

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Życie seksualne przenosi się do świata technologii; sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność - powiedział PAP seksuolog prof. Michał Lew-Starowicz.

Wyjaśnił, jak chatboty AI i wirtualni partnerzy zmieniają ludzkie pożądanie, relacje oraz sposób przeżywania bliskości.

Coraz częściej mówi się o osobach, które w życiu seksualnym korzystają z pomocy rzeczywistości wirtualnej albo narzędzi opartych na sztucznej inteligencji, ale w kontakcie z żywym partnerem zaczynają doświadczać trudności. Niektórzy mówią wręcz o swoistym „resecie mózgu”. Czy takie osoby trafiają już do pana gabinetu?

Prof. Michał Lew-Starowicz: Nie powiedziałbym, że mamy do czynienia z „resetem” układu nerwowego, ale rzeczywiście spotykam pacjentów, którzy skarżą się na trudności w funkcjonowaniu seksualnym w relacjach z realnymi partnerami. Obecnie najczęściej są to osoby doświadczające negatywnych konsekwencji problemowego korzystania z pornografii. Warto pamiętać, że pornografia sama również przeszła ogromną ewolucję technologiczną. Nie ogranicza się już do zdjęć w „świerszчыkach” czy materiałów wideo. Coraz częściej łączy się ją z rzeczywistością wirtualną, technologiami dającymi poczucie zanurzenia w cyfrowym świecie czy algorytmami sztucznej inteligencji.

Na razie jednak stosunkowo rzadko pacjenci zgłaszają trudności wynikające bezpośrednio z używania najbardziej zaawansowanych technologii do stymulacji seksualnej. Prawdopodobnie dlatego, że nie są one jeszcze tak powszechne, jak konwencjonalna pornografia oraz zbyt drogie dla przeciętnego użytkownika, albo ich wpływ nie został jeszcze przez samych użytkowników dobrze rozpoznany.

Czy z neurobiologicznego punktu widzenia mózg odróżnia orgazm osiągnięty dzięki kontaktowi z drugim człowiekiem od orgazmu wywołanego przez technologię? W końcu w świecie cyfrowym brakuje wielu bodźców obecnych w realnej relacji - zapachu, dotyku, spontaniczności czy emocjonalnej nieprzewidywalności.

M.L.-S.: Sam orgazm jest bardzo złożonym i różnorodnym doświadczeniem. Z perspektywy neurobiologicznej mamy do czynienia z procesem związanym ze zmianami aktywności poszczególnych regionów mózgu i uwalniania neuroprzekaźników niezależnie od tego, czy prowadzi do niego kontakt z rzeczywistym, czy wirtualnym partnerem, albo masturbacja z użyciem pornografii. O intensywności przeżycia decydują jednak m.in. poziom podniecenia, poczucie bezpieczeństwa, towarzyszące pozytywne lub negatywne emocje czy indywidualne predyspozycje. Orgazm nie jest także jedynym celem podejmowania aktywności seksualnej. Wpływu technologii na seksualność nie powinniśmy także sprowadzać do perspektywy silniejszego czy słabszego orgazmu, ale bardziej zróżnicowanych oddziaływań, a przede wszystkim nowego zjawiska, którego znaczenia się dopiero uczymy.

Z jednej strony ewolucja wyposażyła nas w mechanizmy poszukiwania nowości. Z drugiej strony technologie erotyczne oferują praktycznie nieskończoną liczbę nowych bodźców i scenariuszy. Przemysł zabawek teledildonicznych wart jest miliardy dolarów, podobnie jak ten zajmujący się produkcją seksrobotów. Czy istnieje ryzyko, że tradycyjne związki zaczną przegrywać z cyfrowymi alternatywami?

M.L.-S.: To bardzo ważne pytanie, ale wymaga rozdzielenia kilku różnych zjawisk. Rzeczywiście

pornografia i technologie erotyczne oferują niemal nieograniczony dostęp do nowości. Można nieustannie zmieniać scenariusze zbliżeń, partnerów, konteksty i fantazje. Do tego dochodzi coraz większe poczucie realności doświadczeń dzięki rzeczywistości wirtualnej, technologiom haptycznym czy coraz bardziej zaawansowanym awatarom.

