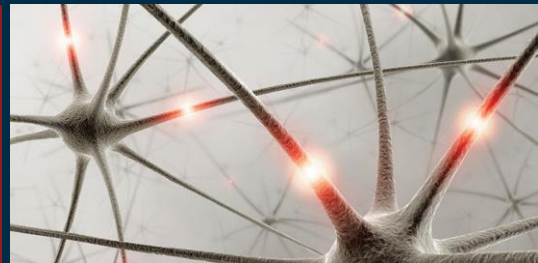


A pornó-zárlat

Értsd meg agyad működését
és törd meg a pornó hatását
90 nap alatt





Tartalomjegyzék

Bevezetés:	
Ne nézz pornót, te perverz!	3
1. fejezet:	
A szexre formált agyad	6
2. fejezet:	
Agyad szex-koktéjljai	9
3. fejezet:	
A szokás hatalma	14
4. fejezet:	
32-féle íz – avagy miért szeretjük a változatosságot a szexualitásban	20
5. fejezet:	
A valósághoz semmi sem fogható, drágám!	24
6. fejezet:	
A szabadság szokásai	29
Hasznos források	42
Végjegyzetek	44



Internet Accountability and Filtering

www.covenanteyes.com

1.877.479.1119

1525 W. King St., PO Box 637
Owosso, MI 48867

Copyright © 2013 Covenant Eyes, Inc. All rights reserved.

Szabadon továbbadhatod ennek az ebooknak a nyomtatott változatát bárkinek. Szívességgént azt kérjük, hogy írd nekünk egy email-t a resources@covenanteyes.com címre, és tudasd velünk ezt, hogy így megkereshessünk további információkkal és ehhez hasonló kiadványokkal.

Az ebook angol változatának elektronikus továbbadását kérjük a következő oldalon keresztül tenni meg: <http://learn.covenanteyes.com/porn-circuit/>

További információt találsz anyagaink online megosztásával kapcsolatban itt: <https://www.covenanteyes.com/legal/permissions-policy/>

A szerzőről: Sam Black

Sam Black internetbiztonsági tanácsadó és menedzser a Covenant Eyes-nál. 2007-ben, 18 éves újságírói karrierjét követően csatlakozott a Covenant Eyes csapatához. Addig magazinok és újságok riportereként és szerkesztőjeként dolgozott hat államban. 17 éve házas és két gyermek apja.





Bevezetés:

Ne nézz pornót, te perverz!

Bob Newhart komikus évtizedek óta foglalkozik az emberek megnevettetésével. Az egyik kedvenc jelenetem az, amikor Newhart egy terapeutát játszik.¹

Miután egy beteg hölgy elmeséli, hogy fél attól, hogy eltemetik egy ládába, azt tanácsolja neki, hogy nagyon figyeljen két szóra, amelyet most hallani fog, és próbálja meg ezeket gyakorlatba ültetni. „Készen áll?” – kérdezi. „Íme, mondom is...

„Hagyd abba!” – förmed rá a nőre.

Amikor a nő kissé értetlenül áll a terápiás módszer előtt, azt mondja neki: „Ez nem jiddisül van, Cathrine, hanem angolul. Hagyd abba! Ugye nem akarsz úgy élni, hogy folyton attól félsz, hogy eltemetnek egy ládába? Ez ijesztően hangzik, szóval hagyd abba!”

Amikor Cathrine más fóbiákat és problémákat hoz fel, ugyanezt a tanácsot kapja. Bulimiától szenved. „Hagyd abba! Talán megőrültél?” Önromboló kapcsolatot folytat férfiakkal. „Hagyd abba!” – kiáltja Newhart. Félt az autóvezetéstől. „Szállj be a kocsiba és vezess, te lüke! Hagyd ezt abba!” A legtöbb ember számára érthető indokok miatt szegény Cathrine nem érzi magát megvigasztalva, ezért számon kéri a terapeutát.

„Egyáltalán nem tetszik ez a terápia. Folyton csak ordibál, hogy hagyjam abba.” – veti ellen.

„Rendben. Akkor hadd adjak neked tíz szót, amely minden bizonnyal rendezni fogja lelki világod.” – mondja. „Kérsz jegyzetpapírt és tollat ehhez? Készen állsz? Itt van a tíz szó. Hagyd abba vagy különben el foglak élve temetni egy ládába!”

Remélhetőleg senki sem fut össze egy ilyen terapeutával. Sajnálatos módon azonban pont ezt az értelmetlen tanácsot kapja és adja számos ember, ha a pornóhasználatról esik szó: „Hagyd abba!”

Senki sem szereti beismerni, hogy tehetetlennek érzi magát, de aztán jön néhány fordulópon, amikor rádöbbenünk, hogy szokásainkért milyen nagy árat kell fizetnünk.

Az, hogy mennyire fogjuk fel a rombolást, változhat. Egyesek érezhetik úgy, hogy zavarja vagy undorodnak a pornóhasználatról, vagy hogy nyugtalanító hatása van a szexuális gondolataikra és viselkedésükre. A pornográfia olyan negatív következményekkel járhat, minthogy elhanyagoljuk szeretteinket a pornó miatt,

Bevezetés

vagy akár tönkre teheti a párkapcsolati intimitást, ami végső soron váláshoz vezet. A pornográfia gyakran csökkenti az ember szexuális képességeit. Okozhat korai magömlést és merevedési zavart.²

Mások arra jönnek rá, hogy a pornóhasználat szemben áll erkölcsi vagy vallási nézeteikkel. Lehet, valaki felismeri azt az igazságot, hogy a pornóban szereplő férfiak és nők valódi emberek, akik tipikusan áldozatok. (Legtöbbször a nők.) „Ez valakinek a lánya” – jöhet a felismerés. A pornóban szereplő nőkkel gyakran erőszakosan bánnak, és olyan szexuális cselekedeteket követelnek tőlük, amelyek bántalmazással járnak.³ A pornográfia hozzájárul az illegális szexcsempészethez. Ennek áldozatairól gyakran videók és képek készülnek, amelyek felkerülnek az internetes galériákba. 14500 és 17500 között mozog azon szexrabszolgák száma, akiket az Egyesült Államokba csempésznek évente. Emellett 300 ezer amerikai gyermeket veszélyeztet az emberkereskedelem évente.⁴

A pornó okozta kielégülés után számos férfi és nő szégyelli azt, hogy megint beleesett. Megígérik maguknak, másoknak és még Istennek is, hogy soha nem néznek többé erotikus képeket, videókat vagy történeteket, és nem lép be a szexchatbe. Általában ez az ígélet csak kicsivel több, mint egy óhaj, amely keresztül fut az emlékezeten. Lehet, hogy sikerül az önmegettartóztatás bizonyos ideig, legyen az néhány nap, hét vagy akár hónap, de végül újból elesnek.

Ha az ember egyszerűen „abba tudná hagyni”, akkor a leszokással nem kellene annyit bajlódni.

Némelyek az ördögi körben forognak. Pornót néznek, hogy jobban érezzék magukat, kielégítik magukat, szégyent éreznek, titokban tartják, majd pornót néznek, hogy jobban érezzék magukat, kielégítik magukat, szégyenkeznek, titokban tartják... A körhinta csak forog velük tovább, és bár hányingert éreznek a folyamattól, a kiszállás lehetetlennek tűnik.

Mások nem éreznek a pornográfia miatt szégyent és talán szabadidős tevékenységnek tartják. Ennek ellenére azért felismerhetik káros hatását szexuális életükre, munkájukra és családjukra. Mások úgy magyarázzák, hogy szükségük van a pornóra és az önkielégítésre, csak hogy normálisan érezzék magukat. Egyesek észreveszik, hogy a pornóhasználatuk széleskörűbbé vált, vagy olyan jelenetekre is kiterjed, amelyeket bántónak, undorítóknak és abnormálisnak éreznek (vagy egykor éreztek).

„A klasszikus kérdés az, hogy »abba tudod-e hagyni a pornót harminc napra?«” – kérdezi Dr. Mark Laaser, szexfüggőséggel foglalkozó terapeuta, könyvszerző. „Ha valóban függő vagy, agyad ötös erősségű tűzvészt produkál kb. 14 napon belül.”²

„Észrevetted már, hogy akkor kísért meg a pornográfia, amikor problémád van a hangulatoddal?” – kérdezi Laaser. „Amikor stresszelsz, sötétben érzed magad vagy szorongsz, a pornóhoz fordulsz-e? Észrevetted már, hogy a hangulatváltozásnak köze van a dologhoz?”

A következő fejezetek elmagyarázzák majd azokat az agyi folyamatokat, melyek gyakran vezetnek pornófüggőségbe. A neurológusok kutatásai rámutatnak majd arra, hogy miként gyökerezik meg a pornófüggőség, és hogy ezeket a szokásokat, vagy akár függőségeket, miért olyan nehéz megszüntetni. A kutatás bemutatásával és hétköznapi nyelven való ismertetésével, remélhetőleg mindenki képes lesz személyes és pozitív változásokat elérni. A terapeuták el fogják magyarázni, hogy bár az elménk függőségbe ragadhat, tudással, megértéssel és önfegyelmel a régi viselkedési mintákat ki lehet cserélni új, pozitív viselkedésformákra.

„Amikor kicsit jobban megérted, hogy miként működik az agyad, ez az információ a lehetőségek új horizontját nyitja meg előtted. Ezen felül javítja a képességeid érzékelését, és kellő figyelmességgel

Bevezetés

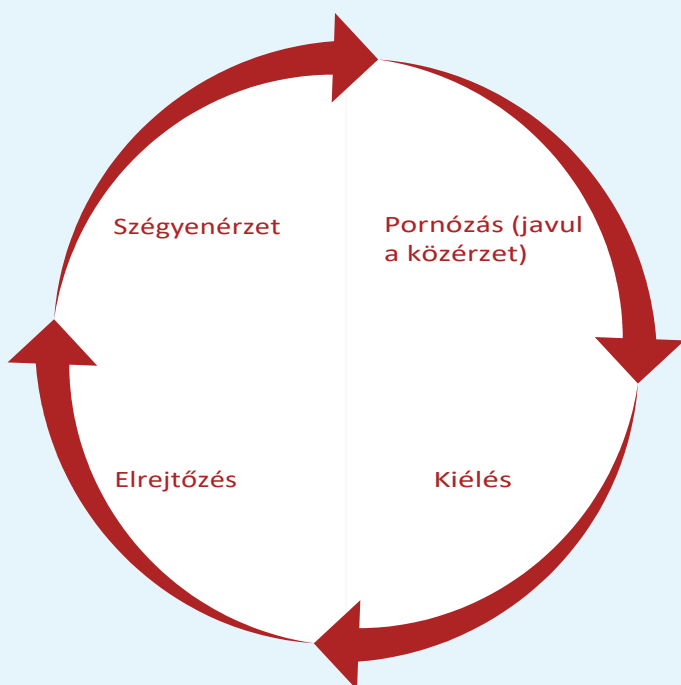
párosulva megtanít arra, hogy más dolgokra koncentrálj, tudva azt, hogy ha állandóan másra figyelsz, akkor megváltozhat, ami benned van. Megváltoztathatod, hogy miként használod fel az agyad adta lehetőségeket.” – mondja Dr. Jeffrey Schwartz vezető neurológusprofesszor.³

Ahelyett, hogy ezek az információk neurológiai és szociológiai mentségeket hoznának a függőségre és a kiélésre, inkább a megértést segítik elő. A tudomány rámutat, hogy az agy tanulásra lett tervezve, és Yoda mester szavaival élve: „El kell felejtened, amit tanultál.” Sokak számára eljött az elme megújulásának ideje.

A tudás szükséges a megértéshez, a megértés pedig szükséges a változáshoz.

Köteteket írtak már erről a témáról, és a kutatók számos új forrást fognak kiadni a későbbiekben. A következőkben áttekintjük a modern kutatás alapfogalmait és összefoglalását. Ez a könyv nem terjed ki minden részletre, inkább általános megértést ad a témával kapcsolatban. Igaz, hogy a mi csodálatos agyunk ellenünk is képes dolgozni, mégis kialakulhatnak új, pozitív agyi pályák és szokások.

A mókuserék:



Bob Newhart komikus évtizedek óta foglalkozik az emberek megnevettetésével. Az egyik kedvenc jelenetem az, amikor Newhart egy terapeutát játszik.¹

Miután egy beteg hölgy elmeséli, hogy fél attól, hogy eltemetik egy ládába, azt tanácsolja neki, hogy nagyon figyeljen két szóra, amelyet most hallani fog, és próbálja meg ezeket gyakorlatba ültetni. „Készen áll?” – kérdezi. „Íme, mondom is...”

„Hagyd abba!” – förmed rá a nőre.

Amikor a nő kissé értetlenül áll a terápiás módszer előtt, azt mondja neki: „Ez nem jiddisül van, Cathrine, hanem angolul. Hagyd abba! Ugye nem akarsz úgy élni, hogy folyton attól félsz, hogy eltemetnek egy ládába? Ez ijesztően hangzik, szóval hagyd abba!”

Amikor Cathrine más fóbiákat és problémákat hoz fel, ugyanezt a tanácsot kapja. Bulimiától szenved. „Hagyd abba! Talán megőrültél?” Önromboló kapcsolatot folytat férfiakkal. „Hagyd abba!” –

kiáltja Newhart. Félt az autóvezetéstől. „Szállj be a kocsiba és vezess, te lüke! Hagyd ezt abba!” A legtöbb ember számára érthető indokok miatt szegény Cathrine nem érzi magát megvigasztalva, ezért számon kéri a terapeutát.

„Egyáltalán nem tetszik ez a terápia. Folyton csak ordibál, hogy hagyjam abba.” – veti ellen.

„Rendben. Akkor hadd adjak neked tíz szót, amely minden bizonnyal rendezni fogja lelki világod.” – mondja. „Kérsz jegyzetpapírt és tollat ehhez? Készen állsz? Itt van a tíz szó. Hagyd abba vagy különben el

foglak élve temetni egy ládába!”

Remélhetőleg senki sem fut össze egy ilyen terapeutával. Sajnálatos módon azonban pont ezt az értelmetlen tanácsot kapja és adja számos ember, ha a pornóhasználatról esik szó: „Hagyd abba!”

Senki sem szereti beismerni, hogy tehetetlennek érzi magát, de aztán jön néhány fordulópont, amikor rádöbbenünk, hogy szokásainkért milyen nagy árat kell fizetnünk.

Az, hogy mennyire fogjuk fel a rombolást, változhat. Egyesek érezhetik úgy, hogy zavarja vagy undorodnak a pornóhasználatától, vagy hogy nyugtalanító hatása van a szexuális gondolataikra és viselkedésükre. A pornográfia olyan negatív következményekkel járhat, minthogy elhanyagoljuk szeretteinket a pornó miatt, vagy akár tönkre teheti a párkapcsolati intimitást, ami végső soron váláshoz vezet. A pornográfia gyakran csökkenti az ember szexuális képességeit. Okozhat korai magömlést és merevedési zavart.²

Mások arra jönnek rá, hogy a pornóhasználat szemben áll erkölcsi vagy vallási nézeteikkel. Lehet, valaki felismeri azt az igazságot, hogy a pornóban szereplő férfiak és nők valódi emberek, akik tipikusan áldozatok. (Legtöbbször a nők.) „Ez valakinek a lánya” – jöhet a felismerés. A pornóban szereplő nőkkel gyakran erőszakosan bánnak, és olyan szexuális cselekedeteket követelnek tőlük, amelyek bántalmazással járnak.³ A pornográfia hozzájárul az illegális szexcsempészethez. Ennek áldozatairól gyakran videók és képek készülnek, amelyek felkerülnek az internetes galériákba. 14500 és 17500 között mozog azon szexrabszolgák száma, akiket az Egyesült Államokba csempésznek évente. Emellett 300 ezer amerikai gyermeket veszélyeztet az emberkereskedelem évente.⁴

A pornó okozta kielégülés után számos férfi és nő szégyelli azt, hogy megint beleesett. Megígérik maguknak, másoknak és még Istennek is, hogy soha nem néznek többé erotikus képeket, videókat vagy történeteket, és nem lép be a szexchatbe. Általában ez az ígéret csak kicsivel több, mint egy óhaj, amely keresztül fut az emlékezeten. Lehet, hogy sikerül az önmegtartóztatás bizonyos ideig, legyen az néhány nap, hét vagy akár hónap, de végül újból elesnek.

Ha az ember egyszerűen „abba tudná hagyni”, akkor a leszokással nem kellene annyit bajlódni.

