete, che garantisce servizi illimitati in (apparente) totale privacy e anonimato. Ma la passione per il sesso online, ovvero l'insieme delle attività sessuali, attive o passive, fruibili attraverso Internet, può trasformarsi da passatempo innocente in ossessione e può **rendere schiavi i più fragili**. Nei casi più gravi può azzerare la vita sociale, compromettere la salute psicofisica e rovinare intere famiglie.

Nel campo delle **addiction**, ovvero le dipendenze comportamentali in cui non si fa uso di sostanze come fumo, alcol o droghe, la pericolosità del web è già da tempo sotto i riflettori. Lo è per la forte capacità di attrazione e la mancanza, o quasi, di limitazioni.

Sesso online: difficile inquadrare il fenomeno

Secondo *BBC News*, che riprende dati diffusi durante una recente conferenza sulla tossicodipendenza in California, il **15% degli utenti di Internet** visita chat room o siti **pornografici**. Mentre il **9%** delle persone che usa il web per fare sesso trascorre **più di 11 ore a settimana alla ricerca di contenuti erotici**. Gli esperti americani riuniti al convegno hanno parlato di una nuova dipendenza, diversa da quella da sostanze ma altrettanto potente. Capace di distruggere vite e matrimoni.

«Da parte del mondo scientifico non c'è consenso universale su questa condizione», premette Emanuele Jannini, andrologo e ordinario di sessuologia medica all'Università di Roma Tor Vergata. «**Il disturbo non è riconosciuto** e a oggi la frequenza dei casi in cui sono riscontrabili dei chiari tratti patologici è molto bassa. Non esistono dati ufficiali sull'incidenza. Anche perché spesso **vergogna e senso di colpa** impediscono al problema di venire alla luce e quindi di giungere a una diagnosi. Ma da ciò che possiamo vedere noi clinici è evidente che nella maggioranza delle situazioni si tratta di atteggiamenti temporanei. Magari legati a particolari fasi della vita. Quando sono prolungati ed eccessivi possono impattare negativamente sulla qualità della vita e vanno tenuti sotto controllo, ma non è detto che si tratti di dipendenza».

Leggi anche: Esami del sangue, la guida completa

Quando si parla di reale dipendenza da sesso online

Per parlare di **cybersex addiction**, che invece è una **condizione patologica conclamata** che richiede un trattamento psicologico e/o medico, devono essere riscontrate dallo specialista determinate caratteristiche. «I **tratti distintivi** sono due: **esclusività e sofferenza**», spiega il sessuologo. «Il comportamento messo in atto dalla persona è esclusivo. Nel senso che la sua sessualità si esprime solo e unicamente attraverso i canali virtuali, stimolata dalla visione di determinati input sullo schermo o dalla partecipazione ad attività online. Mentre al di fuori di questi contesti l'eroticismo è difficoltoso o assente».

Il tratto della sofferenza emerge quando viene meno il cosiddetto principio del piacere, che normalmente guida ogni azione di carattere sessuale. L'uomo è l'unico animale che si accoppia (anche) per piacere, non solo per riprodursi, invece chi è dipendente cerca il sesso per mitigare la sua sofferenza. Come un bulimico mangia per riempire il vuoto della mente e del cuore, non quello dello stomaco, **il sex addicted ha bisogno dell'attività erotica per mettere a tacere le proprie emozioni negative**. Ma l'attività sessuale non lo appaga, anzi genera ancora più malessere e dolore, a se stesso e, nel tempo, anche a chi gli sta intorno».

Quali sono i **segnali** per individuare la persona finita nella spirale della dipendenza? Innanzitutto la progressiva e sempre più marcata **riduzione d'interesse verso ogni altra attività o impegno**, si legge nel libro *Cybersex addiction* dell'esperto di dipendenze Franco Riboldi e dello psicologo Enrico Magni, da poco pubblicato da FrancoAngeli. Poi il **disinteresse** per qualsiasi **tipo di relazione** (comprese quelle con amici e familiari), la **necessità di accedere alla Rete** sempre più spesso e in modo impulsivo, lo sviluppo di sintomi come **ansia, depressione e pensieri ossessivi** quando non è possibile connettersi. Un altro indicatore di malattia è il tempo. «Si può ipotizzare di essere di fronte a una condizione disfunzionale dopo sei mesi di comportamenti diffusi o cronici. Anche se questo è solo un termine convenzionale perché non

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

abbiamo indicazioni sulla minima frequenza d'uso giornaliera, settimanale o mensile per parlare di patologia», precisa Jannini.

Come nasce la dipendenza

Nel cervello, spiegano nel libro Riboldi e Magni, qualsiasi tipo di sensazione piacevole crea un **collegamento** tra due aree, il cosiddetto **centro della ricompensa** e l'area dove avvengono i **processi di memorizzazione e apprendimento**. Così, ogni qualvolta l'esperienza gradevole si ripresenta, il cervello è spinto a ricercarla e ripeterla. Questo circuito è alla base del piacere sessuale. L'addiction subentra quando questo processo si altera. L'ossessione sessuale s'impadronisce dell'individuo e lo costringe a incollarsi al pc e allo smartphone alla ricerca spasmodica di siti e App. Persino a cambiare i propri programmi personali o lavorativi per rifugiarsi il prima possibile nel mondo del piacere virtualmente indotto.

