

Существует множество определений порнографии, но в этой статье под этим термином понимается любой графический или текстовый материал, который может использоваться с целью достижения сексуального возбуждения у определенного человека в определенный момент времени.

Данная статья фокусируется преимущественно на интернет-порнографии. До появления порно-сайтов с онлайн просмотром (около 2006 года) число мужчин до 40 лет, страдающих от эректильной дисфункции, оставалось стабильным в пределах 2-5%. В последние годы, по результатам исследований в разных странах, эта цифра возросла до 26-33%, а в некоторых исследованиях до 45%. Специалисты, исследовавшие причины этой аномально высокой заболеваемости, практически единогласно сходятся во мнении, что у наибольшей части этих мужчин проблемы с эрекцией обусловлены именно злоупотреблением порнографией.

Помимо эректильной дисфункции у мужчин, симптомами болезни (у обоих полов) могут стать пониженный интерес к сексу, снижение интенсивности оргазма, трудности в достижении оргазма и преждевременный оргазм (у мужчин). Часто зависимость от порнографии дополняется другими психическими расстройствами, такими как депрессия, социофобия и др.

Для многих молодых мужчин, юность которых прошла уже в эпоху широкой доступности интернета, порнография стала первым, а иногда и единственным сексуальным опытом. Искаженное представление о сексе, сформированное порнографией, создает трудности в общении с партнером в отношениях, заниженную самооценку, а иногда и более серьезные эмоциональные, социальные и духовные проблемы.

Признаки зависимости от порнографии

На момент написания этой статьи ни в одном из классификаторов заболеваний нет диагноза "зависимость от порнографии". Тем не менее, многие ученые, занимающиеся исследованиями в данной области, настаивают на расширении списка болезней-зависимостей и включении в него зависимости от порнографии.

Ниже приведен список симптомов, которые могут указывать на наличие зависимости от

порнографии и мастурбации с использованием порнографии. Данный список не претендует на полноту и точность, и может служить лишь подспорьем для самодиагностики или консультации с психологом.

Общие признаки, наблюдаемые в настоящий момент времени:

1. Вы не можете отказаться от просмотра порнографии на значительный промежуток времени, например 2 недели или более.
2. Вы смотрите порнографию всегда или почти всегда в одиночестве.
3. При просмотре порнографии вы часто переключаетесь с одного материала на другой, не досматриваете ролики до конца, проматываете запись. Вы открываете несколько роликов сразу в веб-браузере и переключаетесь между ними.
4. Просмотр порно занимает длительное время, даже если вы испытываете оргазм всего один раз или вообще не мастурбируете. Вы можете задерживать оргазм, останавливаясь перед его наступлением, чтобы продлить сеанс мастурбации.
5. Вы скрываете факт того, что используете порно для мастурбации из-за стыда или страха. Это может касаться как порнографии в целом, так и отдельных жанров, которые вы предпочитаете. Вы считаете, что если значимые для вас люди узнают о том, что вы смотрите, они отвернутся от вас, будут считать вас извращенцем, грешником или психически больным человеком.

Динамические изменения ("раньше" и "сейчас"):

1. В последнее время (недели, месяцы, годы) вы заметили, что начали интересоваться теми жанрами порнографии, которые раньше считали слишком извращенными, отвратительными, запретными.
2. Вы заметили, что та "легкая" порнография, которая возбуждала вас раньше, уже не вызывает желаемого эффекта.
3. Вы заметили, что ваш интерес к реальному сексу снизился или же вы вообще перестали заниматься сексом.
4. (Для мужчин) Вы заметили снижение силы или продолжительности эрекции, или же полную неспособность вызвать и поддерживать эрекцию. Это может касаться как секса, так и мастурбации (с порно или без).
5. Вы заметили снижение чувствительности ваших половых органов и/или снижение интенсивности оргазма.

