

Franco Riboldi  
Enrico Magni

# Cybersex addiction

Cause, sintomi,  
percorsi di autoterapia

Prefazione di Alfio Lucchini



FrancoAngeli

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



## **CLINICA DELLE DIPENDENZE E DEI COMPORTAMENTI DI ABUSO**

L'esperienza clinica degli operatori delle dipendenze patologiche è ricca e articolata: spesso si parte da zero e si fatica a far conoscere e comprendere agli "esperti" e poi alla società il senso dell'operare quotidiano. Punto di partenza di questa Collana è un'ottica culturale di apertura a un pubblico più vasto. Una sezione riguarda i *Testi*: il tema della clinica è affrontato oltre la tradizionale differenziazione teoria – ricerca – esperienze; rilevante è l'origine delle pubblicazioni, che trovano linfa nell'ambito dell'attività o comunque sono collegate agli operatori del settore.

Tematiche quali la prevenzione, la riduzione dei rischi, la riabilitazione e gli aspetti organizzativi vengono affrontati valorizzando le applicazioni utili all'intervento clinico.

Una seconda sezione è quella dei *Quaderni*: saggi, lavori congressuali e raccolta di esperienze, compresi studi e ricerche sull'utilizzo di strumenti e farmaci.

Infine i *Manuali*: materiale didattico, con la definizione di criteri, metodologie, consensus e linee di intervento.

**Direzione editoriale:** Alfio Lucchini

**Comitato di redazione:** Cinzia Assi, Maria Luisa Buzzi, Felice Nava, Giovanni Strepparola

**Comitato Scientifico:** Adriano Baldoni (Ancona), Giorgio Barbarini (Pavia), Renato Bricolo (Verona), Italo Carta (Milano), Giorgio Cerizza (Cremona), Massimo Clerici (Milano), Alessandro Coacci (Grosseto), Maurizio Coletti (Roma), Augusto Consoli (Torino), Antonio D'Alessandro (Roma), Antonio d'Amore (Caserta), Riccardo De Facci (Milano), Pietro Fausto D'Egidio (Pescara), Guido Faillace (Trapani), Maurizio Fea (Pavia), Riccardo C. Gatti (Milano), Gilberto Gerra (Parma), Enzo Gori (Milano), Bernardo S. Grande (Catanzaro), Claudio Leonardi (Roma), Franco Lodi (Milano), Teodora Macchia (Roma), Vincenzo Marino (Varese), Antonio Mosti (Piacenza), Giovanni Nicoletti (Roma), Pier Paolo Pani (Cagliari), Norberto Pentiricci (Perugia), Edoardo Polidori (Forlì), Eugenio Rossi (Milano), Achille Saletti (Milano), Giorgio Serio (Palermo), Alessandro Tagliamonte (Siena), Enrico Tempesta (Roma), Laura Tidone (Bergamo), Marco Tosi (Milano), Andrea Vendramin (Padova), Silvia Zanone (Roma).

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati  
possono consultare il nostro sito Internet:  
[www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page  
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

**Franco Riboldi**  
**Enrico Magni**

# **Cybersex addiction**

**Cause, sintomi,  
percorsi di autoterapia**

**Prefazione di Alfio Lucchini**

**FrancoAngeli**

Copyright © 2020 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

---

# Indice

Prefazione, di <i>Alfio Lucchini</i>	pag.	9
Introduzione	»	13

## **Conoscere la sessualità**

▶ Punti chiave	»	17
1. La distinzione di genere	»	18
2. L'immagine di sé	»	21
3. Le tappe verso la maturità	»	25
4. Sessualità e piacere	»	29
5. Due note all'unisono	»	32

## **Le trappole della Rete**

▶ Punti chiave	»	37
1. Fantasie di onnipotenza	»	39
1.1. Pornografia oltre l'eccesso	»	40
1.2. Cybersex addiction da onnipotenza	»	44
1.3. Adamo ed Eva nel web	»	48