Némelyek az ördögi körben forognak. Pornót néznek, hogy jobban érezzék magukat, kielégítik magukat, szégyent éreznek, titokban tartják, majd pornót néznek, hogy jobban érezzék magukat, kielégítik magukat, szégyenkeznek, titokban tartják... A körhinta csak forog velük tovább, és bár hányingert éreznek a folyamattól, a kiszállás lehetetlennek tűnik.

Mások nem éreznek a pornográfia miatt szégyent és talán szabadidős tevékenységnek tartják. Ennek ellenére azért felismerhetik káros hatását szexuális életükre, munkájukra és családjukra. Mások úgy magyarázzák, hogy szükségük van a pornóra és az önkielégítésre, csak hogy normálisan érezzék magukat. Egyesek észreveszik, hogy a pornóhasználatuk széleskörűbbé vált, vagy olyan jelenetekre is kiterjed, amelyeket bántónak, undorítóknak és abnormálisnak éreznek (vagy egykor éreztek).

„A klasszikus kérdés az, hogy »abba tudod-e hagyni a pornót harminc napra?«” – kérdezi Dr. Mark Laaser, szexfüggőséggel foglalkozó terapeuta, könyvszerző. „Ha valóban függő vagy, agyad ötös erősségű tűzvést produkál kb. 14 napon belül.”²

„Észrevetted már, hogy akkor kísért meg a pornográfia, amikor problémád van a hangulatoddal?” – kérdezi Laaser. „Amikor stresszelsz, sötétben érzed magad vagy szorongsz, a pornóhoz fordulsz-e? Észrevetted már, hogy a hangulatváltozásnak köze van a dologhoz?”

Bevezetés

A következő fejezetek elmagyarázzák majd azokat az agyi folyamatokat, melyek gyakran vezetnek pornófüggőségbe. A neurológusok kutatásai rámutatnak majd arra, hogy miként gyökerezik meg a pornófüggőség, és hogy ezeket a szokásokat, vagy akár függőségeket, miért olyan nehéz megszüntetni. A kutatás bemutatásával és hétköznapi nyelven való ismertetésével, remélhetőleg mindenki képes lesz személyes és pozitív változásokat elérni. A terapeuták el fogják magyarázni, hogy bár az elménk függőségbe ragadhat, tudással, megértéssel és önfegyelemmel a régi viselkedési mintákat ki lehet cserélni új, pozitív viselkedésformákra.

„Amikor kicsit jobban megérted, hogy miként működik az agyad, ez az információ a lehetőségek új horizontját nyitja meg előtted. Ezen felül javítja a képességeid érzékelését, és kellő figyelmességgel párosulva megtanít arra, hogy más dolgokra koncentrálj, tudva azt, hogy ha állandóan másra figyelsz, akkor megváltozhat, ami benned van. Megváltoztathatod, hogy miként használod fel az agyad adta lehetőségeket.” – mondja Dr. Jeffrey Schwartz vezető neurológusprofesszor.³

Ahelyett, hogy ezek az információk neurológiai és szociológiai mentségeket hoznának a függőségre és a kiélésre, inkább a megértést segítik elő. A tudomány rámutat, hogy az agy tanulásra lett tervezve, és Yoda mester szavaival élve: „El kell felejtened, amit tanultál.” Sokak számára eljött az elme megújulásának ideje.

A tudás szükséges a megértéshez, a megértés pedig szükséges a változáshoz.

Köteteket írtak már erről a témáról, és a kutatók számos új forrást fognak kiadni a későbbiekben. A következőkben áttekintjük a modern kutatás alapfogalmait és összefoglalását. Ez a könyv nem terjed ki minden részletre, inkább általános megértést ad a témával kapcsolatban. Igaz, hogy a mi csodálatos agyunk ellenünk is képes dolgozni, mégis kialakulhatnak új, pozitív agyi pályák és szokások.



1. fejezet:

A szexre formált agyad

A legnagyobb nemi szervünk a két fülünk között található.

Az agy az a hely, ahol ténylegesen megtapasztaljuk az intimitást, az örömet, a szeretetet és a kielégülést. Ugyanakkor, itt hozzuk létre a negatív érzéseket, a rossz szokásokat, a romboló kényszereket és a függőségeket.

Szigorúan véve a pornográfia egy kiváló példa erre.

Könnyű azt mondani, hogy „Azt gondolom a pornó okozza a fájdalmat az életemben, ezért nem fogom nézni többet.” Végső soron, amikor forró kályhához nyúlunk, az agyunk azt mondja: „Ú, ez éget. Ebből nem kérek többet!” Lehet, hogy a jövőben véletlen még megégeted magad, de szándékosan már biztosan nem nyúlsz be a tűzbe. Ha szégyen és negatív érzés követi nálad a pornónézést, és megígéred magadnak és másoknak, hogy nem fogod többé nézni, akkor ez döntés nem kellene elég legyen ahhoz, hogy ne keress pornóoldalt hetekkel, napokkal vagy órákkal később?

A kályhával ellentétben a pornó izgalmas. Képes teljesen lefoglalni figyelmünket. Kizár minden más gondolatot, és az orgazmus érzése hatalmas eufóriát ad. Alapesetben az agy azt mondja, hogy „Pornót néztem. Maszturbáltam. Jól esett. A jövőben, hadd csináljam újra. Valóban szükségem van erre újból. Nem biztos, hogy most az jön, amire vágyok. Mi lenne, ha még többet keresnék?” Ebbe még belejátszik a tiltott dolog miatt érzett pörgés és izgalom, az elkapástól való félelem és a titok érzése. Az agy az érzelmek intenzitása miatt még gyorsabban tanul. Minden egyes ismétléssel az agy erős hormonális koktélt és jelet kap, ami a jövőben ellenállhatatlan szükségérzetet alakít ki.

Érdekes különben, hogy az agyunk jól működik. A folyamat azonban kárt szenved és kielégületlenséget és sóvárgást hagy maga után. Arra lettünk teremtve, hogy azt mondjuk: „A feleségem vonzó számomra. Amikor eggyé válunk, akkor az teljesen lefoglalja a figyelmemet. Amikor megérintjük egymást, izgalomba jövök, úgy érzem törődnek velem, szeretnek engem. Élvezem a lelki köteléket. Nemcsak a testi ingereket érzem, hanem a mély köteléket és a nemi kielégülést élek át a párommal. Ez a személy az én részem. Hamarosan újból szeretném vele csinálni ezt.”

Az ember, az állatoktól különbözően, arra lett alkotva, hogy szexualitásába belevigye szellemét, lelkét és testét – mondja Dr. Doug Weiss szexfüggőség terapeuta, a *Clean: A Proven Plan for Men Committed to Sexual Integrity* című könyv szerzője. A pornográfia nemcsak, hogy kihagyja a szellemet és a lelket, hanem még a párom teste, szavai és odaadása által kifejezett gyengédséget és szeretetet is kivonja a képletből sok más dologgal együtt.

A valódi intimitáshoz képest a pornográfia egy olyan kirakós, melyből számos darab hiányzik. A pornóhasználók gyakran azon zúgolódnak, hogy végső soron nem elégültek ki teljesen, és hogy még valami hiányzik nekik. Tulajdonképpen, igen sok minden hiányzik. Sokan, akik úgy gondolják, hogy nem elég a pornó, próbálják a látott dolgokat megvalósítani a való életben. Nem meglepetés ezért, hogy a pornóhasználat összefüggésben áll a több mint háromszorosára (318%) emelkedett hűtlenségi statisztikával.²

Miért van az tehát, hogy annyi ember be van zsongva attól, ami kielégületlenül hagyja őket és közben árt a párkapcsolatoknak is?

A válasz a mi hihetetlen agyunk neurológiai pályáiban keresendő. A gyermekkori, serdülőkori és felnőttkori tapasztalatok során, tudatosan vagy tudattalanul kialakítjuk azokat az agyi pályákat, amelyek elindítják a szexuális izgalom és a jutalomkeresés mechanizmusait. Ezek akkor is működnek, ha jutalom egyre kevésbé kielégítő.

MEGTANULNI, AMIT SZERETSZ

Hiszed vagy sem, a férfiak nem úgy születnek, hogy folyton bámulják a nagymellű, barna vagy szőke vagy bármilyen tetszőleges színű hajú nő idomait. Emellett a nők sem úgy születnek, hogy az erotikus történetek, videók vagy ehhez kapcsolódóan bármi lenyűgözzék őket.

Kételkedsz efelől? Akkor miért van az, hogy vannak olyan törzsek a világon, ahol a nők fedetlen felsőtesttel élik le az életüket, és a férfiakat ez hidegen hagyja, amíg a legtöbb társadalomban a mély dekoltázs erkölcsstelennek és szexuálisan csábítóknak van bélyegezve? Ugyanez igaz a fétisekre, amelyek alapvetően hétköznapi tárgyak, mint a cipő, a láb, a fűző vagy a szőrme egy ruhán. Miért közömbösek ezek a ruhák vagy tárgyak az egyik számára, amíg a másiknak egyből a szexet juttatják az eszébe?

Azért, mert ezek tanult dolgok.

A szexuális izgalmat megtanuljuk egy bizonyos impulzussal összekötni, írja Dr. Norman Doidge *The Brain That Changes Itself* című könyvében.

Doidge szerint „az emberek a szexuális formálhatóság különleges szintjével rendelkeznek az állatokhoz képest.”³ A „formálhatóság” alatt azt érti, hogy agyunk és szexualitásunk tapasztalatainkon, kapcsolatainkon és más tanulási folyamatokon keresztül formálódik, éppen ezért változik, hogy az emberek mit találnak vonzóknak vagy mi indítja be őket. Az agy valójában olyan pályákat hoz létre, amelyek révén egy bizonyos típusú személyt vagy tevékenységet izgatónak ítélik meg.

Hogy mit találunk izgatónak, azt nem lehet pusztán az evolúcióból magyarázni. A biológiai magyarázatok gyakran túlságosan leegyszerűsítik a dolgokat – mondja Doidge. A férfi erős izmai lehet, hogy azt vetítik előre, hogy képes lesz megvédeni utódait, de egy nő lehet, hogy a férfi

hangját vonzóbbnak találja, mint a testét. A múlt évszázadokban a művészetben ábrázolt nők teltebbek voltak, mint a mai divat szerinti szupervékony modellek. Doidge ezeket az előtérbe helyezett tulajdonságokat „szerzett ízléseknek” nevezi:

A szerzett ízlések olyan tárgyakkal vagy tulajdonságokkal kapcsolatban alakulnak ki, amelyeket kezdetben közömbösen vagy nemtetszéssel fogadtunk, később azonban örömet okoznak nekünk. A sajtok illata, az olasz keserűk, a száraz borok, a kávék, a májpástétom vagy ínycenceknek a vizelet illata a friss rántott vesében. Olyan ínycségek ezek, amelyekért az emberek szívesen fizetnek, és amelyekhez ki kell alakítsák a „megfelelő ízlést”. Ugyanakkor pontosan ezek az ételek azok, amelyeket gyermekként undorítóknak találtak.

Az Erzsébet-kori (XVI. szd.) Angliában a szerelmeseket annyira megrészegítette a másik testszaga, hogy általánosan elfogadott volt, hogy a nők megpuccolt almát szorítottak hónaljukhoz, hogy átvegye az izzadságot és az illatot. Ezután a nők odaadták ezt a „szerelem almát” udvarlójuknak, hogy azok szagolghassák azt távollétükben. Mi, ezzel szemben, mesterséges gyümölcs- és virágáromákat használunk, hogy testszagunkat elfedjük szerelmük elől. Hogy a kettő közül melyik a szerzett és melyik a természetes, nem olyan könnyű megállapítani. Egy számunkra „természetszerűen” visszataszító folyadék, mint a tehénvizelet a kelet-afrikai Masai törzs számára hajápoló szer. Ez a törzsi kultúrában a tehén fontosságának következménye. Számos ízlésünk, amit mi természetesnek gondolunk, a tanulással „második természetünké” válik. Így képtelenek vagyunk megkülönböztetni a „szerzett természetünket” az „eredeti természetünktől”, mivel neurológiailag formálható agyunk, ha létrejön egy idegpálya, olyan új természetet alakít ki, mely minden egyes részében olyan biológiai, mint az eredeti.⁴

Ez sokaknak szomorú hír. A vonzódás, a kényszer, sőt még a pornófüggőség is tanult szokás, ami azt jelenti, hogy az embernek hatalmas szerepe van kialakulásukban. Ne hibáztassuk a biológiát vagy az evolúciót. A következő fejezetekben tovább vesszük a biológiai és evolúciós érveket. Doidge, Weiss és más tudósok az egyszerűsítő érveket cáfolják. Az emberek azért keresik a pornográfiát, mert azt tanították agyuknak, hogy ez izgató, hogy ez lehetőség a szexualitás kifejezésére, és hogy ez a menekülés egy útja.

Ismered azt a történetet, amikor Marley, a szellem beszél Scrooge-hoz az *A Christmas Carol* című történetben? Scrooge megkérdezi Marley-t, hogy miért van láncra verve.

Marley válaszol: „Azt a láncot viselem, amit én fűztem életemben. Én készítettem minden egyes láncszemet és méterről méterre fűztem. Szabad akaratomból csavartam magam köré és szabad akaratból hordtam. Talán furcsa számodra a kinézete? Vagy szeretnéd tudni a súlyát és hosszát annak, amelyik köréd tekeredik? Terhes lánc ez!”

Hasonlóképpen a pornográfia láncát tanulással és ismétléssel kovácsoljuk magunk köré. Gyakran ez a tanulási folyamat serdülőként, a tini években kezdődik, amikor a formálható agy először tanulja kifejezni a szexuális vágyat, illetve a stresszel és az új követelményekkel való megbirkózást.



2. fejezet:

Agyad szex-koktélja

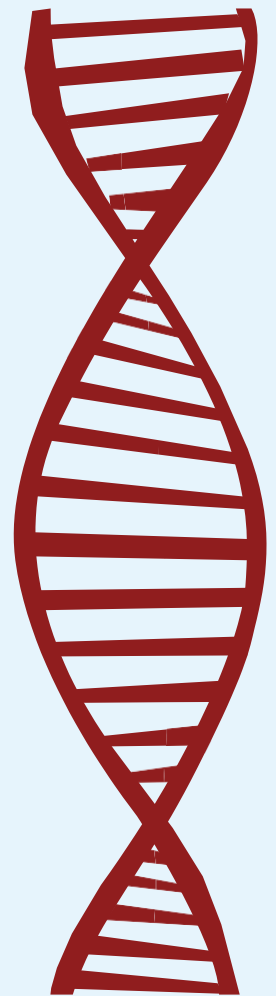
A szex mögött álló neurokémia

Az ismétlődő tapasztalat a tanulásnak csak az egyik oldala. Végző soron az emberek számos különböző tevékenységet ismételnék, ami soha sem ragad meg. Valójában az is előfordulhat, hogy újból és újból csinálunk valamit, hogy újat tanulj, aztán mérhetetlenül kiborít, ha elmarad a várt fejlődés.

Akkor tehát miért van a pornónak ilyen hatása? Miért ragaszkodik ahhoz sok terapeuta, pszichológus és agykutató, hogy függőséget okoz? Dióhéjban ahhoz a terápiás fogalomhoz van leginkább köze, amelyet úgy nevezünk, hogy „kötődés.” A terapeuták és neurológusok ezzel a fogalommal fejezik ki azt, ahogy az agy neurokémiaileg kötődik és emlékezik, hogy miként reagáljon egy ingerre.

„Nem annyira a stimuláció a hibás (a kép, a videó, a tapasztalat, stb.), hanem ami történik a stimuláció hatására” – mondja Weiss. „Az újdonság kezdeti izgalmá meglesz, de ez nem jelent nagy fenyegetést, amíg nem kapcsolódik hozzá a szexuális tapasztalat (maszturbálásán keresztül).”¹

A pornográfiához való kötődés nagyon erőssé válhat, mert a maszturbálás és az orgazmus az agyban elindítja a kémiai folyamatok tűzijátékát és az ismétlések során olyan idegpályák épülnek ki, amelyek a viselkedésmintát engedélyezik. A jelenetek még inkább kiegészülnek olyan más érzésekkel, mint a lebukástól való félelem, vagy a titkolózás és újdonság izgalmá. Ez a kémiai és hormonális robbanássorozat a tanulást teljesen új szintre emeli. Az emberek gyakran részletesen emlékeznek arra, hogy első orgazmusuk hol és hogyan történt még évtizedekkel később is. Mégis, azzal a nappal kapcsolatban aligha emlékeznek másra, hacsak ehhez a naphoz nem kötődik például valami nagy dolog, mint egy esküvő, vagy valami traumatikus, mint valakinek a halála.



