

Мария Христова*

SEXUALITY, INTIMACY,
ATTACHMENT AND AI

DOI: 10.54664/XQTP8539

Mariya Hristova

Abstract: The article examines real and virtual communication and the development of global information technologies. In contemporary digital society, with the advancement of AI, not only values are changing, but also the expression of sexuality and intimacy in communication with ChatGPT. Modern generations increasingly prefer virtual communication to real-life relationships, yet phenomena such as alienation, loneliness, and attachment to AI are also being observed.

Keywords: sexuality, intimacy, attachment, AI.

Интимността, привързаността и сексуалността представляват три взаимосвързани и ключови компонента на партньорските отношения. Те заемат централно място както в ежедневиия емоционален живот на индивидите, така и в научните изследвания в областта на психологията и сексологията. Разбирането на тези феномени е от съществено значение за анализа на междуличностните връзки, психичното здраве и качеството на живот.

Интимността може да бъде определена като дълбока емоционална близост между двама партньори, характеризираща се с доверие, откритост, взаимно разбиране и приемане. Тя включва споделяне на лични мисли, чувства, страхове и желания, без

* **Мария Христова** – главен асистент, доктор, преподавател в катедра „Психология“, Философски факултет, ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“.

страх от осъждане или отхвърляне. Психологическата интимност се развива постепенно и изисква време, сигурност и емоционална ангажираност.

Съществуват различни форми на интимност – емоционална, когнитивна, физическа и сексуална. Емоционалната интимност се изразява в способността на партньорите да разбират и подкрепят емоциите си. Когнитивната интимност се отнася до споделянето на ценности, убеждения и житейски цели. Физическата интимност включва нежност, допир и близост, а сексуалната интимност представлява специфична форма на физическа и емоционална връзка, изразена чрез сексуалното взаимодействие.

Според И. Кон има три алтернативни теории за формирането на половата идентичност – теория на идентификацията, теория на половата типизация и теория на самокатегоризацията. Първата е базирана на психоанализата, втората на социализацията и третата синтезира и двата подхода. (Кон, с. 220-221)

Липсата на интимност често води до емоционално отдалечаване, усещане за самота в рамките на връзката и повишен риск от конфликти и раздяла. Затова интимността се счита за основен фактор за дългосрочната стабилност на партньорските отношения.

Теорията на привързаността, развита от Джон Боулби и по-късно разширена от Мери Ейнсуърт, обяснява как ранните взаимоотношения с основните грижещи се фигури формират модели на емоционална свързаност, които се пренасят и в зряла възраст. В контекста на партньорските отношения привързаността играе съществена роля за начина, по който индивидите изразяват любов, близост и сексуалност.

Основните стилове на привързаност са сигурна, тревожна, избягваща и дезорганизирана. Хората със сигурна привързаност обикновено се чувстват комфортно с интимността и автономността, което благоприятства стабилни и удовлетворяващи връзки. При тревожната привързаност често се наблюдава силна нужда от близост, страх от изоставяне и повишена емоционална зависимост. Избягващият стил се характеризира с дистанциране, страх

от прекалена близост и трудности в емоционалното и сексуалното сближаване.

Стилът на привързаност оказва пряко влияние върху сексуалното поведение, удовлетворението от връзката и начина на справяне с конфликти. Партньорите със сигурна привързаност по-често демонстрират откритата комуникация, взаимна подкрепа и здравословна сексуалност.

Сексуалността представлява комплексен феномен, включващ биологични, психологически, социални и културни аспекти. В рамките на партньорските отношения тя не се свежда единствено до физическия акт, а има дълбоко емоционално и символично значение. Сексуалната близост често служи като средство за изразяване на любов, привързаност, желание и принадлежност.

Психологическите фактори, които влияят върху сексуалността, включват самооценката, телесния образ, емоционалната сигурност и качеството на комуникацията между партньорите. Когато е налице високо ниво на интимност и сигурна привързаност, сексуалните отношения обикновено са по-удовлетворяващи и балансирани.

Обратно, при наличие на емоционални конфликти, липса на доверие или несигурност във връзката, сексуалността може да се превърне в източник на напрежение, неудовлетвореност и отчуждение. В този смисъл сексуалните трудности често отразяват по-дълбоки психологически и релационни проблеми.

Интимността, привързаността и сексуалността са тясно преплетени и взаимно се влияят. Сигурната привързаност създава основа за развитие на дълбока интимност, която от своя страна подпомага удовлетворяваща и пълноценна сексуалност. Сексуалната близост може да засили емоционалната връзка и чувството за принадлежност, когато е изградена върху доверие и взаимно уважение.