2. Nel labirinto della crescita	pag.	51
2.1. L'identità in maschera	»	52
2.2. Cybersex addiction da blocco evolutivo	»	55
2.3. Cappuccetto Rosso nel web	»	58
3. Il fascino della trasgressione	»	63
3.1. Il proibito in vetrina	»	64
3.2. Cybersex addiction da oppositività	»	69
3.3. Il Barone rampante nel web	»	72
4. L'ansia di amare	»	76
4.1. Il desiderio fine a se stesso	»	77
4.2. Cybersex addiction da ansia prestazionale	»	82
4.3. I promessi sposi nel web	»	85
5. L'io al centro del mondo	»	89
5.1. Il palcoscenico perfetto	»	90
5.2. Cybersex addiction da narcisismo	»	95
5.3. Lolita nel web	»	98
6. La fatica nel costruire relazioni	»	101
6.1. La seduzione dell'immediato	»	103
6.2. Cybersex addiction da incapacità di rapporto	»	106
6.3. Amleto nel web	»	110
7. Nel mare della solitudine	»	113
7.1. Il rifugio pericoloso	»	114
7.2. Cybersex addiction da isolamento	»	118
7.3. Robinson Crusoe nel web	»	121

**Percorsi di ritrovamento:  
Esercizi di autosuggestione**

▶ Punti chiave		pag. 125
1. La scala del tempo	Esercizio sull'onnipotenza	» 127
2. Il nuovo sentiero	Esercizio sul blocco evolutivo	» 129
3. La porta della mente	Esercizio sull'oppositività	» 131
4. La sorgente di vita	Esercizio sull'ansia da prestazione	» 133
5. Rilassarsi camminando	Esercizio sul narcisismo	» 135
6. Il tempio di luce	Esercizio sull'incapacità di rapporto	» 137
7. Davanti al caminetto	Esercizio sull'isolamento	» 140
Conclusioni		» 143
Bibliografia		» 145



---

# Prefazione

Il volume di Franco Riboldi ed Enrico Magni affronta in modo originale il tema della “cybersex addiction”, sempre più attuale e discusso all’interno della vasta gamma delle nuove dipendenze.

Il termine cybersex si riferisce a molteplici attività di carattere sessuale che si possono svolgere nella rete tramite numerosi servizi offerti dal web – chat, siti, mailing, filmati, social media, ecc. – che il fruitore può individuare e anche modellare in base alle proprie esigenze.

Il rapporto tra il vivere una sana sessualità e la presenza del “tema sesso” in Internet non appare facile, anzi mostra caratteristiche di pericolosità.

La cybersex addiction, la dipendenza da sesso virtuale, interessa ormai il clinico. Come già abbiamo visto per il disturbo da gioco d’azzardo, le evidenze cliniche hanno preceduto le sistematizzazioni diagnostiche poi riconosciute dal DSM-5: molte dipendenze comportamentali senza sostanza iniziano a interessare sia gli specialisti (in particolare gli psicoterapeuti) sia alcuni Servizi delle Dipendenze sensibili agli sviluppi del rapporto tra le tecnologie e l’impatto sulla salute.

Possiamo prevedere che, con la crescita delle evidenze scientifiche, partendo dai singoli sintomi spesso di carattere psicologico-psichiatrico (impulsività, ossessioni, craving), anche in questo caso si comprenderanno quelle caratteristiche di permeabilità

psichica, invasività e persistenza proprie delle forme di dipendenza. Ed esattamente come le dipendenze da sostanze psicoattive e da comportamenti additivi, anche il dipendente da cybersex presenterà dal punto di vista biologico, clinico e psico-sociale gli indicatori propri dello stato di addiction.

Non dimentichiamo i problemi sociali, economici, di prestazione, famigliari, di lavoro che spesso concorrono, oltre fenomeni quali l'isolamento relazionale. Il rapporto tra l'essere umano e la tecnologia rappresenta l'elemento più significativo della vita moderna. Muoversi nello spazio virtuale, nel cyber, è stimolante, evolutivo, libero, fondamentale. Ci concentriamo sulla realtà sessuale che viene offerta in Rete, e, pur non dimenticando che tutte le età sono interessate alla patologia oggetto della trattazione, prestiamo attenzione ai giovani e agli adolescenti.