Az agyban ezek a kémiai folyamatok felelősek azért, hogy kialakuljanak azok az idegpályák, amelyek egy meghatározott viselkedésmintát rögzítenek és elindítják azt a szikrát, ami a személyt készíti valamire. Ahhoz, hogy jobban megértsük, hogy ezek a vegyületek miként mozdítják elő a szexuális tanulást, itt alapszinten felsorolom őket és elmondom, hogy milyen szerepet játszanak.

DOPAMIN

A dopamin az agy superhőse, mert annyi sokféle képességgel rendelkezik.

Ha valaki leszívná belőled a dopamint, rosszabb volna a helyzet, mintha egy kriptonitraktárba kerülnél. Ebben az esetben Superman sem tudna tenni semmit. Se enni, se inni. A dopamin segít koncentrálni arra, amivel foglalkozol, és ez motiválja az előrehaladást.

Aktiválja és fokozza az agyi jutalomközpont működését, amely jó érzéssel tölti el, és emellett fontos szerepet játszik az emlékezésben. Segít emlékezni arra, hogy mi fontos környezetünkben, és segít a megfelelő választ adni az ingerekre – mondja Dr. William Struthers, bioneurológus.

A dopamin „táplálja a feszültséget és a vágyakozást a szükségletek betöltésére” – írja *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain* című könyvében.² Ezért szabadul fel dopamin minden függőséggel kapcsolatos drog miatt, és ezért játszik fontos szerepet számos mentális betegségben, amely a motivációt és figyelmet érinti, mint például az obszesszív-kompulzív zavarban vagy a kényszeres cselekvésekben.

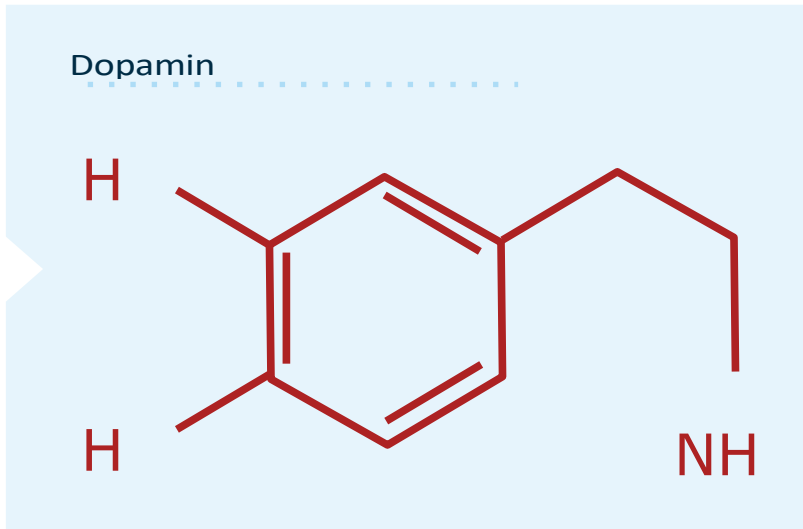
Alapvetően a dopamin segíti az agyat emlékezni arra, mi az érdekes, és hogy erre miként reagáljon. Az agyat egy különleges feladatra állítja be, és a többit figyelmen kívül helyezi. Azt mondja: „Tedd meg ezt most!” A dopamin jutalomérzéssel tölti el az agyat és gondoskodik arról, hogy a cselekvés gyakrabban és intenzívebben megismétlődjön.

Kétségtől, a dopamin lehet superhős és főellenség egyaránt attól függően, hogy a tevékenység, amelyre motivál pozitív vagy negatív hatással van a személyre.

TESZTOSZTERON

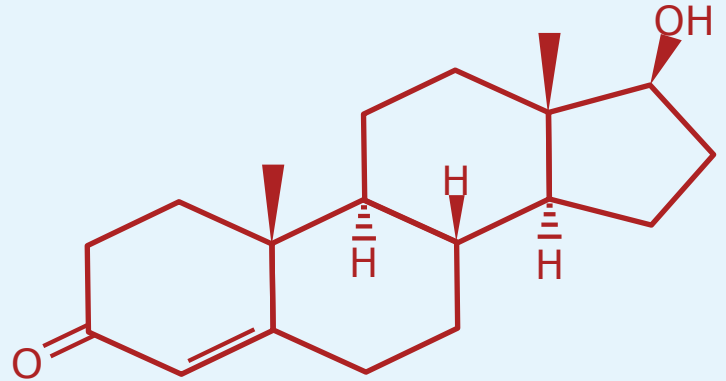
A tesztoszteron, az úgynevezett férfi hormon (mely azért a nőknél is előfordul kisebb mennyiségben), drámaian növeli a szexuális izgalmat és vágyat – írja Mark Kastleman *The Drug of the New Millennium: The Brain Science Behind Internet Porn Use* című könyvében.³ Ez a hormon az egész nap során termelődik a férfi testben, de amikor szexuális jeleket észlelünk agyunkkal, a herék megnövelik a termelését.

Ezért alkalmazzák a kasztrálást a szexuális vágy csökkentésére eunuchoknál és szexuális bűnözőknél – magyarázza Struthers.



A pornográfia (és a szellemi fantáziálás, amely ezzel jár) olyanná alakítja az agyat, hogy az folyton tesztoszteront termeljen és így megnövelje a szexuális vágyat. A folytonosan jelenlévő vágyak miatt, az agy készenlétben áll, hogy minden jelet (külsőt és belsőt) ennek megfelelően értelmezzen, és felfokozza azt a szükségérzetet, amely a szexuális tevékenységre irányul. Érdekes módon azok a férfiak, akik erősen elköteleződtek párjukhoz, alacsonyabb tesztoszteron szinttel rendelkeznek. Ez lehet az egyik oka annak, hogy ezek a férfiak kevésbé hajlamosak a házasságtörésre.⁴

Tesztoszteron

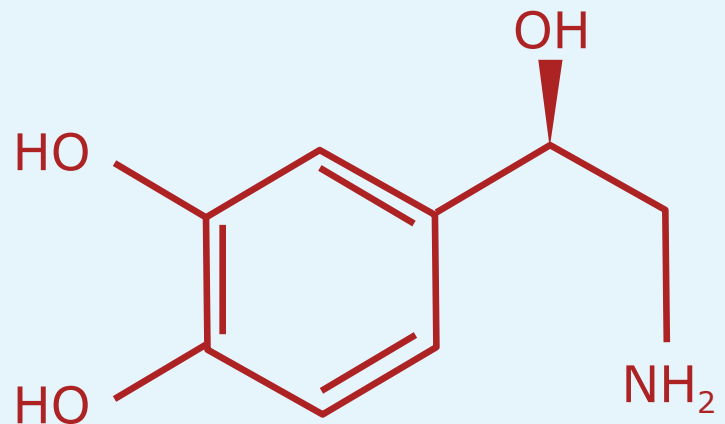


Mivel a tesztoszteron lassan szívódik fel, a férfiak, akik rendszeresen néznek pornót, maguk okozzák saját kémiai egyensúlyuk felborulását. A magas tesztoszteronszint a szexuális tudatosságot a normálnál magasabb szintre emeli. A buja fantáziákat mindennapi tárgyak, sőt szolidan öltözködő nők is kiváltják, mivel az agy ezeket is provokatívnak érzékeli.

NOREPINEFRIN

A norepinefrin egy ingerületátvivő anyag, amelyet gyakran a stresszel és a „küzdj vagy fuss” reakcióval hoznak összefüggésbe. Segít bennünket, hogy óvatosak legyünk. Emellett a nemi izgalommal és a szexuális memóriával kapcsolatban fejti ki hatását. Az érzelmi tapasztalatok rögzülését segíti elménkben. Legyen az egy csodálatos szexuális tapasztalat párunkkal, vagy egy izgató szexuális kép, az információ úgy rögzül, hogy a norepinefrin segítségével könnyen előhívhatóvá váljon.

Norepinefrin



OXITOCIN

Az oxitocint kötődéshormonnak nevezik, mert nagy mennyiség termelődik belőle, amikor az anyukák és az apukák karjukban tartják újszülött gyermeküket. Emellett az öleléshormonnak is nevezik, mert szintje megemelkedik, amikor egy pár egymáshoz bújik, fogja egymás kezét vagy az intimitás más formáit fejezi ki. Az oxitocin miatt van az, hogy a csókolózás olyan nagy erővel hat ránk.

Nagy szerepet játszik még a társunkhoz való szexuális kötődésben és a férfi orgazmus során elindítja az ejakulációt. Előadásai során, például Dr. Todd Bowman a Lifeline Counseling Center szakértője arra biztatja a párokat, hogy szemtől szembe legyenek egymással szex közben a lehető legtöbb bőrfelületérintkezéssel azért, hogy a legnagyobb mértékben termelődjön a kötődéshormon.⁵

Mivel oxitocin szabadul fel a csúcsra érve, a pornóhasználóra rossz hatással lehet. Ahelyett, hogy egy valós társhoz kötődne, a pornót néző személy agya inkább képekhez, videókhöz és helyzetekhez kötődik, különösen akkor, ha ismétléssel a cselekvés megerősítésre kerül.

VAZOPRESSZIN

Az oxitocinnal játszik egy csapatban. Növeli a kötődésérzetet és lassan termelődik a szexuális tevékenységek közben és a csúcson. Az oxitocinnal együtt a vazopresszinterlemődés pornónézés és maszturbálás közben a személyt odabetonozza ehhez a viselkedésformához.

ENDOGEN ÓPIÁTOK

Az ember arra lett teremtve, hogy elképesztő szexuális tapasztalatokban legyen része. A test termel természetes, avagy endogén ópiátokat, amelyek a csúcson fájdalomcsökkentőként hatnak, illetve egy transzcendens, euforikus érzést adnak. Olyan, mint az ópium, csak ezt a test természetesen hozza létre.

SZEROTONIN

A szerotonin az orgazmus után termelődik, és magával hozza a nyugodtság, jóllét és kielégülés érzését. A magas szerotonin szint csökkenti a szexuális motivációt. Ez megmagyarázza azt, hogy miért vádolják oly sokszor a férfiakat, hogy szundítani szeretnének a szex után.

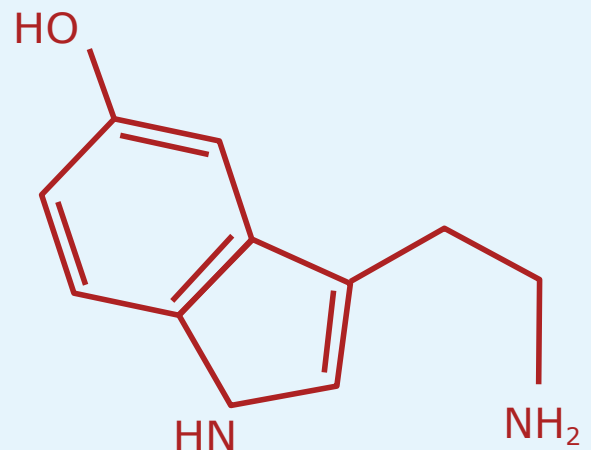
KÉMIAI ÖSSZEFOGLALÓ

Biztos, hogy több játszik közre, mint ez az alapvető vegyületlista, de ez kezdetnek elegendő ahhoz, hogy megértsük, miként észleljük mi emberek a szexuális jeleket, és miként ragadják meg figyelmünket, hogy tettek fakadjanak belőle.

Amikor az ember rátekint szerelmére vagy pornót néz, és ezáltal szexuális ingerek érik, beindul a fantázia és izgalmi állapotba kerül. Gondolatai a dopamin, a tesztoszteron és a norepinefrin miatt egy dolog köré rendeződnek. Ha a szex vagy az önkielégítés a cél, ezek a vegyületek tovább segítik az agyi koncentrációt és csak a szexuális élmény kerül az ember szeme elé. Ezek a vegyületek többek között a nőkben is aktívak izgalmi állapotban, ugyanakkor ezen felül nagyobb teret kapnak náluk az érzékelt dolgok, az érzelmek, a hosszú gondolatsorok és a tudatos döntések.

A szex és a maszturbáció közben az emberek megtapasztalják a csőlátást a szexualitás terén, ahogy ezek a hirtelen felszabaduló vegyületek összekapcsolódnak az oxitocin és vazopresszin lassú áramlásával. Az aggodalmak és félelmek gyakran háttérbe szorulnak és az agy a szexuális kielésre áll be. Az orgazmushoz kötődő kilövellés kapcsolatban áll az endogén ópiátok véráramba kerülésével. Egyúttal ezek az ópiátok és a dopamin elzárja a

Szerotonin



szorongásérzést. Az eufóriával együtt elmúlik a félelem. Az agy szerotonint kap, amitől jólétérzés és kielégülés érezhető.⁶

Természetesen a koponyád több, mint egy kémiai medence. Mindezek a hormonok és ingerületátvivő anyagok a fizikai agyban dolgoznak és annak idegpályáin. A következő fejezetben felfedezzük, hogy az agy miként alakít ki kényszeres cselekvési formákat, és miként válik függővé a pornográfától. Az ismétlődő tapasztalat a tanulásnak csak az egyik oldala. Végső soron az emberek számos különböző tevékenységet ismételnek, ami soha sem ragad meg. Valójában az is előfordulhat, hogy újból és újból csinálsz valamit, hogy újat tanulj, aztán mérhetetlenül kiborít, ha elmarad a várt fejlődés.

Akkor tehát miért van a pornónak ilyen hatása? Miért ragaszkodik ahhoz sok terapeuta, pszichológus és agykutató, hogy függőséget okoz? Dióhéjban ahhoz a terápiás fogalomhoz van leginkább köze, amelyet úgy nevezünk, hogy „kötődés.” A terapeuták és neurológusok ezzel a fogalommal fejezik ki azt, ahogy az agy neurokémiaiilag kötődik és emlékezik, hogy miként reagáljon egy ingerre.

„Nem annyira a stimuláció a hibás (a kép, a videó, a tapasztalat, stb.), hanem ami történik a stimuláció hatására” – mondja Weiss. „Az újdonság kezdeti izgalma meglesz, de ez nem jelent nagy fenyegetést, amíg nem kapcsolódik hozzá a szexuális tapasztalat (maszturbáláson keresztül).”¹

A pornográfiahoz való kötődés nagyon erőssé válhat, mert a maszturbálás és az orgazmus az agyban elindítja a kémiai folyamatok tűzijátékát és az ismétlések során olyan idegpályák épülnek ki, amelyek a viselkedésmintát engedélyezik. A jelenetek még inkább kiegészülnek olyan más érzésekkel, mint a lebukástól való félelem, vagy a titkolózás és újdonság izgalma. Ez a kémiai és hormonális robbanássorozat a tanulást teljesen új szintre emeli. Az emberek gyakran részletesen emlékeznek arra, hogy első orgazmusuk hol és hogyan történt még évtizedekkel később is. Mégis, azzal a nappal kapcsolatban aligha emlékeznek másra, hacsak ehhez a naphoz nem kötődik például valami nagy dolog, mint egy esküvő, vagy valami traumatikus, mint valakinek a halála.

Az agyban ezek a kémiai folyamatok felelősek azért, hogy kialakuljanak azok az idegpályák, amelyek egy meghatározott viselkedésmintát rögzítenek és elindítják azt a szikrát, ami a személyt készteti valamire. Ahhoz, hogy jobban megértsük, hogy ezek a vegyületek miként mozdítják elő a szexuális tanulást, itt alapszinten felsorolom őket és elmondom, hogy milyen szerepet játszanak.



3. fejezet:

A szokás hatalma

A függőséghez vezető út

Fiatalként, egy farmon felnövekedve mindig tartottam egy horgot és egy horgászszinórt a kő alatt nem messze tavunktól. A tó egy Kentucky állam déli részén, egy völgyben feküdt, melyet két erdős domb övezett. Egy kanyargós kispatak és egy természetes forrás táplálta. Tele volt sügérrrel, harcsával és kékkopoltyús naphallal.

Megbízható zsebkésem segítségével a közeli erdőből metszettem egy ágat, és rákötöttem a szinórt, pont, mint Huckelberry Finn. A sziklák és fatörzsek alatt találtam gilisztákat és kukacokat csalinak.

A kedvenc helyem a duzzasztónál volt, ahol a víz túlcordult, és a patak tovább folytatta kanyargós útját a völgyön át a többi farm felé. A patak szűk mederben haladt a meredek dombok között. Útját platánfák, cédrusok és tölgyfák szegélyezték. Jól lehetett horgászni és volt olyan délután, amikor 22 halat fogtam a családi süttögetésre.