Степень проявления отдельных признаков может варьироваться, но если вы обнаружили у себя 2 или более признака из каждой части списка, мы рекомендуем вам

провести эксперимент: попробуйте воздержаться от просмотра порнографии на значительный отрезок времени - например, 2 недели или месяц. В течение этого времени ведите дневник, куда ежедневно записывайте следующие данные:

1. Испытывали ли вы потребность в просмотре порно? Насколько сильной она была?
2. Не усилились ли какие-либо другие вредные привычки? Курение, алкоголь, наркотики и т.п.
3. Не заменяли ли вы просмотр порнографии чем-то другим? Например, вы стали больше времени играть в компьютерные или азартные игры, смотреть телевизор, сериалы или "зависать" в социальных сетях?
4. Не заменяли ли вы просмотр порнографии услугами проституток или сексуальными связям со случайными партнерами?

Если вы не можете отказаться от порнографии на значительное время, или же наблюдаете усиление потребности в "заменителях", упомянутых выше, это также может служить признаком наличия у вас зависимости.

Порнография как превышающий норму стимул

Julodimorpha bakewelli - вид жуков из семейства златок, известный тем, что самцы этого вида зачастую погибают в тщетных попытках спаривания с пивными бутылками. Дело в том, что некоторые стеклянные бутылки темно-коричневого цвета с мелко-бугристой поверхностью возле дна напоминают поверхность надкрыльев этого вида. Самцы ошибочно принимают бутылки за самок, и при этом предпочитают подделку оригиналу, из-за чего и погибают от истощения или будучи съеденными муравьями. Это далеко не единственный случай в природе, когда искусственный стимул оказывается сильнее естественного, вводя животных в заблуждение.

Многие закоренелые любители порно предпочитают силиконовые женские груди, губы и другие части тела настоящим, даже если осознают факт обмана. Но это далеко не единственная причина, по которой порнография становится для некоторых людей привлекательнее реального секса.

В древние времена люди жили племенами собирателей и охотников (а позже земледельцев и скотоводов). Древнему мужчине для того, чтобы увидеть незнакомую сексуально привлекательную женщину, нужно было с риском для жизни преодолеть

значительное расстояние пешком (или верхом на животном), чтобы попасть в соседнее племя. Современный мальчик-подросток за 5 минут пребывания на порно-сайтах может увидеть больше привлекательных женщин, чем его далекий предок за всю жизнь.

Порнография является превышающим норму сексуальным стимулом поскольку она обладает следующими свойствами:

- **новизна**, как в выборе актрис/актеров, так и жанров
- неограниченная **доступность** на порно-сайтах, позволяющих смотреть ролики бесплатно в режиме онлайн

Новизна является одним из главных факторов, влияющих на силу сексуального влечения у мужчин. В комбинации с неограниченной доступностью мы имеем дело с уникальной для природы ситуацией, когда некий ресурс представлен в избытке, а не в недостатке. Человеческий мозг, по всей видимости, приспособлен эффективно справляться только с недостатком ресурсов, и поэтому в условиях избытка зачастую использует неоптимальные или даже саморазрушительные механизмы приспособления.

Роль депрессии и социофобии (социальной тревожности) в развитии зависимости от порнографии

Люди, страдающие от депрессии и тревожности, по всей видимости более склонны к развитию зависимостей. Часто, страдая от депрессии, люди прибегают к алкоголю, наркотикам, порнографии и другим приносящим удовольствие или облегчение веществам и видам активности, как к неудачному способу справиться с пониженным настроением, упадком сил и другими симптомами, что в итоге приводит лишь к их ухудшению.

Социальная тревожность может быть особенно тесно связана с выбором именно порнографии, поскольку социофобам особенно тяжело (или вообще невозможно) завязывать и развивать романтические и сексуальные отношения.

Подросток, страдающий от низкой самооценки и не обладающий социальными навыками, необходимыми для знакомства и налаживания романтических отношений, с гораздо большей вероятностью выберет порнографию в качестве замены таких отношений.

Автор: Administrator

14.01.2018 15:48 - Обновлено 14.01.2018 16:11

Просмотр порно не связан с риском быть отвергнутым, с риском неудачи в сексе и многими другими проблемами, и вдобавок предоставляет гораздо больший выбор "сексуальных партнеров", фетишей, ролевых игр и т.п.

В свою очередь, зависимость от порнографии может стать вторичным фактором, усугубляющим депрессию, социофобию и другие психические проблемы.