Vale sempre la pena di ricordare gli effetti che, ad esempio, una visione della sessualità parziale o appiattita o irrealistica può provocare su cervelli in evoluzione, con prevalenza degli aspetti emotivi su quelli elaborativi nei comportamenti, come le neuroscienze hanno ben dimostrato. E parlando di sessualità in adolescenza è difficile non notare la delicatezza e i rischi della costruzione non armonica dell'identità sessuale.

Centrale è la definizione del proprio Sé: mostrarsi, apparire, confrontarsi rappresentano aspetti rilevanti per un giovane e il web rappresenta un'opportunità positiva ma contemporaneamente anche un rischio. Tutti gli studi scientifici evidenziano, infatti, come la cybersex addiction sia una forma correlata con la difficoltà della persona a instaurare un rapporto relazione *vis a vis*.

Come per altre dipendenze siamo di fronte ad una situazione che può essere temporanea, legata ad esempio ad una fase della vita, così come talvolta notiamo delle comorbilità con altre forme di dipendenza, ad esempio legate in modo più generale all'Internet addiction.

Gli autori di questo volume, dopo aver ben tracciato cause e fenomenologie della cybersex addiction, affrontano e offrono vari strumenti esplicativi. Le semplici indicazioni di autoterapia risultano utili e applicabili alle situazioni cliniche descritte. Si passa da esempi clinici presentati attraverso storie di vita a tecniche di auto aiuto di stampo professionale per attivare nelle persone

interessate al problema l'autostima e le motivazioni al cambiamento.

Gli autori auspicano un maggiore interesse degli specialisti per le persone intrappolate in questa onnipotente rete virtuale. Credo che lo sviluppo della società e dei mezzi tecnologici che vedono nella Rete la loro espressione più clamorosa porterà a un'attenzione e a un orientamento nuovo dei Servizi di cura, in termini di impegno professionale e di tecniche di utilizzo della stessa Rete a scopo terapeutico.

*Alfio Lucchini*

Psichiatra, past president di FeDerSerD



---

# Introduzione

La sessualità è un bene prezioso e ricco di significati che influenza tutti gli aspetti della persona, da quelli più strettamente fisici e appariscenti a quelli più profondi e intimi. Si tratta di un'espressione fondamentale dell'essere umano strettamente coinvolta nella sua crescita e nella sua vita relazionale; è qualcosa che va oltre il puro atto biologico e che inevitabilmente coinvolge il quotidiano, il modo di comunicare, il rapporto con gli altri. Una realtà così significativa e penetrante non può esimersi dal confronto con un'altra realtà altrettanto densa di valori e accezioni importanti com'è il mondo virtuale di Internet. In questo incontro obbligato, carico di aspettative ma anche di incognite, la sessualità rischia di entrare in crisi, di perdere parte dei suoi attributi, di sviluppare esperienze disturbate come la cybersex addiction (addiction da sesso virtuale), oggetto della presente trattazione. Disturbo del vissuto sessuale caratterizzato da ossessioni e impulsività, non ancora contemplato nei manuali diagnostici ma già incredibilmente diffuso, la cybersex addiction è l'emblema degli attaccamenti patologici del tempo moderno, l'esempio più eclatante del connubio ambiguo tra tecnologia e ricerca del piacere. Per comprendere questa forma di addiction, così disgregante e penalizzante per la vita dell'individuo, è indispensabile ampliare il raggio delle conoscenze. Sono molti i quesiti da cui partire: come evolve oggi la sessualità? Come si trasforma l'identità in Internet? Come si genera e si alimenta un'addiction?

L'ambiente contemporaneo è caratterizzato e condizionato (forse anche stravolto) da nuove dimensioni tecnologiche che si rapportano all'essere umano in modo ambivalente: da un lato lo includono in realtà nuove e affascinanti, dall'altro lo escludono dalla vita reale.