Важно е да се отбележи, че балансът между тези три компонента е динамичен и може да се променя в различните етапи на връзката. В дългосрочните партньорства често се наблюдават периоди на намалена сексуална активност, които не означават не-

пременно липса на интимност или любов, а по-скоро изискват адаптация и осъзната комуникация.

Ефективната комуникация е ключов фактор за поддържане на интимността, привързаността и сексуалността в партньорските отношения. Способността на партньорите да изразяват своите нужди, желания и граници по открит и уважителен начин намалява риска от недоразумения и емоционално отчуждение.

Психологическата подкрепа, включително партньорската терапия, може да бъде особено полезна при наличие на конфликти, сексуални затруднения или различия в нивото на потребност от близост. Чрез терапевтичния процес партньорите могат да осъзнаят своите модели на привързаност и да изградят по-здравословни начини на взаимодействие.

Интимността, привързаността и сексуалността са основополагащи елементи на партньорските отношения и оказват значително влияние върху психичното благополучие и удовлетвореността от връзката. Тяхната хармонична взаимовръзка създава условия за емоционална сигурност, личностно развитие и дългосрочна стабилност на партньорството. Разглеждането на тези феномени от психологическа перспектива позволява по-дълбоко разбиране на човешките взаимоотношения и подчертава значението на осъзнатата близост, доверието и взаимното уважение в съвременните интимни връзки.

С развитието на глобалните информационни технологии и навлизането на изкуственият интелект живеем в един все повече рационализиран свят, в който са наблюдават феномени като алиенация и трансформация не само на ценностите, но и на сексуалните отношения и интимността. Хората се чувстват все по-често самотни или самодостатъчни, въпреки че живеем в дигитална среда на свързаност. Все повече млади хора не изпитват потребност да изразяват своята интимност и да влизат в сексуални и партньорски взаимоотношения.

Новите поколения са по-склонни да се доверяват на изкуствения интелект при споделянето на интимни проблеми, но и също поради свързаността в дигиталната среда, те се чувстват

често неразбрани в реалността. Още с проблемите, които възникват в социалните мрежи, свързани не само със сексуалността, но и с привързаността, се чувстват неразбрани и разочаровани от личностните взаимоотношения.

В същото време с развитието на изкуствения интелект и възможността да споделят винаги и по-всяко време, както и поради илюзията, че са разбрани и от усещането за анонимност, са по-склонни да споделят лични проблеми с AI.

Много често използват приложенията с изкуствен интелект, освен за работа и за споделяне на лични проблеми както психологични, терапевтични, но и за приятелски разговори. Алгоритмите помагат за чувството, че са разбрани и подкрепяни. В същото време се развива привързаност или зависимост към AI. Има хора които, го считат не само за приятел, но и за интимен партньор. В същото време при наличие на проблеми с привързаността и разочарования при живата комуникация все по-често предпочитат комуникацията с приложения от типа на Chat GPT. Чувстват се подкрепени не само в когнитивната, но и в емоционалната интимност.

Новите поколения, израстнали в дигитална среда, все по-трудно изразяват своята сексуалност в интимните отношения и предпочитат да се предпазят от конфликти и разочарования, които възникват в съвременните интимни връзки. В същото време при живата комуникация се преработват неосъзнати травми, които биха могли да помогнат за личностното израстване, но от друга страна да доведат до тревожност и депресия.

Поради страх да се доверят на друг човек и заради разочарованията от общуването при интимните взаимоотношения в реалността, новите поколения все повече предпочитат комуникацията с изкуствен интелект. В същото време се създава илюзията, че са разбрани от алгоритмите като изразяват сексуалността, емоциите и чувствата си, а не както при живата комуникация. В дигитална среда липсват и езикът на тялото, и социалният аспект от комуникацията при реалните взаимоотношения. Все повече виртуалната комуникация се възприема като реална и се избягва

живата връзка. Но все пак човек има нужда да бъде разбран и да намери своята сродна душа или партньор в живота. Да споделя емоциите и чувствата си с друго човешко същество.

БИБЛИОГРАФИЯ / REFERENCES

Стаматов, Р., Минчев, Б. 2003. *Психология на човека*. Пловдив: Хермес. // **Stamatov, R., Minchev, B.** 2003. *Psihologiya na choveka*. Plovdiv: Hermes.

Кон, И. 1990. *Въведение в сексологията*. София: Наука и изкуство. // **Кон, И.** 1990. *Vavedenie v seksologiyata*. Sofia: Nauka i izkustvo.