Вред зависимости от порнографии Изменения в мозгу и балансе дофамина

Исследования мозга порнозависимых выявили изменения, весьма схожие с теми, которые наблюдаются в мозгу у наркозависимых, и затрагивают участки мозга, ответственные за мотивацию и поиск удовольствий. Многие порнозависимые, отказавшиеся от просмотра порно, утверждают, что их мотивация, способность к концентрации, память и внимание заметно улучшаются в течение нескольких недель или месяцев после прекращения просмотра порнографии.

Снижение чувствительности к сексуальным стимулам является частным случаем "закона дозы": чем больше дофамина человек "выжимает" из своего мозга путем просмотра порнографии, тем более интенсивный стимул потребует в следующий раз для достижения того же уровня удовольствия. То есть, чем дольше вы смотрите порно, тем меньшее удовольствие вы получаете. Но в то же время потребность получать удовольствие посредством просмотра порнографии и мастурбации возрастает. Это приводит к поиску все новых, более жестких жанров.

Подобные изменения в поведении, связанные с увеличением потребности при одновременном снижении удовольствия наблюдаются у химически зависимых людей:

— Выпить хочешь?

— Не хочу.

— А будешь?

— Буду!

Злоупотребляя дофамином таким образом, зависимый от порно чувствует себя плохо, когда не смотрит порно и не стимулирует себя другим нездоровым образом (наркотики, алкоголь, сигареты и т.п.). Истощение собственных внутренних ресурсов мозга проявляется в виде пониженного настроения и может служить катализатором для упомянутых выше депрессии и социофобии.

Физические последствия

У мужчин наиболее очевидным негативным последствием является эректильная дисфункция, вызванная тем, что реальные стимулы не обладают необходимой интенсивностью. Настоящие женщины становятся менее привлекательными, чем изображение на экране, а настоящий секс становится похожим на игру в бильярд садовым шлангом.

Снижение чувствительности половых органов может стать проблемой у пользователей порно любого пола. Это может привести к неспособности получать оргазм нормальным способом, или к существенным трудностям в его достижении.

Преждевременный оргазм у мужчин также может развиваться в результате привычки получать удовольствие быстро при помощи порно. Мастурбируя в одиночестве, не нужно заботиться о том, получает ли удовольствие партнер, и поэтому сдерживаться нет смысла.

Эмоциональные последствия

Помимо вышеупомянутых депрессии и тревожностей, эмоциональной платой может стать чувство отвращения и презрения к себе, вызванное осознанием неспособности заниматься нормальным сексом, неспособности удовлетворить партнера, и также тем, какие именно жанры порнографии постепенно входят в привычный "рацион". Начиная с обычного порно, зависимые через несколько лет обнаруживают, что их возбуждает только то, что раньше казалось отвратительным.

Многие порнозависимые осознают свою проблему только тогда, когда их вкусы превращаются в парафилии, то есть в расстройства сексуального поведения, такие как садизм, мазохизм и т.п. Для многих страх навсегда стать "извращенцем" становится сильным стимулом для отказа от порнографии.

Сравнение себя с актерами или актрисами в порнофильмах может вызвать недовольство собственным телом и ощущение собственной непривлекательности как у мужчин, так и у женщин.

Социальные и семейные проблемы

Следствием проблем с эрекцией и способностью получать оргазм при нормальном сексе часто становится ухудшение отношений с постоянным сексуальным партнером или супругой/супругом. При этом зачастую страдает не только сексуальная жизнь, но и другие сферы взаимоотношений, поскольку зависимый партнер становится все менее заинтересованным в своей второй половине.

Для порнозависимых, не состоящих в отношениях или браке, зависимость от порнографии может стать заменой таких отношений и серьезным препятствием на пути их возникновения и развития. Молодому человеку, зависимому от порно и одновременно страдающему от неуверенности в себе, значительно сложнее знакомиться с девушками, ходить на свидания и развивать отношения.

Последствия в духовной сфере

Условный рефлекс, вырабатываемый чрезмерным просмотром порнографии, подталкивает зависимых к тому, чтобы рассматривать любого сексуально привлекательного человека как сексуальный объект. Мужчина, оценивающий женщин только по размерам частей тела, вряд ли сможет стать верным партнером и мужем, и скорее всего сам будет страдать от неспособности испытывать эмоциональную близость с женщинами. Фраза "все мужики одинаковые" приобретает все большее статистическое подкрепление с тех пор, как порнография получила широкую доступность посредством высокоскоростных интернет-соединений.