Amikor ötödik osztályos lettem édesapám vett egy második házat Floridában, ahová iskolába jártam messze a régi otthonunktól Kentucky-ban. Emlékszem, amikor visszatértünk Kentucky-ba az egyik évben, és keresztülrohantam az erdőn az ismerős horgászhelyem felé. A fák közötti ösvényt már be volt növe, de még emlékeztem rá. Amikor a tóhoz értem, láttam, hogy azóta sekély lett, és belepte az alga. Mindeközben a patak medre, amely a tóból tovaftutott duplájára nőtt.

Idővel a duzzasztón átáramló víz tönkre tette a gát alapját. A víz áramlása a medret szélesebbé és mélyebbé tette. A medret övező dombok szélét kivájta az erózió, és ötven éves fák dőltek ki. Az egykori sekély patakmeder 4,5 méterrel szélesebb lett, mégis a víz alig lepte el cipőmet, ahogy keresztülfolyt.

Ha a kezdeti sérülést korán felfedezték volna, az egyre mélyülő meder okozta sérülés nem okozott volna ekkora kárt a dombokban. A hanyagság bűne azonban utat vág magának. A tó rendbehozásához és feltöltéséhez munkára és eltökéltségre van most már szükség... mégpedig igen sokra.

A PORNOGRÁFIA SZÉLESSÁVÚ ÁRAMLATA

Társadalmunkon folyamatosan keresztüláramlik a szexualizált média és a pornográfia, mely az elmék talaját kivájja. Az elmúlt évtizedekben a pornográfia korlátozottan volt elérhető, különösen a kiskorúak

számára. Az Internet kora azonban tett arról, hogy a kemény és fétisjellegű pornográfia mindig elérhető legyen egyre fiatalabb kortól.

A néhai pszichológus, Al Cooper szerint a modern korban a pornográfia varázsát három dolog adja meg. A pornó elérhető, megengedhető és névtelen.

ELÉRHETŐ. Több millió internetes pornóoldal létezik. Egyre több eszköz rendelkezik internethozzáféréssel. Nyílt WIFI-hálózatok mindenféle elérhetőek.

MEGENGEDHETŐ. Az emberek 90%-a csak ingyenes pornót néz.²

NÉVTELEN. A pornográfiát titokban lehet használni számos Internettel rendelkező eszközzel.

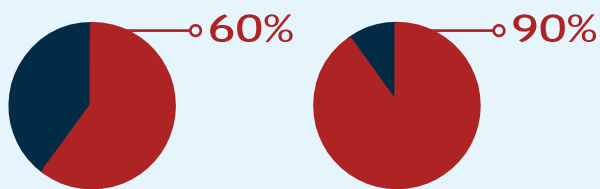
Ahogy a túlcorduló víz tönkre tette a gátat családi tavunknál és kivájta a domboldalt, Dr. Struthers szerint úgy vájja ki a folytonos pornóhasználat az agyi idegpályákat.³ Ha korán felismerjük a károkat, a mély idegpályák kialakulása megakadályozható, ugyanakkor a pornó folytonos áramlásával kialakulnak az idegpályák, melyeket jelentős munkával és eltökéltséggel lehet csak megváltoztatni.

Gyakran ezek az idegpályák serdülőkori fejlődés során rögzülnek, és ez különösen igaz a mai internetkultúrára. 18 éves korra a fiúk 90%-a és a lányok 60%-a találkozik internetes pornográfiával.⁴

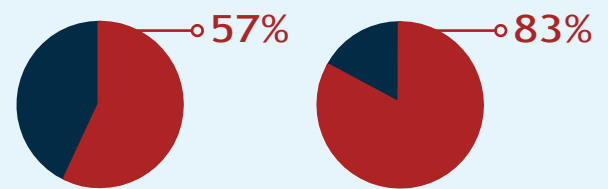
A PORNÓFÜGGŐSÉG KORAI ÉLETSZAKASZBAN KEZDŐDIK⁵

Akár fiatal-, akár felnőttkorban vált szokássá a pornóhasználat, egy dolog megegyezik. A pornográfia – mondja Dr. Laaser – olyan csillapító eszközzé válik (és meneküléssé), melyet sebeinkre használunk, legyenek azok érzelmi, testi, szexuális vagy lelki jellegűek. Rossz napom van? Kezelem pornóval és maszturbálással. Az agyam kap egy löket kémiai vegyületet, amely átmeneti nyugalommal tölt el. A fiatalság vagy a múlt miatt van fájdalmam? Rohanok a pornóhoz menekülésképp. Hamarosan a pornó és a maszturbáció a mindennapi élet részévé válik, vagy olyanná, amit a legtöbb terapeuta

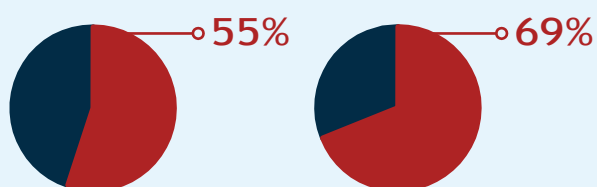
A függőség korán kezdődik⁵



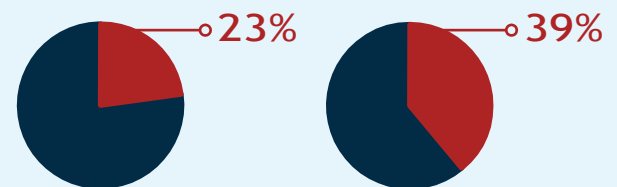
18 éves korra a fiúk 90%-a és a lányok 60%-a találkozik internetes



A lányok 57%-a és a fiúk 83%-a látott már csoportos szexjelenetet az



A lányok 55%-a és a fiúk 69%-a látott olyan pornót, melyben azonos neműek

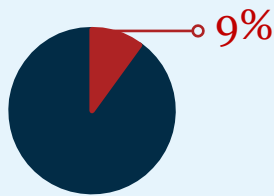


A lányok 23%-a és a fiúk 39%-a látott olyan online szexjelenetet, amelyben

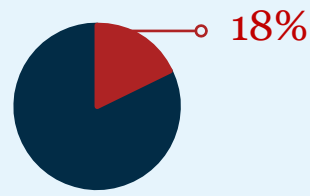
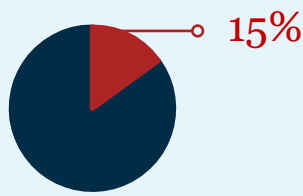
függőségnek bélyegez.

Ugyanakkor, a megnyugvás, amellyel jár, hamar elröppen, és a pornó habzsolása egyre kevésbé lesz kielégítő, ami miatt még többre vágyik az ember. Ezek a vágyak a kiélés számos formájához vezetnek.

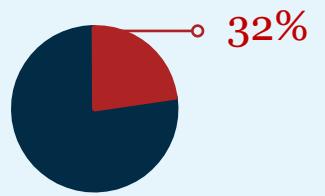
A LEGNAGYOBB PORNÓHASZNÁLÓK A 12 ÉS 17 ÉV KÖZÖTTI GYEREKEK⁶



A lányok 9%-a és a fiúk 15%-a látott már gyermekpornográfiát.



A lányok 18%-a és a fiúk 32%-a látott állatokkal forgatott pornófilmeket.



AGYI IDEGPÁLYAVÉSÉS

Agyunknak azt az élethosszig tartó képességét, amellyel beidegződnek és átidegződnek az agyi pályák, formálhatóságnak nevezzük. Az agy például képes csökkenteni vagy növelni azon összeköttetések számát és erősségét, amelyek egy érzést vagy érzelmet közvetítenek. Ez lehetővé teszi, hogy az információk vagy emlékek többé-kevésbé gyorsan haladjanak.

A formálhatóságra szintén érvényes a „használd vagy felejtse el” dinamikája. Ha többször csinálunk valamit, az agy olyan idegpályákat készít, amelyek miatt könnyebb valamit kigondolni és véghezvinni.

Ahogy egy kanyargós patakmeder nem egyenesedik ki egy nap alatt, úgy a pornóhasználat miatt rögzült idegpályák sem. Az ismétlés nagyon számít. De mivel az agy olyan hatalmas tűzijátékot generál, kevesebb ismétlésre van szükség, hogy ezeket a pornós idegpályákat kialakítsuk, mint különben más egyéb tevékenységeknél.

Mivel a pornó izgalmi állapotot hoz magával, az agy olyan idegpályákat hoz létre, amelyek a kezdeti izgalmi állapot létrejöttét könnyebbé teszik. Hirtelen azon kapja magát az ember, hogy nem csupán a pornó és a társsal folytatott szex az izgalmas. Ahogy a pornóval kapcsolatos idegpályák mélyülnek, a hétköznapijaink során szembejövő emberek a szexuális fantázia tárgyává válnak, úgy mint bizonyos tárgyak, ruhák vagy helyzetek. Ezek nem szexuális jellegűek, mégis ilyen töltetet kapnak.

Ahhoz, hogy jobban megértsük a pornó vájta utat, fontos megismerni, hogy mely az a forgatókönyv, amely általában a pornóhasználatnál vagy akár a függőség kialakulásában, lejátszódik.

SZENZITIZÁCIÓ – ÉRZÉKENYÍTÉS

Az a személy, aki pornográf képeket és történeteket vesz igénybe, és először életében maszturbál, elkezd tanulni, hogy miként reagáljon a jövőben a pornóra. Az ismétléssel az agy nemcsak az eredeti ingerre reagál, hanem a kapcsolódó ingerekre is. Miután a személy érzékenyítve lesz, nagyon kicsi kell ahhoz, hogy reakció történjen. Szinte egy autópálya vezet a jutalomközpont felé. Erre az autópályára sok helyen lehet felhajtani. Szexuális ingerek mindenhol vannak, ezért a fantáziálás könnyen jön.

KIVÁLTÓ INGEREK

A dohányosok egy listát tudnának írni azokról a tevékenységekről, melyek testi vagy pszichés vágyat indítanak be a dohányzás iránt. Egy csésze kávé elfogyasztása, az étkezés befejezése, az alkohol. Ezek az ingerek olyanok, mint a puskán a ravasz. Amikor ezek történnek, az agy kap egy adag dopaminlöketet, amely motivál a dohányzásra, a nikotinfogyasztásra, és amely elindítja az agyi jutalomközpont működését.

Ezek a kiváltó ingerek kapcsolatba hozhatóak a pornóval és a maszturbálással is. Hogy mire vagyunk érzékenyek, változhat személyeként nemtől függően, és a párkapcsolati státusz, környezet, a pornó típusa vagy a megszokott tevékenységek függvényében. Csupán az, hogy valaki egyedül van otthon, önmagában nem elég ahhoz, hogy a személy rohanjon pornót keresni az Interneten. Vannak azonban olyanok is, akik ébren forgolódnak az ágyon azon gondolkodva, hogy felkelnek pornót nézni és maszturbálni, amíg a család alszik. Miért? Mert nem csupán a pornó emléke rögzül, hanem a titkos tett pillanata, sőt akár az, hogy felkelnek és ébren maradnak az éjszakai biztos adagért.

Ezek a kényszeres érzések az ismétlődő, erős tapasztalatoktól rögzülnek be. A dopamin gyorsan aktivizálódik a megtanult pornográf kiváltóinger hatására, ami kiéléshez vezet. Ezen felül a jól kiépített agyi idegpályák könnyen elvezetnek a jutalomközpontba, ahol az ópiátok durrannak el.

DESZENZITIZÁCIÓ

Bár nem mindenkinél van így, mégis sok pornóhasználó azt tapasztalja, hogy nagyobb mennyiségű és intenzívebb pornóra van szükség, hogy izgalmi állapotba jöjjön. Az agy úgy dönt több pornós kalandot követően, hogy ennyi dopamin azért túlzás, éppen ezért a dopaminválasz mértéke csökken a pornóval kapcsolatban. Emellett a dopaminreceptorok száma is kevesebb lesz az agyi idegpályákon, melyek a pornóval összefüggésben működtek.

Azért, hogy elkerüljék a deszenzitizáció folyamatát, az emberek, különösen pedig a férfiak, pornográf palettájukat egyre újabb dolgokkal szélesítik ki. Amit egykor durvának tartottak – mondjuk egy heteroszexuális pár együttlétét –, most közömbösen szemlélik – mondja Dr. Doidge.⁷ A szex különféle formái, melyek összefüggésben állnak a hatalommal, erőszakkal és a megalázással, mostanában alapvetően benne vannak a pornófilmek forgatókönyveiben.

HIPOFRONTALITÁS

A kényszerézés jól leírja a hipofrontalitást. Számos pornóhasználó rááll a pornó keresésére és a maszturbálásra akkor is, ha énjük nagyobb része azt mondja: „Ne tedd!” A küszöbön álló negatív következmények ellenére sem olyan erős az impulzusirányítási képesség, hogy győzzön az erős vágyak

felett.

MINDENT ÖSSZEVETVE

A pornóra való rászakás dinamizmusai épp annyira ejtik foglyul az embert, mint a gyógyszerfüggőség – magyarázza Dr. Struthers.

A tanulási folyamatban az agyi idegpályák a szokássá alakult pornóhoz idomulnak. Olyan autópályává válnak, amelyre számos felhajtón rá lehet kanyarodni. Ezek a felhajtópályák közvetlen eredményei a szexuális jelzésekre való érzékenységnek, amelyet láthatóan egyre több új inger vált ki. A pornográfiára beállt agy mindenhol szexuális jelzéseket lát, és mivel a pornó hozzátartozik a rendszeresen fogyasztott dolgok listájához, a tesztoszteron folytonos készütségben tartja különösen a férfiakat.

Amikor a szexuális jelek elég intenzívek, a dopamin elindítja a pornóhasználót a kiélés felé. Ekkor egyre több kémiai vegyület szabadul fel a figyelem összpontosítása érdekében. A férfiaknál a maszturbációhoz kötődő agyi idegpályák az ópiátok hirtelen felszabadulásához vezetnek a magömléskor.

Struthers így magyarázza:⁸

Ahogy az egymást követő hegymászók ösvényt taposnak az erdőben, ugyanúgy képeznek az agyi pályák ösvényt a következő erotikus kép okozta inger számára. Idővel ezek az agyi pályák szélesebbé válnak a rendszeres pornónézés okozta többletforgalom miatt. Olyan önállóan működésbe lépő folyamat alakul ki, amely a nőekkel való kapcsolatok során végbe megy. Az agyi idegpályák szerkezetében ez a folyamat szilárdan rögzül. (...) Minden nő potenciális pornószerreplővé válik ezen férfiak agyában. Tudatos gondolkodás nélkül olyan agyi pályákat hoztak létre maguknak, amely saját látásmódjuk börtönébe zárja őket. Képtelenek lesznek helyesen szemlélni a nőket. (...)

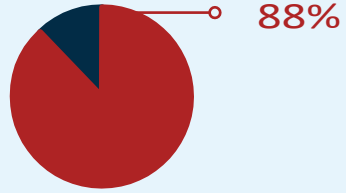
A rendszeres pornóhasználat egy olyan egyirányú agyi sztrádát épít, mely a férfi gondolkodását túlszexualizálja és beszűkíti. A pályát mindkét oldalról magas fal szegélyezi, mely miatt a kitörés közel lehetetlen.

Amellett, hogy egyre inkább bevésődik ez az idegpálya, az emberek gyakran egyre érzéketlenebbé válnak a pornográfiára, amit néztek, ezért több képet vagy olyan pornó keresnek, amely több újdonságot tartogat. Ahogy a megszokottság nő, az emberek gyakran megundorodnak saját buja ámokfutásaiktól... de végül is folytatják ezzel növelve azon jelzések számát, amelyek felizguláshoz vezetnek.

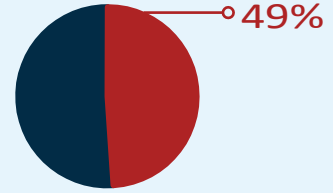
„Amikor egyes pornókészítők dicsekednek azzal, hogy milyen óriási jót tettek azzal, hogy új, keményebb dolgokat kezdtek piacra dobni, azt felejtik el, hogy ez számukra kötelező kör, mivel a vevők folytonosan hozzászoknak a meglévő tartalomhoz” – írja Doidge.⁹

Amikor az átmeneti kielégülés elmúlik, a legtöbben észreveszik magukon, hogy szélesedett és magasabb fokra lépett a pornórepertoár, amit néznek. Szexuális és hétköznapi életük sekélyesnek tűnik, mintha belepte volna az alga. A gát ugyanis hosszú ideje átszakadt náluk, és ami egykor gyönyörű volt, azt most kimosta a sodrás.

PORNOGRÁFIA ÉS AGRESSZIÓ¹⁰



A pornójelenetek 88%-a tartalmaz fizikai agressziót.



A pornójelenetek 49%-a tartalma szóbeli agressziót.