Ecco che il comportamento non è più razionale, guidato dall'alto verso il basso, cioè dalla corteccia del cervello, dove hanno sede ragione e senso critico, alle parti più profonde dell'organo, ma avviene il contrario. Ovvero sono queste ultime che prendono il sopravvento e orientano il comportamento in modo **impulsivo e incontrollato**. A quel punto la persona non pianifica più il proprio comportamento, ma lo subisce.

Leggi anche: Diabete, la guida completa

Sesso online: sul web stimoli sempre nuovi

La **pornografia** è sempre esistita, ma oggi è onnipresente. Grazie alla **Rete**, soddisfa un desiderio fondamentale in ambito sessuale: quello della **novità**. Internet è una miniera inesauribile di stimoli eccitatori grazie a sistemi quali lo sharing (la condivisione di file o video), i siti a pagamento e il Neoporn, cioè i prodotti amatoriali di persone comuni che utilizzano webcam e cellulari per realizzare filmati da caricare sul web. Anche l'avvento dei flashgames per adulti, i giochi elettronici spinti, è un'ulteriore evoluzione. Perché introduce nuovi elementi come il premio e la competizione. L'elemento di continua novità potrebbe rappresentare, quindi, una delle motivazioni dell'**attaccamento morboso** alla pornografia online.

Chi dipende dal sesso online?

I dipendenti dal sesso virtuale sono **soprattutto maschi** e non è un caso. Gli uomini, a differenza delle donne, hanno bisogno di immagini per eccitarsi. «Le ragioni di questa differenza sono sia biologiche sia socioculturali», aggiunge il sessuologo. Il disturbo, inoltre, sembra colpire più generazioni, dall'adolescente acerbo all'adulto con difficoltà relazionali. I malati sono spesso individui caratterialmente deboli, incapaci di tenere le redini della propria vita, che **soffrono la solitudine**. La vita solitaria, spiegano gli autori di *Cybersex addiction*, priva di contatti umani e senza prospettive emotive e relazionali, apre le porte a molteplici forme di dipendenza. Fumo, alcol, ma anche gioco d'azzardo patologico, shopping, Internet.

Il Web spalanca le porte a molteplici trappole, dalla cyber-relational addiction, la dipendenza da relazioni virtuali, alla net compulsion (comportamenti compulsivi online come gioco d'azzardo o shopping), fino alla game addiction, la dipendenza dai videogiochi. Queste condizioni spesso coesistono in una personalità fragile e priva di autocontrollo. Ad accomunarle, l'attrattiva verso un **paese dei balocchi in cui non ci sono regole né divieti**. Ma è anche il fascino sensoriale dei dispositivi tecnologici stessi, dal pc allo smartphone, ad attirare, con suoni e immagini che trascinano lontano dalla realtà, fino ad arrivare, talvolta, a una dissociazione totale dal contesto quotidiano.

Gli studi confermano come la cybersex addiction sia spesso correlata alla **difficoltà a instaurare rapporti reali**. «Hanno un ruolo importante un background familiare ed educativo troppo rigido, che associa il sesso a un tabù e non affronta in modo chiaro e coerente il tema della sessualità, e un contesto sociale e culturale che proibisce e demonizza l'uso della pornografia», spiega Jannini. «La trasgressione incentiva lo stimolo. Adamo ed Eva insegnano. La pornografia è una messinscena e chi la scambia per una sessualità normale non è stato educato a riconoscere la differenza tra realtà e finzione». Ma anche un'educazione troppo accondiscendente, incentrata sul soddisfacimento incondizionato dei bisogni dei figli, può essere dannosa. Perché causa una precoce maturità sessuale e rende i bambini incapaci di sopportare la frustrazione di un desiderio inappagato.

Le conseguenze fisiche della dipendenza da sesso online

Nella cybersex addiction foto piccanti e video hard non sono più solo un modo come un altro per solleticare il partner e dare una scossa alla routine, ma diventano l'unico mezzo possibile per sfogare le proprie emozioni. Con evidenti **ripercussioni sulla vita lavorativa, sociale, affettiva e di coppia**. Si paga un prezzo molto alto a livello cognitivo e possono subentrare anche disfunzioni sessuali. «La masturbazione», sottolinea lo specialista, «che in sé non è dannosa. Anzi, se ben praticata ha benefici sulla vascolarizzazione del pene, quando è eccessiva può incidere negativamente sull'erezione. Lo stesso vale per lei».

Per non parlare delle situazioni più pericolose. Si può arrivare a scelte estreme come la prostituzione, anche inconsapevole. Può succedere che le proprie performance siano filmate e rimesse in Rete. Si può essere **sfruttati e ricattati**. Non è rara la ricerca di sostanze in grado di facilitare le prestazioni sessuali, dall'alcol alle droghe, sprofondando in un abisso sempre più profondo di comportamenti compulsivi e dipendenze incrociate.