Связь порнографии и сексуального насилия

Различные статистические исследования связи распространения и легализации порнографии с частотой сексуальных домогательств, изнасилований и прочих преступлений на сексуальной почве показывают зачастую прямо противоположные результаты. Проблема таких исследований заключается в том, что выделить и сравнить влияние различных факторов крайне трудно.

С одной стороны, возможность "выпускать пар" путем просмотра порно может снижать риски сексуального насилия, но с другой стороны упомянутая выше "объективизация" женщин может служить стимулом и (ложным) оправданием действий насильников.

В разных странах само определение сексуального насилия может существенно варьироваться, и частота обращений в правоохранительные органы по поводу таких случаев может определяться множеством факторов, включая давление окружения, стигматизацию жертв ("сама виновата, что надела такую короткую юбку!") и т.д.

Авторы статьи не могут дать точного ответа на то, как легализация и доступность порнографии влияет на распространенность сексуальных домогательств и насилия, и склоняются к мысли, что изменения могут быть как в лучшую, так и в худшую сторону, и на это влияет множество независимых от порнографии факторов.

Лечение зависимости от порнографии

Как и в случае с другими зависимостями, существует два основных направления в лечении, которые могут дополнять друг друга:

- Помощь квалифицированного психолога/психотерапевта, специализирующегося на лечении зависимостей, депрессий и социофобии
- Групповая терапия или группы самопомощи. В случае с порнографией существуют по крайней мере два крупных сообщества самопомощи: NoFap и 12-шаговые сообщества, специализирующиеся на сексуальных зависимостях (см. ниже)

В дополнение к этим способам (но не в качестве их замены!) могут применяться следующие средства и методы:

- Медикаментозное лечение, назначенное врачом - например, антидепрессанты. (Пожалуйста, не занимайтесь самолечением!)
- Выработка полезных привычек для замены вредных: спорт, активный отдых, соблюдение режима сна и питания, хобби и т.п. Отметим, что чрезмерная одержимость некоторыми полезными привычками также может принести вред или даже стать новой зависимостью, поэтому авторы рекомендуют соблюдать умеренность во всем
- Отказ от ТВ-программ, каналов и групп в социальных сетях и других медиа, демонстрирующих эротический контент или нечто близкое к нему: например, музыкальные видео с танцующими девушками, японское аниме и манга с элементами "фансервиса" и т.п.

Сколько времени уходит на полное восстановление?

Точного ответа на этот вопрос пока не найдено, но личный опыт тех, кто практикует отказ от порнографии, указывает на сроки от нескольких недель до нескольких месяцев. В данном случае речь идет о наиболее ярко выраженных симптомах, таких как эректильная дисфункция и потеря интереса к нормальному сексу.

Скорость изменений в эмоциональной и духовной сферах может варьироваться гораздо шире. Здесь все во многом зависит от того, какие цели человек ставит перед собой, отказываясь от порнографии: одни хотят всего лишь устранить физические последствия, а другие ищут новый духовный путь.

Вредна ли мастурбация без порно, использование услуг проституток и случайные сексуальные связи?

Мастурбация без использования порно в некоторых случаях также может быть серьезной проблемой, если такой способ самоудовлетворения используется как прямое замещение зависимости от порно. Здесь все также зависит от частоты и интенсивности.

В случае с проституцией и случайными партнерами "на одну ночь" ситуация может принять более серьезный оборот, поскольку зависимость от секса со случайными партнерами зачастую может иметь тяжелые последствия в виде венерических заболеваний или нежелательной беременности. Кроме того, услуги проституток стоят денег, что может нанести ущерб в финансовой сфере.

Авторы статьи рекомендуют читателям рассмотреть возможность ведения умеренной

сексуальной жизни с постоянным партнером (не обязательно в браке) как наиболее здоровую альтернативу любых сексуальных зависимостей.

Мифы о зависимости от порнографии и ее лечении

Миф: Порнография, мастурбация или отказ от них влияют на размер полового члена

Нет ни одного научного подтверждения о влиянии порнографии, мастурбации или отказа от них на размер пениса. В отличие от эрекции, на которую может влиять множество психологических и биологических факторов, размер полового члена определяется на генетическом уровне и изменения возможны только путем хирургического вмешательства.