4. fejezet:

32 féle íz – avagy miért vonzó a változatosság

Az a feleség, aki esetleg rábukkan férje internetes előzményei között pornós kalandokra, gyakran ledöbben a képek és videók számán, melyek férje internetes háremét képezik. Hogy lehet ilyen sok? Hogyhogy ilyen szerteágazó?

Az előző fejezetekben láthattuk azt, hogy a szexuális kötődés megtanulásához az embernek idő kell és gyakorlás. A dopamin szereti az újdonságot. A pornográfiával küzdő férfiak és nők érzéketlenné válnak azokra a képekre, amelyek kezdetben beindították őket. A dopaminválasz növelése miatti keresgélés gyakran vezet vagy az eredeti érdeklődéséhez hasonlító felvételeket gyűjtéséhez, vagy pedig egy teljes változatosságot tükröző pornókönyvtár kialakításához.

Az emberek, illetve néhány tudományos kutatás, lebutított magyarázatokat kínáltak arra, hogy mitől függ a kívánt pornó durvasága és változatossága. A valódi okok ezzel szemben a mi csodálatos agyunk neurokémiajában találhatóak.

LEBUTÍTOTT MAGYARÁZAT, HOGY MIÉRT KEDVELJÜK A VÁLTOZATOSSÁGOT

A férfi pornókönyvtárak létrejöttének uralkodó magyarázata az, hogy a férfiak arra az evolúciós késztetésre válaszolnak ezzel, hogy minél több nőt megtermékenyítsenek. Ez az elképzelés a Coolidge-hatás jelenségére épül, melyet kimutattak több emlősnél az 1950-es évektől.

A kísérlet így zajlik: egy hím patkányt ketrecbe helyeznek egy feltüzelt nőténnyel, akivel izgatottan párizik, amíg ki nem elégül. Bár nincs kedve újra kapcsolatba lépni az ott lévő nőténnyel, amint egy másik kerül a ketrecbe, eltűnik az unottság és rámászik az új barátnőre. Ezt megint megunja, amíg ismét egy új nőtény nem kerül a képletbe. Ez mindaddig ismétlődik míg a hím patkány fizikailag ki nem fárad.

A tudósok egy része, utalva erre a kísérletre, azt vallja, hogy az evolúció arra indítja a férfiakat, hogy „Élj a lehetőséggel, amíg csak lehet. Csak véges lehetőségeid vannak a pártalálásra kinn a sivatagban, ezért ha alkalom adódik, használd ki!” Hasonló mondható el a magas zsírtartalmú ételek fogyasztásáról és más cselekvési formákról, amelyek a faj terjedését vagy túlélését szolgálják. És mivel ez minden emlősre érvényes, éppen ezért ez teljességgel ráhelyezhető az emberre is.

Egy másik hasonló magyarázat szerint a férfiak nem monogám kapcsolatra lettek teremtve kezdettől fogva. Az evolúció mindig is arra indította őket, hogy kalandozzanak, a zöldellő mezőkön nőket találjanak és harcoljanak

azért, hogy a lehető legtöbb nővel közösüljenek. Ezért van az, hogy a férfiak számos internetes nőn átfutnak, vagy hogy folyton új nők iránt vágyakoznak. Nem arra lettek teremtve, hogy élethosszig tartó társuk legyen, hanem hogy széthintsék magjaikat mindenfelé.

Egy ausztrál kísérletben¹ férfiakat és nőket ültettek le egy szobába, hogy ugyanazt a pornófilmet 18 alkalommal megnézzék velük. Kezdetben beindultak tőle, de ugyanaz a film többszöri ismétlés után érdektelenné vált számukra. Amikor azonban így vagy úgy, de új pornójelenetek hoztak, az alanyok új érdeklődéssel nézték őket. Ez a kísérlet több más kísérlethez hasonlóan² némely elemző szerint azt bizonyítja, hogy az emberek elunják magukat egy társ mellett, és kalandozásra van szükség ahhoz, hogy a szex érdekes maradjon.

ELŐRELÉPÉSEK A HELYES MEGÉRTÉS FELÉ

Ugyanakkor, egyre több terapeuta és neurológus mondja azt, hogy ezek a tanulmányok úgy rosszak, ahogy vannak.

Doidge úgy érvel, hogy az ösztönök, mint mondjuk a patkány ösztönei, ellenállnak a változásnak, és hogy az emberi szexualitás nem ösztönalapú. Az emberi libidó nem a biológiai készletre alapszik, hanem olykor túlzottan válogatós, és képes megváltozni az egyén pszichológiájától, tapasztalataitól és szexuális élményeitől függően.

Doidge így ír erről:³

–
Számos tudományos írás mást sejtet és egy olyan nemi ösztönről beszél, ami biológiailag kötelező erejű, azaz a férfi egy folyton éhes behemót, aki mindig kielégülést keres – egy zabagép inkább, mint ínyenc. Az ember azonban inkább ínyenc: bizonyos típusokhoz vonzódik és erősen megválogatja, hogy mi tetszik legjobban. A „típus” megléte okozza azt, hogy elhalasztjuk a kielégülés iránti vágyat, amíg meg nem találjuk, amit keresünk, mert a típushoz való vonzódás kizárást foglal magában: az a személy, akit „igazán beindítanak a szőkék”, talán tudattalanul kizárja a barna vagy vörös hajú lányokat.

–
A patkányok vonzalmát a látott és szaglott dolgok váltják ki – mondja Dr. Weiss. Az emberek azonban többféleképpen tapasztalnak vonzalmat. Amikor két személy egyezik abban, hogy kedvel egy bizonyos szórakozást, politikai irányultságot, elképzelést, vallást vagy helyzetet, vonzódás alakulhat ki. A gyerekkor és a serdülőkor hozzájárul a szexuális vágyaikhoz úgymint a hátralevő élet tapasztalatai is. Az ember érzelmi és gondolati szintet tapasztal, melybe beletartozik a fantázia és a képzelet világa is. Ezekkel a patkányok nem rendelkeznek.

„Minden férfi és nő, aki most ezt olvassa, bizonyára látott már olyan ellenkező nemű személyt, aki távolról vonzónak tűnt, amíg ki nem nyitotta a száját.” – mondja Weiss. „Így a vonzalom az embernél többről szól, mint testi dolgokról.”⁴

Azok az elképzelések, melyek azt sugallják, hogy az ismerősség csökkenti a szexuális vágyat Weiss szerint hibásak. Sokan szeretik hálaadaskor vagy karácsonykor megnézni a Charlie Brownt, de tizennyolcszor ugyanaz a film nagyjából mindenkit unalomba kergetne. Ha viszont elővesszük az *Amerika Kapitányt* újból előjön az érdeklődés.

„Mutass nekem 12 vörös téglát és én akarok majd egy kéket is látni” – mondja Weiss.

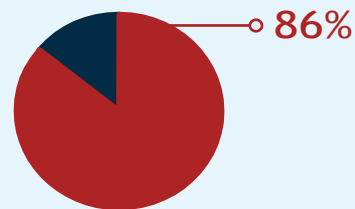
Miért nem elég tehát egyetlen pornófilm?

Ahogy korábban magyaráztuk, az ember élettapasztalatán keresztül kezd el vonzódni különböző testalkatokhoz, helyekhez és szituációkhoz. A szexuális érdeklődési kör lehet rövid és hosszú egyaránt.

A múltban egyetlen kép is elég volt, hogy azt a férfit felizgassák, aki ma az internetes pornóözönben próbálkozik fenntartani ugyanazt az izgalmi szintet – mondja Dr. Peter Kleponis terapeuta, az Integrity Restored alapítója.⁵ Az idők során ugyanez a férfi arra tanította idegpályáit, hogy akkor izguljon fel a legjobban, ha széleskörű palettát kap képekből és jelenetekből.

„Arra kondicionálta agyát, hogy csak akkor izguljon fel igazán, ha felvonulást tartanak előtte a különböző nők és szexuális képek” – mondja Kleponis.

Pornó és anonimitás



A férfiak 86%-a hajlandóbb pornóra kattintani, ha senki sem tudja meg rajtuk kívül.

A PORNÓ MÖGÖTTI NEUROLÓGIA

Az internetes pornó sokszínűsége valóban kecsegtető. A mögötte lévő okok azonban összetettebbek annál, minthogy magyarázni lehetne azzal, ahogy egy patkány felfigyel az új nőstények érkezésére.

Amint a korábbi fejezetekben ki lett fejtve, az agyi formálhatóság miatt agyunk és szexualitásunk tapasztalatainkon, kapcsolatainkon és más tanulási folyamatokon keresztül változik. Emiatt mondja minden ember, hogy különböző az, ami őt vonzza vagy beindítja. Az agyi idegpályákat kapcsolatok, felfedezések és még a fantáziák is alakítják. Ezek határozzák meg, hogy milyen típusú személy vagy tevékenység hat izgatónak.

Ez talán segít megérteni, hogy a férfiak miért lapozgatják addig az internetet, gyakran késleltetve az orgazmust, amíg egy olyan képet találnak, amivel „érdemes” eljutni a csúcsra.

„Több mint 25 év szexfüggőkkel végzett munka után állíthatom, hogy vannak férfiak – és nők is, ha már itt tartunk – akik ragaszkodnak a vaníliához, lehet az bármi” – mondja Weiss. „Neurológiailag a vaníliát keresik, és sohasem adnak túl rajta.”⁷

Ez azt jelenti, hogy vannak olyan pornóhasználók – vagy akár függők –, akik nem süllyednek mélyebbre, minthogy Playboy vagy a Playgirl modelleket néznek.

MI VAN AKKOR A HARMINCKÉT ÍZZEL?

Miért van az tehát, hogy egyesek, akik beálltak a vaníliára, most újabb ízű fagyikat szeretnének kipróbálni? Az agy szereti az újdonságot – mondja Kleponis – különösen, ha azt érzékeli, hogy még több dopamin vagy más kémiai vegyület szabadulhat fel, melyek komfort- és eufóriaérzettel jutalmaznak természetes módon.⁸

„A hirtelen vonzalom új löketet és újdonságérzetet fog adni, de ez hamar alábbhagy, ha nem követi a maszturbáció okozta neurokémiai vegyületek felszabadulása” – mondja Weiss.⁹

Az orgazmus alatt felszabaduló opiátok segítik megpecsételni és rögzíteni azt, hogy az agy ezt az új és szokatlan szexuális fogalmat nemcsak, hogy izgatónak, hanem visszatérésre érdemesnek is minősítse. Felkerül a csábító dolgok polcára. Az agy azt mondja, hogy ezt megtartom. Ahogy minél többször kapcsolatba kerül vele, úgy egyre inkább bevésődik az izgalom. A felfedezések növekvő száma pedig egyre több izgalmas dologra állítja be az agyat, még olyanokra is, melyeket az egyén egykor undorítónak talált.

Így magyarázza Doidge:¹⁰

–

A pornóoldalak a megszokott szeszélyek katalógusait alakítják ki és összekeverik ezeket képekkel. Előbb vagy utóbb a netező megtalálja azt a leghatékonyabb kombinációt, mely a legtöbb szexuális indítógombot nyomja meg egyszerre. Ezután a kialakult agyi hálózatot megerősíti a képek ismételt megnézése, a maszturbálás, a dopaminlöket és az idegpályák bevésődése. Az ember egyfajta „neoszexualitást” alakít ki magának, egy olyan újjáalkotott libidót, mely az egyén eltemetett szexuális tendenciáiban gyökerezik. Mivel gyakran kialakul a megszokás, az orgazmus okozta kielégülést meg kell növelni az agresszív kielégülés okozta örömmel. Ezért a szexuális és agresszív képek egyre nagyobb számban keverednek. Emiatt növekszik a szadomazoista és keményebb témák iránti érdeklődés.

–

Miért tesznek a pornófilmesek mostanában egyre több agressziót és erőszakot a filmekbe? Azért, mert próbálják elégedetté tenni a nézőket. Látható azonban, hogy ez sohasem elég.



5. fejezet:

A valósághoz semi sem fogható, drágám!

A PORNÓ ELTÁVOLÍTÁSA JAVÍTJA A HÁZASSÁGBAN A SZERELMI ÉLETET

A pornóra beállított agy gyakran szólal meg úgy, mint Mick Jagger dala; nem képes kielégülést találni. (it can't get no satisfaction)

Elsőre abszurdnak tűnik. A pornográfia számtalan lehetőséget kínál a szexuális izgalom megteremtésére. Ha az ember többféle képre és videóra maszturbálhat, nem kellene ez kielégítse? Az egyszerű válasz az, hogy nem.

Dr. Doidge úgy magyarázza, hogy a pornó inkább izgalmas, mint kielégítő, mert a két agyi örömközpontot külön kell választanunk. Az egyik az *izgalommal teli* örömért felelős, míg a másik a *kielégítő* örömért.

Az izgalmi központ, melyet a dopamin és a vágyak fűtenek, teljes egészében az étvágyra fókuszál, mint amikor elképzeljük a kedvenc ételünket vagy szexuális jelenetünket.²

A kielégülésért felelős központ akkor működik, ha ténylegesen magunkhoz vesszük az ételt vagy szexelünk, mely által eltölt bennünket a nyugtató, betöltő öröm. Ez a központ ópiátokhoz hasonló endorfinokat bocsát ki, melyek béke és eufóriaérzést adnak.

A pornográfia – írja Doidge – az étvágyért felelős rendszert hergeli túl.³ Ugyanakkor, a kielégülésért felelős rendszer tovább éhezik a valódi tapasztalatra, mely magában foglalja az érintéseket, csókokat, öleléseket és azt a kapcsolatot, amely nem csak a testi, hanem egyúttal a szellemi és lelki. A kielégülésért felelős központ oxitocint és endorfinokat termel, és azt kiáltja felénk, Marvin Gaye szavaival, hogy „a valósághoz semmi sem fogható, drágám”.

A pornóra hangolt agy a szexre rögzül be – magyarázza Struthers⁴ –, a valódi szex azonban az intimitás megéléséért van. A pornóra kattant agy készen áll több különféle partnerre, képre, szexuális lehetőségre, azonban arra lett alkotva, hogy minél jobban tudjon koncentrálni a kizárólagos önjándékozásra. A pornó neurológiai szupersztrádáján a sebesség a legfőbb tényező, a kielégítő szex azonban lassú és folytonosan kibontakozó felfedezésekre és egy szerető partner elfogadására alapul. A pornó lehetőséget teremt a gyors lehajtásra (maszturbáció) és bizonytalan menekülőutakat kínál, melyek tovább növelik az étvágyat. Ezzel szemben egy elkötelezett párnak hosszú és kielégítő együttléteket lehet része, melyekben számos lehajtó van, amelyek révén az intimitást nemcsak a nemi szerveken keresztül képesek kifejezésre juttatni, hanem más kreatív módokon.

Doidge szerint:⁵

A pornókészítők egészséges örömet ígérnek és a szexuális feszültség alóli felszabadulást. Amit azonban leggyakrabban elérnek, az nem más, mint függőség, a megszokás és végső soron az örömeztet csökkenése. Paradoxon számomra az, hogy a férfiak, akikkel dolgoztam gyakran sóvárogtak a pornó iránt, mégsem szerették.

MIKÉNT TESZI TÖNKRE A PORNÓ A HÁZASÉLETET

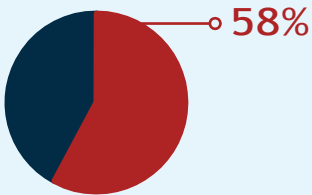
A pornógyártók el akarják hitetni az emberekkel, hogy a pornónézés ártalmatlan szórakozás, sőt még fel is dobhatja az ember szerelmi életét, mégis ennek ellenkezője igaz. Ahelyett, hogy növelni a párkapcsolat intimitását, a pornó kiszipolyozza azt.

A pornó önzőségre bátorít ahelyett, hogy intim, kölcsönös önátadásra biztatna. Különösen a férfiaknál fordul elő – akik eleve vizuálisan jobban ingerelhetők, mint a nők –, hogy a pornó megtanítja őket a nőket szexuális tárgyként kezelni. A nő így nem lesz más számukra, mint csinos testrészek halmaza, aki személyes kielégülésre használható.