L'individuo è sedotto dalla tecnologia, tanto da non porsi domande riguardanti l'origine dell'oggetto e le conseguenze del suo consumo. Nell'offerta tecnologica il potere seducente dell'oggetto è ciò che conta, ha la capacità di attrarre a sé, di impedire un'altra conoscenza e un altro modo di essere. L'individuo è ipnotizzato dall'oggetto tecnologico, lo consuma, se ne appropria e ne è appropriato. Inclusione ed esclusione intaccano l'identità, la confondono, la trasformano.

Oggi il perno su cui ruota la tecnologia è il cyberspazio.

Il cyberspazio è uno spazio illimitato dove tutti possono accedere e spostarsi da un capo all'altro del mondo con un semplice "click". È un luogo senza confini e senza regole, apparentemente sicuro e protetto in cui è possibile esplorare, comunicare, dialogare, sperimentare, cambiare...

Il cyberspazio è lo sfondo ideale, ambiguo ma straordinariamente efficace, per confrontarsi con altri e cercare conferme per la propria identità. In un ambiente così dilatato e spalancato alle esperienze di tutti, la scoperta e la maturazione della sessualità sono più agevoli di un tempo, anche se inevitabilmente esposte a contaminazione.

La cybersex addiction è una prigione virtuale incredibilmente costringente e soffocante, polimorfa nella sua presentazione (potendo innescarsi su pratiche sessuali molto diverse l'una dall'altra) che limita l'esperienza sessuale a vissuti ripetitivi e coercitivi, sempre più deprivati del fascino e dei significati di tale esperienza.

Le imponenti sbarre psicologiche che la caratterizzano, unitamente alle cause che ne determinano l'insorgenza, la rendono quanto mai resistente e cronicizzante, con ripercussioni che spaziano non soltanto sulla libertà e sul benessere dell'individuo, ma anche in modo più specifico sulla vita di relazione, sulla crescita affettiva e sull'appagamento sessuale.

Oggi, in questa trappola della sessualità, finiscono per lo più adolescenti e giovani adulti ma non mancano persone più avan-

ti con l'età. Tutti si ritrovano con una sessualità appiattita, compressa, esaltata solo nei suoi lati più oscuri, incapaci di contenere un desiderio di piacere ossessivo, fuori controllo e, soprattutto, di ritornare alla normalità.

Il disturbo risponde poco ai trattamenti perché sono ferite le sfere dell'intimo e, in queste condizioni, tra sensi di colpa e di vergogna, è molto più difficile esternare il problema.

Il mondo scientifico e la rete dei Servizi sono alla ricerca di risposte adeguate, osservano un fenomeno in costante crescita ma ancora faticano a delinerlo in tutta la sua complessità. Sessuologi, psicoterapeuti, esperti nel campo delle addiction hanno pochi riferimenti per l'inquadramento clinico e l'elaborazione di strategie d'intervento. Intanto chi è dentro al problema soffre, non ha appigli a cui aggrapparsi e la sua situazione peggiora sempre di più.

Di sicuro interesse è l'offerta delle "comunità virtuali", gruppi di autoaiuto che attraverso il sostegno reciproco e lo scambio di informazioni si pongono come riferimento presente proprio nella Rete. La stessa Rete, nel paradosso della sua ambivalenza, si connota inizialmente come causa del malessere e poi come possibile soluzione.

I gruppi di auto aiuto online sono espressione di coesione nel ribellarsi alla dipendenza, di ricerca, di condivisione e di conforto. Proposte sicuramente encomiabili e dotate di senso, ma ben poca cosa se si pensa alla gravità del problema.

Il materiale qui raccolto è un prezioso contributo per comprendere attraverso quali meccanismi la sessualità possa rimanere intrappolata nella Rete. Uno strumento facile, alla portata di tutti, per chiarire le cause che portano alla cybersex addiction, conoscerne gli sviluppi e, cosa non da poco, rinforzare le risorse personali utili a fronteggiarla. In queste pagine conoscenze scientifiche, casi clinici e suggerimenti di auto-aiuto intrecciano percorsi di lettura utili per chi vuole aumentare le proprie conoscenze sull'argomento, per chi è "invischiato" in prima persona nel problema e sta cercando riferimenti efficaci per venirne fuori.