Come uscire dalla dipendenza dal sesso online



«Quando si finisce nella morsa delle trappole comportamentali, si sperimentano sentimenti contrapposti che rendono la vita impossibile», si

legge in *Cybersex addiction*. «Da un lato non si vuole rinunciare al proprio oggetto di appagamento, dall'altro si desidera interrompere l'angosciante stato di asservimento che ciò comporta». Di solito il primo grido di aiuto è rivolto ancora una volta alla Rete. Con un meccanismo di «spostamento» della dipendenza, che resta confinata nella sfera di cristallo del Web. Si cercano **gruppi di auto-aiuto o contatti di persone con cui condividere la stessa angoscia**. Senza però risolvere nulla.

È un po' quello succede quando si sostituisce una droga con un'altra. Si cambiano gli effetti ma la dipendenza rimane, l'incapacità di autonomia decisionale persiste. Il problema è complesso, pertanto richiede l'intervento di più specialisti. «In prima istanza lo **psicoterapeuta**, per intraprendere un percorso di consapevolezza sui fattori che hanno portato alla dipendenza e di rinforzo delle proprie capacità di guarigione», spiega Jannini.

«Quando la psicoterapia non basta e la sofferenza non si placa, lo **psichiatra** può prescrivere **farmaci antidepressivi**. O, se l'ipersessualità è legata a psicosi, **antipsicotici**. Entrambi hanno un buon effetto di sedazione degli impulsi sessuali, senza particolari effetti collaterali. In casi estremi è stato anche sperimentato l'uso di farmaci **antiandrogeni**, di pertinenza dello specialista andrologo. La figura che coordina gli interventi è il sessuologo medico». Sul percorso da seguire non ci sono indicazioni univoche. Se c'è una diagnosi di depressione o psicosi, il percorso terapeutico può avvenire in regime di Sistema sanitario nazionale. In alternativa è bene rivolgersi ai professionisti sopra indicati. Oppure ai centri di medicina della sessualità. «I tempi dipendono dalla volontà della persona di guarire», conclude l'esperto, «ma in genere sono necessari **almeno sei mesi di terapia**».

Attenzione ai teenager

Cominciano per gioco, ma la loro immaturità li rende vittime facili della dipendenza da sesso online. I ragazzi si rifugiano nella pornografia online per «non farsi trovare impreparati» ma finiscono per **perdere il controllo e abusarne**. Le ragazze postano ingenuamente foto provocanti o partecipano a chat anonime. Andando incontro a pesanti ricadute e diventando prede di malintenzionati. In generale, **un adolescente su cinque ha un rapporto problematico con il Web**, sottolinea una ricerca della Fondazione Policlinico Universitario Gemelli Università Cattolica del Sacro Cuore. «Urgono azioni che stimolino il senso critico e di responsabilità sia dei genitori sia dei giovani», spiega Giuseppe Lavenia, psicologo e psicoterapeuta, presidente Di.Te, l'Associazione Nazionale Dipendenze Tecnologiche, Gap e Cyberbullismo.

Leggi anche: L'ipertensione o pressione alta

«Lo smartphone, innanzitutto, andrebbe dato ai ragazzi dopo i 13 anni. Le statistiche, però, dimostrano che già a partire dalla prima media lo possiede il 55% dei ragazzi, in seconda ce l'ha il 71%, in terza l'80%. Questo vuol dire trasgredire una regola dei social. Per iscriversi bisogna avere più di 13 anni. Dobbiamo dare attenzione. Non esercitare un controllo indiscriminato, ma condividere con i figli quanto accade anche nella loro vita online, senza minimizzare quello che ci portano come un problema. Per esempio, se ci parlano di qualcosa che riguarda il loro corpo, liquidare la faccenda con "cosa stai dicendo?" è un modo per farli andare a cercare conferme altrove, magari su una chat».

I **campanelli d'allarme** di una dipendenza? Il **tempo trascorso chiusi in camera** con smartphone, tablet o pc. I **cambiamenti nella rete di amicizie**, nel **rendimento scolastico**, nel coinvolgimento in attività usuali come **sport e hobby**. L'affettività sembra una dimensione «appiattita», considerata come un elemento poco significativo, la presenza in famiglia è ridotta e in caso di disconnessione obbligata dalla Rete, subentrano reazioni di rabbia e aggressività. «Per questo è sconsigliato interrompere bruscamente il collegamento al Web. Mentre è necessario instaurare un dialogo sui tempi e le attività consentite online», conclude l'esperto.

Video: Lo studio della grafologia (Mediaset)

[Vai alla Home page MSN](#)

ALTRO DA OK SALUTE

•



[I benefici del sesso](#)



[OK Salute](#)

•

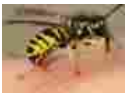


[Problemi di eiaculazione](#)



[OK Salute](#)

•



[Rimedi contro la puntura di ape](#)



[OK Salute](#)