A pornó fogyasztóvá alakít⁶, ami miatt a szexet áruként kezeljük, és úgy gondolkodunk róla, hogy azt a kosarunkba tehetjük vagy megrendelhetjük. Ahogy Dr. Mary Anne Layden írja, „Ez egy mérgező szexuális és párkapcsolati félrevelés.”⁷

- Dr. Gary Brooks könyvében, melynek címe *The Centerfold Syndrome*, arról ír, hogy mivel a pornóban szereplő nők csak szórakoztató folyóiratokban vagy a képernyők pixelein keresztül jelennek meg, nincsenek saját szexuális vagy kapcsolati elvárásaik. Ez arra neveli a férfiakat, hogy a fantázia olcsó játéka vágyjanak az elkötelezett párkapcsolattal szemben, melynek része, hogy kötődnek egy másik személyhez. A pornográfia alapvetően a férfiakat digitális kukkolóvá neveli, ami miatt inkább meglesik a nőket, minthogy valódi intimitást alakítsanak ki velük.⁸
 - Egy tanulmány szerint, melyet a *Journal of Applied Social Psychology* című folyóiratban adtak ki, néhány hosszabb pornónézés után, a férfiak és a nők egyaránt azt jelezték, hogy kisebb szexuális kielégülést éltek meg partnerükkel vonzódás, kinézet és szexuális teljesítmény tekintetében.⁹
 - Egy másik tanulmány, mely a *Journal of Sex and Marital Therapy* című kiadványban jelent meg, hasonló eredményekre jutott. Miután férfiaknak és a nőknek női címlapmodelleket mutattak a *Playboy* és a *Penthouse* magazinból, jelentősen csökkent náluk az „átlagemberek” vonzerejének pozitív megítélése.¹⁰

A PORNÓ CSÖKKENTI A SZEXUÁLIS KIELÉGÜLÉST¹¹



A férfiak 58%-a mondja azt, hogy legalább heti egyszer néz pornót, és minél gyakrabban nézik, annál valószínűbb, hogy kevésbé elégedettek a szexuális és párkapcsolati téren.

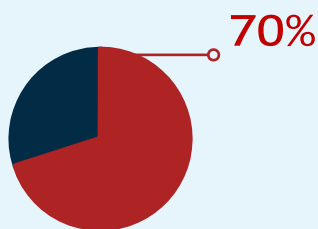
- Dr. Victor Cline kutatása rámutatott arra, hogy a szexuális izgalom csökken a szexuális jelenetek ismétlődő megtekintésével, ami ahhoz vezet, hogy az emberek nagyobb változatosságot és több újdonságot keresnek a

pornóban, amit néznek.¹²

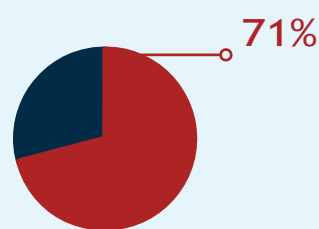
- A francia neurológus Serge Stoleru beszámolójában az áll, hogy a túlzott erotikus ingerek valójában gyöngítik az egészséges fiatal férfiak szexuális válaszait.¹³
- Dr. Dolf Zillmann szerint a fiatalok ismétlődő pornónézése, hosszútávon maradandó hatással lehet hitükre és viselkedésükre. Gyakran fordul elő, hogy azok a férfiak, akik szokásszerűen néznek pornót cinikus beállítottságot vesznek fel a szeretettel és a pár egymás iránti vonzalmának szükségességével kapcsolatban. A házasság intézményére szexuális korlátként kezdenek tekinteni. Gyakran a férfiak „unottsággal tekintenek” a nyílt szexuális tartalmak iránt, ami ahhoz vezet, hogy újabb és bizarrabb dolgokat keressenek ugyanazon izgalmi szint eléréséhez.¹⁴

Dr. Judith Reisman kiválóan foglalja össze: A pornográfia impotenciát okoz – az ember képtelenné válik saját szexuális erejét felhasználni. „Ha el kell képzeljen egy képet, ha el kell képzeljen egy jelenetet ahhoz, hogy elérje valakivel a beteljesülés csúcsait, akkor nem a saját erejére hagyatkozik többé, igaz? Kivetkőztették saját erejéből. Elrabolták tőle. Megfosztották férfiasságától. Valójában vizuálisan kasztrálva lett.”¹⁵

Egy kérdőív, melyben 63 beismert szexfüggő feleségét kérdezték meg:¹⁶



A feleségek 70%-a megfelelt a poszttraumás stressz szindróma legtöbb kritériumának.



A feleségek 71%-a mutatott súlyos funkcionális zavart az élet valamely főbb területén.

A PORNÓ ÉS A MEREVEDÉSZAVAR

Ha az előbbi meglátások nem lennének elegendőek, tegyük hozzá, hogy sok férfi annyira hozzászokik a pornográfiához, hogy merevedésszavart tapasztalnak, amikor párjukkal lépnek kapcsolatba. Ahelyett, hogy jobb teljesítményt nyújtanának, mint ahogy a pornóipar ígéri, sok férfi arra döbben rá, hogy normális és hosszan tartó erekciót csak pornóval képes elérni.

Dr. Marnia Robinson és Dr. Gary Wilson a *Psychology Today* című folyóiratban arról ír, hogy pornós túlingerlés olyan átalakulást okoz az agyban, ami miatt a férfiak kevésbé reagálnak a valóságos nők okozta testi örömszerzésre, viszont túlságosan érzékennyé válnak az internetes pornóra.¹⁷ Ahogy a harmadik fejezetben tárgyaltuk, a férfiak érzékennyé válnak (szenszítizálódnak) az internetes pornóra, és eléréketlenednek (deszenszítizálódnak) a rendes szextől, ami miatt egyre több és több stimuláció szükséges, hogy izgalomba jöjjenek. Amikor a valódi szexre készül a pár, a pornóra kattant agy nem kapja meg a dopamin löketet és a péniszt érő jel túl gyenge ahhoz, hogy megtörténjen az erekció. Amikor azonban az internetes eszköz használtba lép megszámlálhatatlan oldalnyi újdonsággal, hopp, egyszerre csak működik a rendszer.

Egy gyorsan növekvő online közösség, akik „hokinautáknak” nevezik magukat, azt kifogásolja, hogy a pornó a gyökere a merevedésszavarral és a korai magömléssel kapcsolatos gondjuknak. A „hokizás” – ami egyébként szlengszó, mely internetes pornóra történő maszturbálást takarja – annyi problémát okoz, hogy csoportot alkottak egymás támogatására. Az egyik online közösség azt állítja, hogy 50000 tagot számlál, és célja, hogy a tagok 90 napra felhagyjanak a pornográfiával és a maszturbálással abban a reményben, hogy soha többet nem kerül rá sor újból.¹⁸

A VALÓDI KIELÉGÜLÉS

Az agy alakíthatósága miatt azok az emberek, akik egykor elmerültek a pornóban, újrendezhetik agyi idegpályáikat, hogy végre megtapasztalhassák az intimitást kizárólag párjukkal. A kutatások ezeket a kapcsolatokat mutatják leginkább kielégítőnek.

Például a férfi pornóhasználók gyakran hiszik azt, hogy több partner nagyobb kielégülést nyújt. Egy 2011-es kutatás, mely a hosszú távú kapcsolatokat vizsgálta (25 éves átlaghosszúsággal), mást mutatott. A tanulmány rámutatott arra, hogy minél hosszabb ideje volt egy férfi egy adott párkapcsolatban, annál nagyobb valószínűséggel tapasztalat kapcsolatában boldogságot és szexuális elégedettséget. A nők, ezzel karöltve, csekélyebb szexuális örömet éltek át kapcsolatuk korai szakaszában, míg később nagyobb elégedettséget tapasztalnak ezen a téren.¹⁹

A párok 68%-ánál az fordult elő, hogy egyik vagy mindkét fél közömbössé vált a közös szexszel kapcsolatban.

Egy másik 2010-es kutatás rámutatott, hogy azok a párok, akik nászéjszakájukra tartogatják a szexet stabilabb és boldogabb házasságot tudhatnak magukénak. Emellett a szex minőségét és párkapcsolati elégedettségüket 15-

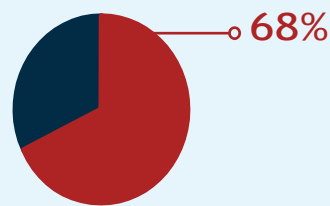
CYBERSZEX ÉS A KAPCSOLATOK²⁰

Egy nőket (és néhány férfit) megkérdező kutatás azokat a személyeket vizsgálta, akik súlyos és ártalmas következményeket tapasztaltak párjuk internetes pornóélete miatt:

f A másik oldal sértve, elárulva, elutasítva, magára hagyva, egyedül, kitalálva, megalázva, féltékenynek és dühösnek érezte magát számos esetben..

f A másik oldal gyakran kedvezőtlenül hasonlította magát össze az online képekkel.

f A másik oldal nagy többsége úgy érezte, hogy az internetes kalandok érzelmileg épp olyan fájók, mint a valós megcsalás.



20%-kal nagyobbra értékelték azokhoz a párokhoz képest, akik a házasság előtt lefeküdtek.²¹

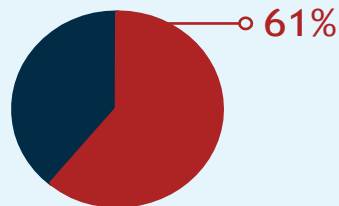
Ezen kutatások eredménye semmi újdonságot nem tartalmaz – mondja Dr. Weiss. A házaspárokat vizsgáló tanulmányok és kérdőívek a szexuális elégedettséget már évtizedek óta kimutatták.

Ahogy Weiss mondja:²²

A kutatás rámutat arra, hogy azok az emberek, akik a házasságon belül állandósítják a szexet, mely lelki kapcsolódással jár együtt, a legnagyobb szexuális kielégülést tapasztalják hosszú távon. Minél több emberrel lép szexuális kapcsolatba egy személy, annál kevesebb szexuális kielégülést tapasztal felnőttként.

A pornóvideókkal és magazinokkal ellentétben az elkötelezett partnerrel folytatott valós szex számos izgalmi és kielégülési oldallal bír a szavaktól és hangúlyoktól kezdve az érintésen és a bőr hőmérsékletén keresztül sok más kapcsolódási pontig. Való igaz, hogy a dopamin kedveli az újdonságot. A pornóhasználó számára ez több filmet jelent, míg egy elkötelezett kapcsolatban az újdonság sohasem ér véget.

PORNÓ ÉS HÁZASSÁG²⁵



A boldog házasságban élők 61%-kal kevesebbi valószínűséggel néznek pornót

„Szerencsére a szerelmespárok képesek a dopamint magas szinten tartani azzal, hogy újdonságot visznek a kapcsolatba” – írja Dr. Doidge.²³ „Amikor egy pár elmegy egy romantikus nyaralásra vagy közösen kipróbál valami új dolgot, vagy más stílusú ruhát vesz fel, vagy meglepi egymást, akkor az újdonság erejét használja az örömközpont beindítására, így minden, amit a két fél tapasztal, beleértve egymást is, izgalomba hozza és örömmel tölti el őket.”

Azoknak az elméknek és házasságoknak, melyeket megsebzett a pornó, tudni kell, hogy a jó szex és a valódi intimitás nem érkezik meg egyik napról a másikra. A sebesülések javulása igazi munkát és elhatározást igényel.²⁴ A bizalom idővel alakul ki.

A következő fejezetben arról lesz szó, hogy miként lehet átformálni az agyat, ugyanakkor a 41*. oldalon találni fogsz számos olyan forrást, ahol tanácsot kaphatsz, tréningeken vehetsz részt és egyéb könyvekkel gyarapíthatod tudásodat a témában.



6. fejezet:

A szabadság gyakorlása

TERV AZ ELKÖVETKEZENDŐ 90 NAPRA

Ahogy a hó egyre inkább ellepte a tájat, két középiskolai osztálytársammal gondoltunk egy bátrát.

Ott feküdt pajtánkban egy bogárhátú Volkswagen rozsdás motorházteteje, ami egyből elindított bennünket a gondolati lejtőn. Sőt, a valódin is. Kerek formája, alul keskenyebb, felül szélesebb kialakítása tökéletesen megfelelt ahhoz, hogy egy óriásszánkó váljék belőle. Nemcsak gondolataink, de kalandvágynk is beindult. Csúszni akartunk. A legveszélyesebb lejtő egyenesen lefelé tartott a régi favágóúton. Ez arról a helyről ereszkedett le, amit egyszerűen csak „a hegynek” nevezünk.

Ennek a meredek, keréknyomokkal teli, kavicsos útnak a bal oldalán egy domb tornyosult, a jobb szélén azonban egy fás völgy tátongott.

A friss és érintetlen hó nem a legjobb csúszást biztosítja. Éppen ezért, hogy kialakuljon a nyom, elkezdünk futni, majd mindhárman ráugrottunk az ívelt motorháztetőre. Egész jól haladt az úton, azonban egyszer csak hirtelen irányt váltott és a völgy felé kanyarodott, ahol egy fának csapódtunk. Néhány horzsolással és fájó ponttal gazdagodva, mégis nevetve kieszeltük, hogy miként fogjuk a rossz nyomvonalat kijavítani.

A motorháztetőt odavonszoltuk, ahol letértünk a rakodóútról, s aztán a dombtól szépen lekísértük. Ezzel olyan barázdát alakítottunk ki a friss, mély hóban, ami segített, hogy következő alkalommal elkerüljük az eredetileg kialakult utat, ami a fájdalmas boruláshoz vezetett.

Ismét visszatérve a dombtetőre, kevésbé vakmerően, több megfontoltsággal új lendület vettünk. A rögtönzött szánkó nagy irammal indult meg az úton, és amikor odaértünk, ahol múltkor letértünk és felborultunk, balra dőlünk, hogy a pályán tudjunk maradni. Csak úgy elsuhanunk a veszélyes pont mellett oly sebességgel, hogy még egy patak felett is átugrattunk a domb lábánál.

Az új pálya lett sikerünk kulcsa, melynek építésére időt fordítottunk.

AZ ÚJ PÁLYÁK KIALAKÍTÁSA NEHÉZ

A szánkópályák kijavításához hasonlóan, ahhoz, hogy a rossz szokásokon és a függőségen diadalmaskodjunk,

új és pozitív szokásokat kell kiépítenünk, melyek ezzel karöltve új és pozitív agyi pályákat alakítanak ki – mondják a neurológusok. Pusztán a rossz szokások kerülése bukáshoz vezet. Ha azon agyalunk, hogy miként kerüljük el a pornót, eszünkbe juthat számtalan kép, videó és élmény, ami nyugtalansághoz és feszültséghez vezet, mely enyhülést követel. Új és örömet nyújtó pályákra van szükség, hogy megakadályozzuk a baleseteket.

A neurológusok megegyeznek abban, hogy a régi pályák, melyek kellemetlen viselkedésbe és kiélésbe torkollanak, nem tűnnek el csak úgy, ugyanakkor, az új pályák kialakítása segít, hogy elkerüljük a kisodródást és a felsülést. Az idő előrehaladtával és új, pozitív szokások kiépítésével, illetve a pornóhasználathoz vezető pályák hanyagolásával, a pornó iránti sóvárgás és a szexuális gondolatok csökkenni fognak, és visszatér az akaraterő. Gyakorlással, türelemmel és kitartással, a pornótól való szabadság egy eddig nem tapasztalt valóság lehet.

Bár ez egyszerűen hangzik, a dopamin-táplálta, éveken át tartó ismétlésekkel kialakult szokásokat kimondhatatlanul nehéz figyelmen kívül hagyni az új, egészséges alternatívákért cserébe. Azok a férfiak és nők, akik pornóra végeztek önkielégítést, kamaszkoruktól fogva számos idegpályával és kiváltóinggerrel gyarapodtak, melyek újra és újra visszavezetik őket a pornó fogságába. A vágy olyan erővel lép fel, mint egy túlélési ösztön, mely hasonló az étel, ital vagy menedék utáni vágyhoz. A kiélés elkerülése egészségtelennek érződik testi és mentális szinten egyaránt. Hogyan lehet így megbirkózni a stresszel, az unalommal, a fájdalmas emlékekkel, a szexuális ingerekkel vagy csak a hétköznapi élettel?

Gyakran amikor a pornóval küzdő emberek arra gondolnak, hogy el kell kerülni a pornográfiát, a kiélés iránt érzett vágy és megszállottság még intenzívebbé válik olyannyira, hogy uralkodni kezd a gondolatokon és a fantázián. Mivel a személy ellenállása a pornós ingerekre nagyon alacsony, a kiélés sosincs túl távol, és minden egyes utalás a szabadságra már-már tündérmesének tűnik. A pornóval küzdő férfiknál tipikusan előfordul az, hogy meggyőzik magukat, hogy igazából senki sem szabad a pornótól teljesen, és az elkerülés csak rövid időre fordulhat elő, illetve hogy a pornó nélküli élet több hátránnyal jár mentálisan, a házasságban vagy az életben, mint előnnyel.