Распространенным заблуждением является то, что пенис содержит в себе мускулы, которые поддаются тренировке. Хотя пенис и содержит мускулы, они относятся к типу гладкой мускулатуры. В отличие от скелетной мускулатуры, которая тренируется силовыми нагрузками, гладкая мускулатура пениса и других частей тела тренировке не поддается.

Гладкая мускулатура пениса вообще не задействована в процессе эрекции, и напротив, служит для сокращения пениса, когда эрекция идет на спад. Мускулы выдавливают кровь из так называемых пещеристых тел пениса, тем самым уменьшая его объем.

Миф: Просмотр порнографии влияет на уровень тестостерона

Тестостерон - это основной мужской половой гормон, влияющий на развитие мужских половых органов, мускулатуры и вторичных половых признаков, таких как низкий голос, рост бороды, усов и т.п.

Исследования в этом вопросе не выявили никакой связи между уровнем тестостерона и просмотром порнографии, из чего следует, что просмотр порно не может сделать мужчину более или менее мужественным. Среди сторонников отказа от порнографии ходят мифы о том, как через несколько недель воздержания у мужчин голос становится более низким, борода начинает расти гуще, мышцы начинают расти сами по себе, а девушки, заметив эти изменения (или почуяв мифические феромоны), начинают выстраиваться в очередь, чтобы заняться сексом с новоиспеченным мачо.

В реальности, единственный заметный эффект может выражаться в том, что у мужчины после отказа от порно появляются дополнительные силы и мотивация, чтобы заниматься спортом и флиртовать с женщинами.

Миф: Отказ от порнографии дает вам "суперспособности" и успех в жизни

Некоторые люди заходят так далеко, что приписывают личные успехи отказу от порнографии. Например, мужчина может утверждать, что воздержание от порно принесло ему счастливые сексуальные отношения, новую высокооплачиваемую работу и уверенность в себе.

Разумеется, такие позитивные изменения могут происходить с теми, кто отказывается от порнографии, но их причина заключается в личном участии человека в своей судьбе: в счастливые отношения нужно вкладывать время и силы; новую работу, как правило, приходится искать, а затем доказывать свою компетентность на собеседованиях; а уверенность в себе может зависеть от множества внутренних и внешних факторов.

Некоторые слухи идут дальше и утверждают, что отказ от порнографии приводит к усилению остроты всех пяти чувств, развитию шестого чувства, способности к гипнозу, телекинезу, левитации и телепортации.

Сообщество NoFar и 12-шаговая программа

Помимо профессиональной психологической помощи, существуют несколько непрофессиональных сообществ: NoFar и несколько сообществ, использующих программу 12 шагов, изначально созданную в сообществе Анонимных Алкоголиков, а затем адаптированную для работы с разными зависимостями.

Существует несколько 12-шаговых сообществ, специализирующихся на сексуальных проблемах:

- Sexaholics Anonymous (Анонимные Сексоголики) - наиболее консервативное, считает секс вне брака и мастурбацию недопустимыми

- Sexual Recovery Anonymous - отделились от Sexaholics Anonymous из-за разногласий; допускают секс вне брака и однополые связи
- Sex Addicts Anonymous - позволяет участникам определять свою сексуальную трезвость самостоятельно
- Sex and Love Addicts Anonymous - позволяет участникам определять свою сексуальную трезвость самостоятельно; специализируется не только на сексуальной, но и на любовной зависимости
- Sexual Compulsives Anonymous - позволяет участникам определять свою сексуальную трезвость самостоятельно; изначально создавалось для помощи геям и бисексуалам, но в настоящее время не имеет ограничений на пол и сексуальную ориентацию

Ниже приводится сравнение этих сообществ.