Il libro è suddiviso in tre sezioni. Nella prima si approfondisce il tema della sessualità nei suoi aspetti essenziali: i passaggi che ne scandiscono lo sviluppo, la costruzione dell'identità e

dell'orientamento sessuale, le sue funzioni, i meccanismi alla base del piacere e del desiderio, l'integrazione dell'affettività nella vita sessuale. Nella seconda sezione, esplorando le diverse trappole che si annidano nel mondo virtuale, si passano in rassegna le espressioni cliniche della cybersex addiction. Ogni singola causa collegata al processo di induzione della malattia viene approfondita minuziosamente, anche se in questo ambito, parlare di causa al singolare, è presumibilmente improprio. In qualsiasi addiction si riconoscono le origini nella multifattorialità: più fattori di vulnerabilità – biologici, psicologici e sociali – interagiscono in vario modo nel condizionare l'insorgenza del disturbo. D'altra parte è anche vero che focalizzare l'attenzione su un singolo concetto aiuta a delimitare il campo e a frazionare una complessità altrimenti impenetrabile a molti. Nella trattazione, al fine di contestualizzare i significati, si è fatto ricorso ad esempi di natura clinica (estratti di vissuto reale o simulazioni) con protagonisti immaginari tratti dal mondo letterario. Personaggi suggestivi che, proiettati nella realtà del cybversex, coinvolgono chi legge in storie di vita più vicine emotivamente, in cui gli interpreti fanno già parte del conosciuto e del mondo simbolico: Adamo ed Eva, Cappuccetto Rosso, il Barone rampante, I promessi sposi, Lolita, Amleto, Robinson Crusoe. Questi prodotti dell'immaginario collettivo accompagnano il lettore passo dopo passo nel cuore del problema, facilitando comprensione e fissazione dei significati.

La terza sezione propone una selezione di esercizi di distensione immaginativa per aiutare chi è alle prese con questi problemi a sviluppare percorsi di autoterapia.

Non si tratta di un'alternativa al coinvolgimento di specialisti in materia (sempre auspicabile), né di un semplicistico invito al fai da te, quanto di uno stimolo all'auto-attivazione. Attraverso stimoli di questo tipo, nel sentirsi protagonisti del proprio cambiamento, si sviluppano dinamiche interne incredibilmente efficaci che smuovono e alimentano motivazioni.

Una proposta originale e di facile applicabilità che, mediante induzioni al benessere, alla calma e al rilassamento, ridà vitalità al dialogo interno, ricomponendo un contatto più equilibrato con il proprio corpo e la propria sessualità.

È anche attraverso questi momenti dedicati a sé che si risvegliano risorse, si recupera autostima, si incentivano soluzioni.

---

# Conoscere la sessualità

## Punti chiave

- ▶ Le riflessioni sulla sessualità subiscono spesso suggestioni interpretative contrapposte che la espropriano dei suoi significati più autentici.
- ▶ Da un lato persistono ancora oggi concezioni negative e reprimenti di questa dimensione straordinaria della persona, radicate in tradizioni culturali e religiose del passato che hanno lasciato tracce profonde nell'immaginario collettivo.
- ▶ Dall'altro si sono evolute concezioni permissive e consumistiche di liberalizzazione che la riconducono in modo esclusivo alle istanze della genitalità, esaltate al di fuori di qualsiasi riferimento relazionale.
- ▶ L'uomo contemporaneo vive la propria sessualità al crocevia di queste interpretazioni contraddittorie che esercitano una costante pressione sui comportamenti quotidiani e impediscono il dispiegarsi di una concezione equilibrata e serena.
- ▶ Per esplorare le modalità con cui l'esperienza sessuale trova spazio e interagisce nel mondo virtuale di Internet diventa importante fare chiarezza su alcuni concetti fondamentali, mettendo soprattutto a fuoco i meccanismi biologici e fisiologici che sottendono alla sessualità, nonché le dinamiche psichiche che ne accompagnano lo sviluppo.