Természetesen segítséggel és munkával a férfiak és nők ténylegesen meg tudnak szabadulni a rossz szokásoktól és függőségektől, köztük azok is, akik képtelenek látják a maszturbációtól és a pornográfiától való szabadság elérését. Ösztönösen a legtöbb ezzel küzdő ember tudja, hogy a szabadság lehetséges. Egyszerűen csak nem tudják pontosan, miként ériék el.

Feltehetően nincs egyetlen varázsszer vagy egy mindenkire érvényes gyógyulási rendszer, mégis a terapeuták és neurológusok rámutatnak arra, hogy vannak általános stratégiák és lépések, melyek valódi és hosszú távú szabadsághoz vezetnek. A következő oldalakon röviden bemutatunk néhány elképzelést és utalunk olyan forrásokra, melyekben érdemes tovább kutatni. A könyvek és terápiás gyakorlatok ezekre a stratégiákra épülnek, éppen ezért lehetetlen minden egyes itt említett dolog teljes részletességgel kifejteni. Ugyanakkor, ez az irányadás értékes kezdés lehet.

HEURÉKA!

A legtöbbünk tapasztalta már azt, hogy egy komoly problémán való gondolkodás után, egyszer csak világossá vált annak gyökere. Ez történhet az iskolában, ahol egy diák végre megéri az egyenletet, vagy amikor egy új szülő magához öleli a gyermekét ezzel megismerve egy addig soha nem tapasztalat szeretetet. Lehet ez megézés a jövővel kapcsolatban, ami segít dönteni egy állás felett vagy a szerelmeseknek a házasságkötéssel kapcsolatban.

A döntés heuréka pillanata komoly rádöbbenéssel és világos célérzettel jár. A pornóból való kigyógyuláshoz kell egy heuréka pillanat, egy hideg zuhany, egy figyelmeztető hívás, egy fordulópont. Gondolkodás, tudás és megértés szükséges ahhoz, hogy világossá váljék, hogy a pornóval van a gond, és hogy a szabadulás a legsürgetőbb tennivaló.

A pornográfia esetében ez az „aha-pillanat” könnyen lehet, hogy egy krízis közepette érkezik el. Amikor az ember titkos pornós kalandjai kiderülnek szerettei előtt, az összetörheti a szívet, csalódást és haragot okozhat. A válások 56%-ában a pornográfia a különválás egyik fő okaként van említve.¹ Az ismeret, mely szerint az ember házassága része lehet egy ilyen csúfos statisztikának, nagy motiváló erővel bírhat és új oldalról világíthatja meg a helyzetet.

Más pornóhasználó számára elég lehet egyedül az, hogy rádöbben, milyen mélyre került titkos életvitelükben. Az ember visszaemlékezik a hazugságokra, az elpocsékolt időre, a reménytelenségérzésre, és világossá válik, hogy élete ezen területét képtelen többé irányítani. A férfiak egy része azt tapasztalhatja, hogy merevedészavarral küzd a párjával folytatott szex során. Sokan arra ébredhetnek rá, hogy a pornó tönkre teszi a házastársi intimitást a hálószobán kívül és belül egyaránt.

A pornóhasználó felismerheti, hogy miként rombolja a pornográfia a társadalmat. A pornó árt az embereknek, akik élnek vele, és árt szeretteiknek is,² de ezen felül azoknak is, akik a pornóipar fogságában sínylődnek³, köztük az embercsempészet áldozatául esett nőknek és gyerekeknek.⁴

Ehhez társul, hogy a főbb vallások elítélik a pornográfiát és az általa okozott károkat. A hittel való összhang és a vallott alapelvek komoly motivációt jelenthetnek és elősegíthetik a felépülést.

A pornóval kapcsolatban lépten-nyomon élhetünk át ilyen megvilágosodott pillanatokat. Az első lépés a szabaduláshoz, hogy találjunk egyet vagy néhányat, és ragaszkodjunk hozzájuk.

Igaz, hogy ételfüggőkhöz beszél *The Hunger Fix* című könyvében, mégis igaza van Dr. Pam Peeke-nek, aki ezeket a világos pillanatokat epifániÉnek nevezi, személyesítve az epifánia szót, ami alatt személyes rádöbbenést ért.⁵ Azt mondja, hogy az emberek akkor veszik észre, hogy életükben megvolt az epifániÉ, amikor többé nem támasztanak kifogásokat maguknak vagy másoknak. 180-fokos fordulatot vesznek beállítottságukban a felépülés felé.

A jelenleg bennünk lévő beállítottság megérzéséhez arra bátorítja az embereket, hogy írjanak le minden kifogást, ami 24 óra alatt eszükbe jut.

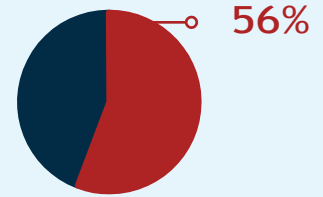
„Amikor a kifogáskereső rendszer eltűnik, célba értél” – írja. „A dopaminreceptor a tied – te birtoklod. (...) Tápláld most a lelkedet, ne a függőség bestiáját.”

Természetesen a változás melletti döntés egy félelmetes harc kezdete. Itt az idő, hogy akcióba lendülj.

CÉLKITŰZÉS

Minden cselekvési tervhez kell egy kezdőpont és számos köztes feladat, amit teljesíteni kell a kijelölt út során. Az az ember, aki úgy döntött, hogy ki akar szabadulni a pornó fogságából, célokat kell tűzzön maga elé –

A válóperek lényeges eleme a pornó



A válások 56%-ában az egyik fél obszesszív módon fogyaszt pornográf weboldalakat.

mondja Dr. Laaser.⁶ A szégyen és fájdalom pillanataiban könnyű azt mondani, hogy „Többet ne, most már abbahagyom.” Az igazi megvilágosodás és a szilárd elhatározás azonban megkíván egy tervet.

Laaser és több más terapeuta, illetve neurológus mondja azt, hogy a pornótól való szabadulás első lépése az, hogy elővesszük a naptárt és kitűzünk magunk elé egy 90-napos célt, mely során elvágjuk magunkat a pornótól és a maszturbációtól.⁷ Használható ehhez az okostelefonon vagy számítógépen található naptár, ha úgy tetszik, de olyan kell, ami minden nap szem előtt van.

Érdeemes ünnepnapokat kitűzni a folyamat tudatosítása végett. Lehetnek ezek a harmadik, ötödik, hetedik, tizennegyedik, huszonötödik napok és így tovább. Hogy az egyén, mit tekint pozitív jutalomnak és megerősítésnek, az változó, mégis nagyon értékes jutalmazni és elismerni az út során megtett mérföldköveket.

A hosszútávú cél igazából teljesen megszabadulni a pornó és maszturbáció bűvköréből, mégis a 90-napos cél az első állomás. A legtöbb ember számára ez hatalmas kihívásként magasodik, hiszen ez a pornótól és maszturbációtól való tartózkodás olyan időszaka, melyre talán évek, évtizedek óta nem volt példa.

Ez az időszak tömve van veszélyekkel. A következő bekezdésekben meg fogunk nézni több olyan akcióttervet, technikát és trükköt, melyek segítenek erősnek maradni a küzdelemben, mégis érdemes itt kiemelni egy dolgot. Ha újból beadjuk derekunkat a pornó vagy a maszturbáció kísértésének, a felgyógyulás idejét késleltetjük. Önmagunkat romboljuk vele.

Éppen ezért a küzdelemhez használunk kell az agyunkat. A prefrontális kéreg az agy döntéshozó, logikus része. Minden egyes alkalommal, amikor az egyén ellenáll a kísértésnek, és minden egyes alkalommal, amikor egy pozitív szokást megerősít, a prefrontális kéreg erősebb lesz. Ez azt jelenti, hogy az ember akaratereje nő, és a pornót kiváltó ingerek, illetve az azutáni vágy gyengül.

Azok, akik korábban sikertelenül próbálták letenni a pornót, bevették a következő hazugságot: „Jól csináltam mindent. Szükségem volt egy kis enyhülésre. Egy extra alkalom nem fog ártani.” A kísértésnek való engedelmesség növeli a felépülés idejét, megakasztja a folyamatot, vagy rosszabb: a törekvést sikertelenséggel koronázza.

A BUKÁS NEM LEHETŐSÉG

Ha valaki kiéli magát, először is mérlegelnie kell, hogy miként bukott el, és el kell kerülnie azt a kísértést. Ilyenkor vissza kell térni a 90-napos tervhez és nem szabad feladni. Ha a bukás egy elszigetelt, megfontolatlan elcsúszás következménye, nem szükséges újrakezdeni a 90 napot – mondja Dr. Laaser. Ha azonban egy hatalmas elmerülés vagy egy sorozatos esésszéria, az azt jelenti, hogy újra kell kezdeni a 90-napos önmeztartóztatást.

ÖNMEGTARTÓZTATÁS

Szabad-e a 90-napos időszak alatt a pároddal szexelni? Ez nehéz kérdés és talán személyes terapeuta választást igényli, aki képes kívülről látni a küzdő személy állapotát és gondolatvilágát.

Dr. Laaser azt mondja, hogy nem. Az igazság az, hogy Laaser megköveteli pácienseitől, hogy írjanak alá egy 90 napra szóló önmeztartóztatási szerződést, ami azt jelenti, hogy nem csak önmaguk kielégítéséről mondanak le, hanem a párjukkal való szexről is.

Miért? Először is, mondja, az embernek meg kell tanulnia azt, hogy nem hal meg szex nélkül, 90 nap alatt pedig főleg nem. Ami azonban fontosabb, hogy a pornográfiával és szexfüggőséggel küzdő embernek aktívan kell dolgozni az igazi intimitás megtanulásán.

„Az önmegettartóztatási szerződés elsődlegesen egy neurokémiai elvonókúra” – mondja Dr. Laaser. „Ezzel újra beállítjuk az agy szexuális elvárásait. Általánosan mondható, hogy 14 nap után fordulópont következik be. A 14. napon túl a dolgok könnyebbé válnak.”⁸

30 nap önmegettartóztatás után az egyén magabiztosabbnak érzi magát. Sok felépülésben lévő ember mondja azt, hogy 30 nap után jobban képesek koncentrálni hétköznapi életükre és több energiával rendelkeznek.

Látjuk tehát, hogy 14 napig tart az elvonókúra, és 30 napba telik az önbizalom növekedése. Miért helyezünk ekkora hangsúlyt akkor a 90 napra úgy, hogy még a párunkkal sem lehetünk együtt? Az egész dolog az őszinte intimitás kialakításáról szól. A megrögzött pornós szokásokkal vagy függőséggel rendelkező személy figyelve mindig is az azonnali, személyes kielégülésre korlátozódott. A pornóban szereplő személyeket kihasználják, hiszen a pornónézőnek nem kell adnia semmit. Különösen a férfiaknál igaz, hogy a pornó egyenlő az önzőség kialakulásával, ami jellemzően kihat a házasságra. Ezzel együtt jár a szexuális teljesítmény esetleges túlzott hangsúlyozása, a büszkeség vagy félelem a teljesítőképességgel kapcsolatban, és az a gondolat, mely szerint csak a szexuális teljesítmény jelzi a férfiasságot.

Több különféle kulturális, társadalmi és pszichológiai probléma játszik közre abban, hogy a pornónéző elveszíti az intimitásra való képességet. Ez a 90-napos időszak optimális ennek megtanulására és az ebben való növekedésre.

„A párok gyakran beleesnek abba a klasszikus hibába, amelybe minden függő, ti. hogy azt gondolják: a szex egyenlő a szeretettel, vagy hogy a szex egyenlő az intimitással” – mondja Dr. Laaser. „A 90-napos időszak során próbáljuk megtanítani a párokat arra, hogy elsődlegesen lelki és érzelmi módon fejezzék ki az intimitást. Végső soron a szexualitás is az intimitás kifejező eszközévé fog válni.”⁹

Hogy is néz ki az intimitás? Nincs rá recept; minden pár számára más, de szoros kapcsolatban áll az adással és az osztozással. Vegyük csak az olvasást, imádságot, főzést vagy a közös sétát. Sok pár elfelejtette, hogy miként játszanak és szórakozzanak együtt, ezért fel kell fedezzék az intimitás nem szexuális formáit. A 90-napos szünet után a közösen felfedezett intimitás szexuális életüket erősebbé és kielégítőbbé teszi – mondja Laaser.

TISZTA HÁZ

A 90 nap hosszú utazásnak tűnhet kezdetben, és lehetetlen lesz elkerülni a kísértést, ha vannak rejtett tartalékok. Amikor Cortez úgy döntött, hogy leigazza az aztékokat 1519-ben, felgyújtotta saját hajóit, hogy megszüntesse a katonái számára a könnyű elmenekülés lehetőségét.

Azok, akik komolyan felveszik a kesztyűt, fel kell égéssék az összes „pornó menekülési útvonalat”.

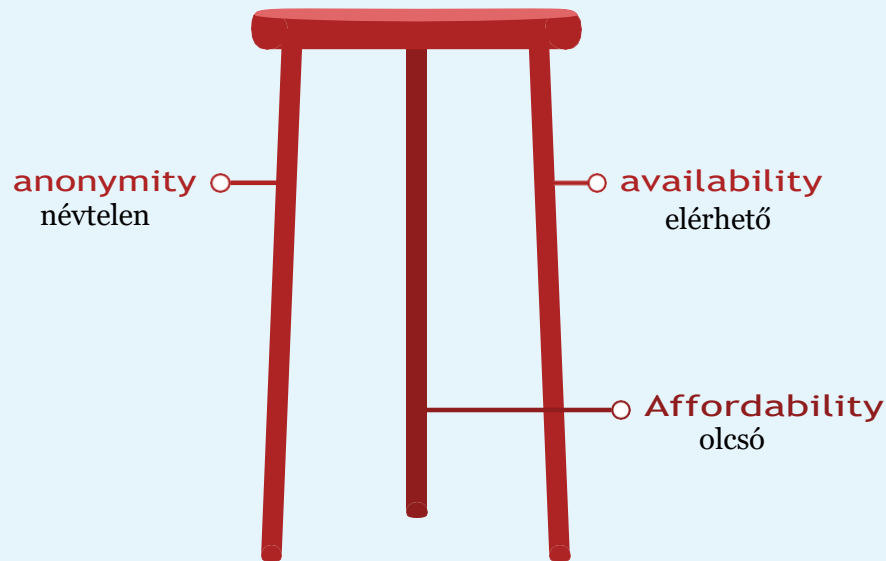
A pornótartaléknak mennie kell, legyen akár szem előtt, akár a garázs mélyén. Emlékszem, hogy az egyik barátom meghívta otthonába a 12-lépéses programból segítőjét, ahol tábor tüzet raktak és felgyújtották a pornóvideókat. Nem volt mályvacukor – mondta –, mégis a videók megsemmisülése melegséggel töltötte el lelkét és megerősítette őt a teljes gyógyulásért tett elköteleződésében. Ő ma szabad a pornófüggőségtől és egy Celebrate Recovery¹⁰ csoportot vezet Michiganban.

TISZTA SZÁMÍTÓGÉPEK ÉS MOBILESZKÖZÖK

Az internetpornográfia nagy valószínűséggel a legnagyobb kísértés forrása a mai ember számára. WiFi mindenhol elérhető és a laptopok és mobil eszközök révén a pornóhozáférés csak egy kattintásnyira van.

Talán emlékszel még a harmadik fejezetből, hogy Dr. Cooper három pillért állított fel, melyen az online szexuális tevékenység alapszik: elérhetőség, megengedhetőség, névtelenség.

A három „A” motor



Ez a három tényező olyan, mint egy sámli három lába: ha csak egyet is eltávolítasz ezek közül, a sámli felborul (vagy legalábbis kényelmetlen lesz rajta ülni).

A legkönnyebben eltörhető láb a névtelenség.

Számos terapeuta megegyezik abban, hogy az internetes figyelőszoftver az egyik leghatásosabb eszköz önmagunk és családjunk védelmében. A figyelőszoftverek követik az internethasználatot és jelentést küldenek arról egy megbízható barátunk, házastársunk vagy mentornak. Abban segítenek, hogy az ember gondolkodjon a kattintás előtt és elkerülje a kísértéseket. Ezzel erősödik a prefrontális kéregben az akaraterő és a döntéshozás folyamata. Emellett a program segíti a mentorokat, hogy útmutatást és segítő kezet nyújtsanak a küzdő személlyel folytatott mély beszélgetéshez, hiszen ehhez megkapják a megfelelő információkat.