W przyszłości możemy spodziewać się jeszcze bardziej realistycznych systemów, w których użytkownik będzie miał poczucie kontaktu z rzeczywistą osobą. To jednak nie tylko kwestia intensywności doznań. Technologie oferują coś jeszcze: pełną dostępność, natychmiastową gratyfikację i możliwość zaprogramowania doświadczenia dokładnie według własnych potrzeb. Tego nie daje żadna relacja międzyludzka.

Czy badania pokazują już, jakie mogą być konsekwencje takiej sytuacji?

M.L.-S.: W przypadku wpływu najbardziej zaawansowanych technologii wciąż brakuje rzetelnych badań. To stosunkowo nowe, choć szybko rozwijające się zjawisko, którego efektów na tym etapie możemy się bardziej domyślać. Badania naukowe natomiast potrzebują więcej czasu i większej liczby obserwacji. Obecnie dysponujemy największą liczbą danych dotyczących pornografii.

Badania pokazują, że większość dorosłych, okazjonalnych użytkowników pornografii nie doświadcza istotnych negatywnych konsekwencji. Problemy częściej pojawiają się u osób korzystających z niej kompulsywnie. W tej grupie obserwujemy m.in. zaniedbywanie innych ważnych sfer życia, trudności w budowaniu relacji, nierealistyczne oczekiwania wobec partnerów oraz problemy z uzyskaniem podniecenia czy orgazmu w kontaktach seksualnych.

Kiedy brakuje edukacji seksualnej, pornografia może kształtować fałszywy obraz seksualności i relacji seksualnych, kompleksy odnośnie do wyglądu własnego ciała oraz nierealistyczne oczekiwania względem przebiegu samej aktywności seksualnej. Badania sugerują również, że skutki korzystania z pornografii mogą wyglądać nieco inaczej u kobiet i mężczyzn, choć w obu grupach możliwe jest rozwinięcie problemowego wzorca używania.

To, co nasuwa mi się podczas tej rozmowy, to wstyd związany z własnym, niedoskonałym ciałem. Jak rozebrać się przed żywym partnerem, skoro awatary, seksroboty czy wirtualni partnerzy są perfekcyjni?

M.L.-S.: Takie ryzyko istnieje. Kontakt z wyidealizowanymi przedstawieniami ciała może zwiększać niezadowolenie z własnego wyglądu oraz poczucie wstydu. Paradoksalnie łatwiejsze może okazać się pokazanie siebie akceptującemu chatbotowi czy robotowi niż realnemu partnerowi, który może mieć własne oczekiwania, preferencje czy emocje. Technologia nie ocenia, nie krytykuje i nie odrzuca. To bardzo atrakcyjna perspektywa dla osób zmagających się z niską samooceną. Jednocześnie może prowadzić do sytuacji, w której coraz trudniejsze staje się budowanie autentycznych relacji opartych na akceptacji własnych niedoskonałości.

Jednym z najbardziej fascynujących zjawisk jest zakochywanie się ludzi w chatbotach. Wielu użytkowników nadaje im imiona, buduje emocjonalną więź, a utrata takiej relacji bywa przeżywana jak prawdziwe rozstanie.

M.L.-S.: Mnie to akurat nie zaskakuje. Ludzki mózg jest zdolny do tworzenia bardzo silnych więzi emocjonalnych również w oparciu o wyobrażenia na temat relacji, zamiast testowania rzeczywistości. W efekcie wiele osób funkcjonuje w relacjach idealizowanych przez długi czas, aż nie dochodzi do rozstania, zdrady lub innego kryzysu. Wtedy zastanawiają się: Jak mogłem/mogłam tego wcześniej nie dostrzegać? Odpowiedzią jest myślenie życzeniowe.