# La distinzione di genere

*L'uomo e la donna sono due scrigni chiusi a chiave, dei quali uno contiene la chiave dell'altro.*

Karen Blixen, *La mia Africa*

La prima grande distinzione che c'è negli abitanti della Terra è tra essere-uomo ed essere-donna. Il sesso è un carattere che appartiene all'umanità e la differenzia. Ma perché la natura ha creato questa duplice versione del genere umano?

Come afferma Montagu (2012, p. 163) “il sesso è un linguaggio per comunicare cose che non si possono dire altrimenti, uno scambio di amore, un mezzo per ferire o sfruttare gli altri, un tipo di difesa, una cosa da contrattare, un modo di autonegazione o di autoaffermazione, un rifiuto della mascolinità o della femminilità, e si potrebbe continuare nell'elenco, per non parlare di eventuali forme anormali o patologiche”.

Nella moltitudine delle attribuzioni c'è una certezza: la sensazione di piacere derivante dall'atto sessuale non è fine a se stessa, come nulla del resto è casuale nel pragmatico patrimonio genetico in dotazione agli esseri viventi. Ogni caratteristica data in dono dall'evoluzione, anche la più piccola, ha una sua innegabile utilità, tanto più una percezione così appagante come il piacere sessuale. Ciò porta a riflettere sulle sue funzioni e sui significati più profondi dell'esistenza. Sull'impegnativa strada della “riproduzione”, se non fosse elargito un premio tanto gratificante, difficilmente gli esseri sessuati si congiungerebbero per dare continuità alla propria specie.

Perché Madre Natura si serve del sesso per garantire la prosecuzione della vita? Perché siamo distinti in maschi e femmine? Perché gli esseri viventi più evoluti non sono dotati, come alcuni invertebrati o vegetali inferiori, di entrambi i “gameti” (maschile e femminile) della riproduzione?

È evidente che la “differenziazione sessuale”, oltre ad altre numerose considerazioni, risponde a una logica di ottimizzazione ben precisa: ci permette di scegliere, fra due linee evolutive diverse, i caratteri migliori di entrambe. In questo modo i cambiamenti del “codice genetico”, indispensabili per adattarsi alle continue trasformazioni dell’ambiente, sono “selezionati” e “accelerati”.

È sicuramente un vantaggio notevole individuare più in fretta di altri la caratteristica più adatta per sopravvivere in determinate circostanze.

L’evoluzione di un’unica linea genetica, come avviene negli ermafroditi<sup>1</sup>, è molto lenta e, in un sistema povero di risorse come il nostro, può essere sufficiente e giusto solo per organismi animali e vegetali molto semplici.

La disponibilità di un “acceleratore evolutivo” come il sesso è indispensabile per adattarsi velocemente alla dura legge della sopravvivenza. È la norma principale in un mondo dove il disegno della vita implica che molti esseri viventi si nutrano di altri esseri viventi. Il problema di sopravvivere ci riguarda, anche se ci consideriamo del tutto “particolari” e ci sentiamo poco inseriti nel ciclo alimentare degli abitanti della Terra.

Un po’ più “a valle” rispetto a questa funzione prioritaria, il sesso risponde anche ad altre logiche funzionali. Tra quelle più appariscenti c’è la distribuzione dei compiti nella “crescita della progenie”. Alla femmina compete la parte più delicata nello sviluppo del nuovo essere, dalla sua gestazione, prima della nascita, alla sua nutrizione nei primi mesi di vita, alla sua accoglienza affettiva nel mondo. Nel codice paterno sono inserite più informazioni relative alla protezione, all’istruzione e, successivamente,

1. Gli ermafroditi sono organismi animali o vegetali che possiedono entrambi gli organi sessuali e possono quindi produrre sia gameti maschili (spermi) sia quelli femminili (uova).