Критерий	NoFar	12-шаговые сообщества
юридический статус	Коммерческая организация	Некоммерческие организации
стоимость участия	Бесплатное, собираются	Бесплатное, но пожертвования
формат помощи	интернет-форум и другие	живые собрания, сборкой онлайн-собрания (Sky
понятие сексуальной трезвости	передаётся каждым участником	взаимное в Sexaholics Anonymous
теоретическая база	научные исследования,	программа 12 шагов, опыт участников
практика	ведение дневников, обсуждения	ежедневные задания, работа с ответственностью
порядок передачи опыта	"стартеров": группы от 2 до 20 человек передают опыт	от более опытных к другим
отношение к религии и литературе и другие материалы	более религиозное сообщество, исл. придерживающиеся	"духовности" по Библии, исл. придерживающиеся
	научно-популярные	кили и браузерные видео

Следует отметить, что 12-шаговые сообщества отрицают свою "религиозность", настаивая на "духовности", и оставляют за участниками право выбора, в какого бога верить, и верить ли вообще, но при этом концепция бога или "высшей силы" упоминается в 12 шагах и во всей литературе сообществ. На собраниях участники молятся богу, поэтому атеисты могут почувствовать себя на этих собраниях некомфортно.

Другой важной особенностью 12-шаговых сообществ является их в целом более консервативные отношение к сексу и мастурбации, в особенности в сообществе Sexaholics Anonymous, считающем любые проявления сексуальной активности вне брака недопустимыми. Это послужило причиной разногласий в сообществе, которые в итоге привели к отделению сообщества Sexual Recovery Anonymous. Другие 3 сообщества также допускают секс вне брака.

Сообщество NoFar является наиболее современным способом групповой помощи, и

специализируется именно на зависимости от интернет-порнографии и связанных с ней проблем. Авторы статьи рекомендуют читателям с данной проблемой обратиться в это сообщество в первую очередь. К сожалению, данное сообщество использует только английский язык, но в русскоязычном сегменте интернета можно найти неофициальные группы, практикующие тот же подход.

Можно ли смотреть порнографию и не быть зависимым от нее?

Если вы пользуетесь порнографией не слишком часто (например, раз в неделю), вместе со своим сексуальным партнером, и при этом выбранный вами фильм (один фильм, а не десяток роликов вперемешку!) относится к "мягким" жанрам, а все остальное время вы не прикасаетесь к порнографии, то скорее всего у вас нет зависимости.

Рамки умеренности в данном вопросе еще предстоит определить путем медицинских исследований, а до тех пор вы можете лишь проанализировать, какие негативные и позитивные последствия вам приносит просмотр порно. Возможно, эта статья поможет вам повысить уровень осознанности и осторожности.

Стоит ли бороться с порнографией?

С учетом размеров бюджета порноиндустрии (миллиарды долларов), количества людей вовлеченных в производство, распространение и потребление порнографической продукции, никакая индивидуальная или групповая борьба не представляется возможной. Обычному человеку под силу лишь повлиять на свое собственное отношение к порнографии и, возможно, на мнение близких людей.

Авторы статьи рекомендуют читателям не впадать в одержимость борьбой "за все хорошее, против всего плохого", и вместо этого заниматься собственными проблемами и улучшением качества собственной жизни.

Ссылки

<https://www.ted.com/talks/zimchallenge> (видео, англ., русские субтитры) - The demise of guys? - психолог Ф. Зимбардо о проблеме влияния порнографии на мужчин.

<https://www.nofap.com/> (англ.) - сообщество NoFap

12-шаговые сообщества:

- <http://www.sa.org/> (англ.) - Sexaholics Anonymous
- <https://saa-recovery.org/> (англ.) - Sex Addicts Anonymous
- <https://slaafws.org/> (англ.) - Sex and Love Addicts Anonymous
- <https://sca-recovery.org/> (англ.) - Sexual Compulsives Anonymous
- <http://www.sexualrecovery.org/> (англ.) - Sexual Recovery Anonymous

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4600144/> (англ.) - Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update - обзор научных исследований зависимости от интернет-порнографии.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5039517/> (англ.) - Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports - обзор исследований о влиянии интернет-порнографии на развитие эректильной дисфункции и других сексуальных дисфункций.

<https://www.yourbrainonporn.com/selected-testosterone-research> (англ.) - Testosterone Research versus Testosterone Myths - обзор исследований о влиянии порнографии на уровень тестостерона и распространенных мифов на эту тему.

© Nodrugs.ru - проект «Без наркотиков!»

При копировании этого и любых других материалов сайта ссылка на источник обязательна!