W przypadku sztucznej inteligencji ten mechanizm może być generowany w inny sposób, ponieważ algorytm jest projektowany tak, by odpowiadać na nasze potrzeby. Nie odrzuca, nie obraża się, nie ma gorszych dni i nie domaga się kompromisów. Mamy więc do czynienia z partnerem dostępnym przez całą dobę (pod warunkiem naładowanej baterii), cierpliwym i wspierającym. To może prowadzić do wytworzenia się zaangażowania emocjonalnego nawet wtedy, jeżeli mamy świadomość, że „to tylko maszyna”. Problem pojawia się także wtedy, gdy oczekiwania wypracowane w kontakcie z technologią zaczynamy przenosić na ludzi. Żaden człowiek nie jest dostępny przez 24 godziny na dobę i nie będzie natychmiast odpowiadał na nasze potrzeby.

Z drugiej strony technologia może być szansą dla osób samotnych, starszych lub z niepełnosprawnościami.

M.L.-S.: Zdecydowanie. W debacie publicznej często dominują skrajności: albo zachwyt technologią, albo katastroficzne wizje przyszłości. Tymczasem rzeczywistość jest bardziej zniuansowana. Dla części osób technologie mogą zmniejszać poczucie samotności, dawać wsparcie emocjonalne i pomagać w codziennym funkcjonowaniu. Mogą też pełnić funkcję treningową dla osób mających trudności w relacjach społecznych. W niektórych przypadkach sztuczna inteligencja może stać się pomostem prowadzącym do lepszego funkcjonowania w świecie ludzi, a nie jego substytutem.

Pod warunkiem że algorytmy zostaną odpowiednio zaprogramowane. Znany jest przypadek użytkownika, który powiedział chatbotowi, że chce odebrać sobie życie, a ten odpowiedział: Ty sam wiesz, co jest dla ciebie najlepsze. Czy nie jest to sygnał ostrzegawczy – pokazujący, jak dużą odpowiedzialność będą ponosić twórcy takich technologii?

M.L.-S.: Oczywiście. To jedno z kluczowych wyzwań. Technologia może wspierać człowieka, ale może też wzmacniać zachowania szkodliwe. Dlatego tak ważne są kwestie etyczne, mechanizmy bezpieczeństwa oraz odpowiedzialność twórców tych systemów. W kontakcie seksualnym człowiek-robot będzie to dotyczyć zablokowania potencjalnie niebezpiecznych kontaktów seksualnych czy realizowania preferencji związanych z nadużyciem seksualnym, np. dzieci. Patrząc szerzej, relacje człowieka z technologią we wszystkich, także pozaseksualnych aspektach, wymagają postawienia granic i zadbania o bezpieczeństwo użytkowników.

Gdyby miał pan napisać scenariusz filmu o seksualności za piętnaście lat, jaki byłby ten świat? Nadal oparty głównie na relacjach międzyludzkich i rodzinach, czy raczej pełen ludzi żyjących w technologicznych kokonach?

M.L.-S.: Nie wyobrażam sobie przyszłości jako katastroficznego scenariusza wyeliminowania relacji międzyludzkich przez technologiczne kokony z człowiekiem w środku. Raczej jako rzeczywistość jeszcze większej różnorodności. Trudno przewidzieć, jaki odsetek ludzi, większość czy mniejszość, pozostanie w relacjach romantycznych i seksualnych wyłącznie międzyludzkich. Będą zapewne osoby funkcjonujące głównie w świecie cyfrowym, z wirtualnymi lub robotycznymi partnerami. Prawdopodobnie pojawią się też nowe modele relacji, w których obok ludzi uczestnikami życia rodzinnego, zaangażowania emocjonalnego czy seksualnego staną się zaawansowane technologicznie systemy korzystające ze sztucznej inteligencji.

Można wyobrazić sobie relacje otwarte albo związki poliamoryczne, w których obok dwóch czy trzech ludzi pojawia się cyfrowy partner. To brzmi jak scenariusz „Łowcy androidów”, ale wiele wizji znanych z literatury i kina science fiction przestało już być fantazją. Dziś coraz częściej stają się one przedmiotem realnych debat naukowych.

A gdyby do pana gabinetu przyszedł pacjent i powiedział: Cyfrowy seks daje mi więcej satysfakcji niż relacje z ludźmi. Zaleciłby mu pan cyfrowy detoks?

M.L.-S.: Pacjenci przychodzą nie po to, żeby pochwalić się swoim szczęściem, tylko w poszukiwaniu pomocy – kiedy doświadczają problemu. Ja z kolei nie podejmuję za pacjentów życiowych decyzji. Tak samo, jak nie odpowiadam komuś, czy powinien wejść w związek otwarty, rozstać się z partnerem albo całkowicie zmienić swoje życie intymne.

Rolą terapeuty nie jest wskazywanie jedynej słusznej drogi, lecz pomaganie pacjentowi w zrozumieniu możliwych konsekwencji różnych wyborów. Jeżeli ktoś mówi, że świat cyfrowy daje mu więcej satysfakcji niż relacje z ludźmi, interesuje mnie przede wszystkim to, jakie potrzeby dzięki temu zaspokaja i co jednocześnie traci oraz, dlaczego przychodzi po pomoc, skoro jest tak dobrze.

Zachęcałbym taką osobę do refleksji nad tym, dokąd prowadzi obrana ścieżka. Czy zwiększa dobrostan, czy prowadzi do izolacji? Czy jest świadomym wyborem, czy sposobem unikania trudności związanych z kontaktem z drugim człowiekiem? Technologia sama w sobie nie jest ani dobra, ani zła. W zależności od sposobu jej używania może pomagać albo szkodzić. Kluczowe pozostaje pytanie, czy pomaga nam budować satysfakcjonujące życie, czy też zaczyna ograniczać nasze możliwości funkcjonowania w świecie realnych relacji.

Szkodliwe może być kompulsywne korzystanie z pornografii, nawiązywanie kontaktów seksualnych zarówno w świecie realnym, jak i wirtualnym. Jak często występują kompulsywne zaburzenia seksualne i jak wygląda ich leczenie?

M.L.-S.: Zaburzenie związane z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi zostało uwzględnione w Międzynarodowej klasyfikacji chorób ICD-11. Szacuje się, że problem może dotyczyć kilku procent populacji, choć dokładne dane różnią się w zależności od metodologii badań. Coraz więcej osób poszukuje specjalistycznej pomocy z tego powodu.

Objawia się utratą kontroli nad zachowaniami seksualnymi takimi jak masturbacja, korzystanie z pornografii, nawiązywanie kontaktów seksualnych czy cyberseks, które mimo negatywnych konsekwencji są powtarzane i zaczynają dominować nad innymi obszarami życia. Leczenie może opierać się, w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta, na psychoterapii, psychoedukacji oraz farmakoterapii.

Obecnie prowadzone są również badania kliniczne nad skutecznością różnych metod leczenia, których celem jest poprawa jakości życia pacjentów zmagających się z tym zaburzeniem. Proszę opowiedzieć o swoich badaniach.

Realizuję obecnie wraz z zespołem współpracowników – lekarzy, psychologów, naukowców – badanie kliniczne poświęcone leczeniu farmakologicznemu mężczyzn cierpiących z powodu różnego rodzaju kompulsywnych zachowań seksualnych, popularnie często nazywanych uzależnieniem od seksu. Badanie ma charakter niekomercyjny, a uczestnicy mogą skorzystać z bezpłatnej terapii pod opieką doświadczonego zespołu specjalistów. W ramach tego projektu planujemy zapewnić leczenie grupie ponad 400 osób, a korzyścią naukową będzie dostarczenie dowodów odnośnie do skuteczności, dzięki którym będzie można opracować odpowiednie standardy dla klinicystów.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32916.html>



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.



22-06-2026

Bierni palacze mają we krwi więcej kadmu

Pierwiastek ten sprzyja nowotworom i uszkadza różne tkanki.

Informacje dnia: [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Partnerzy