2011-ben egy egyetemi kutatás kimutatta, hogy a Covenant Eyes Internetes Felelősségre Vonó szoftver egy motiváló baráttal történő használata komoly hatással van a pornótól való tartózkodásra. John Y. Lee a Fuller Theological Seminary klinikai pszichológus doktorandusza tesztelte a motivációs interjú módszerét, mely beszélgetések révén biztosítja a pornó negatív hatásáról való tudást, ami bátorítja és megerősíti az ember bizalmát, hogy képes lesz elkerülni a pornográfiát. Azok az emberek, akik motivációs interjúban vettek részt és a Covenant Eyes-t használták 66%-kal kevesebbszer tapasztaltak visszaesést a következő négy hétben a közbeavatkozás miatt, mint a kontrollcsoport.¹¹

Lee szerint:

Először is, a *Covenant Eyes* és a *motivációs interjú* nem csupán együtt hatékony a pornóhasználat gyakoriságának csökkentésében. Számos kutatásban résztvevő személy képes volt teljesen kiiktatni a pornót a kutatásba való belépéskor visszaesés nélkül. Másodszor, a *Covenant Eyes* a *motivációs interjúval* párosulva sokkal több reménnyel kecsegtet azok számára, akik valóban szeretnék változtatni pornóval kapcsolatos beidegződéseiken.

A kulcs ahhoz, hogy a felelősségre vonó kapcsolat hatékony legyen, az, ha őszinték vagyunk a kiélést kiváltó ingerekkel, a kísértő helyzetekkel és a gondokkal kapcsolatban, melyekkel szembesülünk.

„Ha van felelősségre vonó társad, meséld el neki, hogy melyek számodra a bukáshoz vezető taposóaknak, hogy ne egyedül küzdj ezekkel” – írja Dr. Doug Weiss *Clean* című könyvében. „Ha nincs felelősségre vonó társad, keress magadnak!”

„Minden természetes ragadozó azt az állatot keresi, mely elszakadt a nyájtól. Légy őszinte magaddal és légy felelősségre vonható, hogy ne válj finom prédává agyad számára. Az őszinteség olyan egyszerűen is megnyilvánulhat, mint a *Covenant Eyes Felelősségre Vonó* szoftver telepítése telefonra és számítógépre. Amikor a feleséged, lelkipásztorod vagy a felelősségre vonó társad megkapja internetes barangolásaid listáját, az őszinteség olyan szintje lép az életedbe, ami megvédhet téged és segíthet neked, hogy tiszta életet vezess és tarts fenn.”¹²

Amikor a számítógép védelméről van szó, sokan először az internetes szűrőszoftvekre gondolnak, melyek blokkolják a nem megfelelő tartalmakat. Az internetfilter felelősségre vonás nélkül azonban pénzkidobás a serdülők, tinédzserek és felnőttek számára.

A szűrés önmagában olyan, mint a léckerítés az udvarban. Az ember, aki keresi, hogy miként jusson keresztül rajta, a léceket egyenként megrángathatja, hogy találjon közöttük egy meglazultat. Vagy ami rosszabb, rájöhet arra, hogy miként nyissa ki a kaput.

Különösen a *Covenant Eyes Felelősségre Vonó* szoftverrel kapcsolatban áll fenn az, hogy a kopogásokat jelzik a jelentések. Például a tinédzserek a szűrőket leggyakrabban névtelenséget biztosító segédoldalak segítségével kerülik ki, hogy pornóra csatlakozhassanak. A *Covenant Eyes* jelzi ezeket az oldalakat.

Ez semmiképpen sem értékeli le az internetszűrést, hiszen ez nagyon hasznos lehet. A szűrés azonban önmagában nem segít az embernek újraprendezni az agyi pályákat.

Rendszeresen fordul elő, hogy a *Covenant Eyes Felelősségre Vonó* szoftver előfizetői jelzik, hogy a pornó kísértése sem az áruházakban, sem a videóboltokban nem probléma többé számukra, mivel egykor meghozták a helyes döntéseket és folyamatos védelem alá helyezték számítógépüket és mobileszközeiket.

ÚJ SZOKÁSOK, ÚJ PÁLYÁK ÉS DOPAMIN JUTALMAZÓRENDSZER

Ahogy már korábban kifejtettem, a pornó elkerülése önmagában nem válasz. Új, pozitív tevékenységekre van szükség. Tartsd észben a „használd vagy felejtsd” neurológiai elméletét. Ha egy tevékenységet elkerülsz, az iránta érzett vágy lecsökken. Ha valamibe belefogsz, egyre inkább bevésődik.

Új, pozitív szokásokat kell felvenni, és ezeknek jutalommal kell járni és szórakoztatónak is kell lenni.

Igen, szórakoztatónak!

„Nem példa nélküli másodlagos függőség (kereszt-addikció) az átlagos függő számára, hogy egyúttal munkafüggő is” – mondja Dr. Laaser. „Így azzal, hogy teremtünk magunknak lehetőséget a feltöltődésre, pihenésre, csendre, olyan dolgokat teszünk, melyek új, egészséges szokások kialakulásához vezetnek.”¹³

„A hobbi az egyik módja annak, hogy megjutalmazunk önmagunkat” – mondja Dr. Laaser. „Ma beszéltem egy fickóval, aki azt mondta, hogy »mindig is volt tehetségem az ácsmesterséghez, de soha sem szántam rá időt, hogy építsek is valamit.« Nos, tűzd ki célként azt, hogy az egészséges szokás, amit kialakítasz, a fával való munkálkodás heti néhány alkalommal!”

A testedzés egy másik előnyös szokás, mert a testet dopaminnal és endorfinokkal tölti el. Először talán nehéz belekezdeni egy edzéstervbe, főleg ha már rég mozgottál, éppen ezért fogj hozzá lassan. Hamarosan nagy változást fog hozni a testmozgás fizikai és mentális egészségedbe.

„Ez a megközelítés (a pozitív szokások bevezetésével) a formálhatóságot használja fel, hiszen új agyi áramköröket építi ki, hogy örömet kapjunk és beinduljon a dopamintermelés, mely, miként láttuk, jutalmazza az új tevékenységet, megszilárdítja azt és új agyi kapcsolatokat hoz létre” – írja Dr. Doidge. „Ez az új agyi pálya végső soron képes versenybe szállni a régebbivel, és a használd vagy felejtse elve szerint, a káros neurológiai kapcsolódások gyengülni fognak. Ezzel a fajta kezeléssel, nem annyira »megtörni« kell a rossz szokásokat, mint a rossz viselkedést jóval helyettesíteni.”¹⁴

Bármi legyen is az az örömszerző tevékenység, amelyet úzunk, ismétlődő cselekvésnek kell lennie. Az új agyi pályák kialakítása időt és folyamatos ismétlést kíván. Dr. Doidge megismétli a neurológiai mantrákat:

1. Az együtt aktiválódó neuronok kapcsolatokat hoznak létre. Az örömszerző tevékenységek ismétlése a megrögzött tevékenységek helyett, mint például a pornóhasználat, új pályákat alakít ki, melyek fokozatosan erősödnek a megrögzött kényszerrel szemben.

2. A külön aktiválódó neuronok nem kapcsolódnak össze. Amikor az ember megtagadja a kényszeres cselekvést, mint a pornó és a maszturbáció, csökken a kapcsolat a konkrét tett és azon gondolat között, hogy ez majd kielégülést hoz.

Dr. Doidge azt tanítja, hogy a kapcsolatok szétbontása kulcsfontosságú, mivel a kényszeres cselekvés a szorongást ugyan rövid távon levezeti, hosszú távon mégis növeli.¹⁵

Végül annyi, hogy a pozitív szokásokat bölcsen válaszd meg! Az olyan örömszerző tevékenységek, melyek beindíthatják a kiélés folyamatát kerülendők. Például az alkoholfogyasztás, a provokatív filmek, a strandok és tengerpartok (ahol lángra lobbanhat a kísértés) kerülendők lehetnek különösen ebben a 90-napos időszakban. Az ember általában tudja, hogy mi vezet kísértéshez. Ezen dolgok örömeit el kell kerülni, amíg a döntéshozó központ meg nem erősödik.

A HÁROM MÁSODPERCES SZABÁLY

Amikor tévézel vagy keresztülmész a plázán vagy elhaladsz óriásplakátok mellett, a kísértés lecsaphat akkor, amikor legkevésbé várnád. Számos terapeuta javasolja a három másodperces szabályt, mely három lépésből áll: Felismerés, Elfordulás, Megerősítés.

1. **Alert (Felismerés):** Ismerd fel, hogy olyat látsz, ami helytelen. Lehet, hogy a másodperc tört rész elég, hogy rádöbbenj a kísértő helyzetre.
2. **Avert (Elfordulás):** Csukd be a szemed vagy nézz másfele. Eme két lépésnek azonnal meg kell történni
3. **Affirm: (Megerősítés):** Adj magadnak egy pacsit gondolatban, hogy elismerd a törekvést. Mondd magadnak, hogy „ezt csak véletlenül láttam és gyorsan el is fordultam. Már (ide számot írv) napja tiszta vagyok és így is fogok maradni.”

TISZTA GONDOLKODÁS

“Ahogy gondolkodik, olyan ő.” – Példabeszédek 23,7

Ezt a mondat Salamon ősi írásaiból alátámasztja a neurológia. Amikor megengedjük, hogy agyunk visszajátssza a pornográf emlékeket, vagy hogy fantáziáljon a pornóról és szexről, akkor az agyi idegpályákon továbbra is megmarad a forgalom. A »használd vagy felejtse el« elve alapján a fantáziálás felér a »használattal«, vagy annak gyakorlásával, amit éppen hogy elkerülni szeretnél.

Nagy hatással van az agyi idegpályákra az, hogy az ember mire használja mentális energiáit. Szó szerint vehetjük, hogy a mentális ismétlés felér a valóságos ismétléssel.

Például, Dr. Alvaro Pascual-Leone, a Beth Israel Deaconess Orvosi Központ igazgatója, mely központ egyébként része a Harvard Orvosi Iskolának, végrehajtott egy kísérletet, amelyben két csoportnak megtanította, hogy miként kell eljátszani egy darabot zongorán. Az alanyok közül senki sem tanult korábban zongorázni, így megtanították őket, hogy mely ujjakat kell használni, és ők meghallgatták, hogy mely hangokat kell leütni.¹⁶

Az első csoport öt napon keresztül napi 2 órát ült a billentyű előtt és elképzelve mind azt, hogy eljátssza, mind azt hogy hallja a darabot. A második csoport ugyanannyi időt töltött azzal, hogy ténylegesen játssza a darabot. Öt nap után mindkét csoportot felkérték arra, hogy játssza el a részletet, és egy számítógépet használtak, hogy mérje pontosságukat.

Az eredmények a következők: a csoport, mely csupán csak elképzelve, hogy játszik a zongorán az ötödik napon pont olyan jól játszotta a darabot, mint a ténylegesen játszó csoport a harmadik napon. Ha még két órával növelték volna a tényleges gyakorlás idejét, a képzeletet használó csoport ugyanazon a szinten képes lett volna játszani, mint azok, akik minden idejüket gyakorlással töltötték.

Dr. Doidge így ír erről:¹⁷

–

Az egyik oka annak, hogy a képzeletünk képes megváltoztatni agyunkat az, hogy neurológiai szempontból egy cselekedet elképzése és megvalósítása között nincs olyan nagy különbség, mint ahogy hangzik. Amikor az emberek behunyják szemüket és elképzelnék valami egyszerű dolgot, mint az „A” betű, az elsődleges vizuális kéreg lép működésbe, épp úgy, mintha valóban az „A” betűt nézné az ember. Az agyi képalkotó eljárások során kiderült, hogy a valóságos cselekedet során és a képzelődéskor is számos hasonló terület aktiválódik az agyban.

–

A helytelen gondolatokkal fel lehet venni a küzdelmet a pozitív gondolatok segítségével. Ilyen lehet, ha gondolkodunk egy új hobbin, zenélünk, elisméltünk egy inspiráló idézetet vagy más pozitív tevékenységet végzünk. A mentális és fizikai menekülőutakra jó előre fel kell készülni a szexuális gondolatok elhárítása érdekében. Természetesen minden egyes alkalommal, amikor a kísértésnek ellenáll az ember, a döntéshozatali képesség erősödik.

SEMBENÉZÉS A MÚLT SEBEIVEL

A *Forrest Gump* című filmben a főszereplő úgy dönt, hogy elindul egy terápiás futásra. Visszatekintve az életére, elkélt számára a terápia. Soha sem ismerte az apját, egész fiatalkorában zaklatták, legjobb barátját elveszítette Vietnámban, anyja rákban halt meg és igaz szerelme látszólag végleg otthagya. Miután befejezte az országot átívelő futását, így tekint vissza: „Édesanyám mindig azt mondta, hogy a múltat magad mögött kell hagyni, mielőtt továbbmész.”

Bár a pornográfia és a maszturbáció nem hatékonyak és függőséget okoznak, mégis sokan szolgai módon a fájdalom, szorongás, depresszió, önbizalomhiány és más egészségtelen érzések enyhítésére használják. Ezek az érzelmek és kétségek gyakran mélyen gyökereznek a gyerek-, kamasz vagy felnőttkori traumákban, bántásokban vagy sebekben. Minden családnak vannak egészséges és egészségtelen oldalai, és a hibák képesek arra, hogy „sebeket okozzanak az emberi lélekben” – tanítja Dr. Laaser.¹⁸

Mások hibáztatása, illetve a pornóhasználattal és szexfüggőséggel kapcsolatos felelősség elhárítása nem segíti a javulást – írja Laaser –, hanem inkább az embernek el kell ismerni az elszenvedett sebeket és el kell fogadni azt, hogy ezt nem érdemelte meg. Ahelyett, hogy a fájdalmas emlékeket eltemetnénk, melyek között lehetnek testi, verbális vagy szexuális bántalmazások, inkább felszínre kell hozni, ahol beszélni lehet róla és megvizsgálni egy jó barát vagy tanácsadó segítségével.

A múltbéli sérülésekkel való megbirkózás módszereit nem lehet itt néhány bekezdésben tárgyalni. A sebek leküzdése miatti önismeretszerzés, tanulás és tanácsadás azonban egészséges részét képezi a gyógyulási folyamatnak.

ÉBERSÉG

A gyógyulás egy kemény menet. A bokszolók kesztyűiket maguk elé emelik, hogy arcukat védjék, és könyöküket lent tartják, hogy megvédjék bordáikat, miközben szemük ellenfelük minden egyes mozdulatát lesi. A gyógyulási folyamatban a védekezés csökkentése olyan, mintha könyörögnénk, hogy jöjjön már egy váratlan behúzás. Ha feladod az éberséget, a függőség visszatolakodhat az életedbe és ismét átveheti az irányítást.

FÉMM

Az éberséghez jól kell gondoskodni testedről. A FÉMM akronímát gyakran használják terapeuták, hogy emlékeztessék az embereket arra, hogy mikor lehetnek leginkább sebezhetőek. A következő szavak alkotják:

FÁRADT

ÉHES

MÉRGES

MAGÁNYOS

Szimplán az, hogy rendszeresen fekszel le aludni a kipihiesség érdekében, segíthet agyadnak, hogy jobban tudjon koncentrálni a pozitív szokásokra és figyelmesebb legyen a kísértésekkel folytatott harcban. Nem csak egyedül az evés, hanem a jó étkezési szokások is javíthatják a hangulatot és a jólétérzést. A rendszeres mozgás segíti az elmét a koncentrációban, a testet a jó közérzetben tartani és javítja az alvást.

A gyógyulófélben lévőknek sok emlékük van berögződéseikről, éppen ezért résen kell lenniük, hogy ellökjék maguktól és leblokkolják a kiváltó ingereket és kísértéseket, amelyekkel naponta szembesülnek. Mivel a pornó emléke és a pornó számára kialakult agyi idegpályák megmaradnak, az éberségnek része kell, hogy legyen a hétköznapi életnek.

Egészséges az, ha figyelünk azokra az emberekre, helyekre és dolgokra, amelyekből egészségtelen gondolatok és kísértések származhatnak. Egy személyes listát kell felállítani mindenkinek. Ami kísértést jelenthet az egyik férfinak vagy nőnek, az a másikkal talán nem. Például lehet, hogy hagyni kell bizonyos barátságokat leépülni, ha ezek a barátok folyton nyomtatják a pornót vagy az ilyesmi ott hever szerte a lakásukban. Azokat a könyvesboltokat és videóboltokat is el kell kerülni, amelyek pornót is árulnak. A lényeg az, hogy olyan határokat kell húzni, amelyek elszigetelik az embert a kísértéstől amennyire csak lehetséges.

Meg kell tanulni a pornót valami negatívval vagy károssal azonosítani, hogy tudjanak védekezni a nem várt támadásokkal szemben, (melyek ingerek képében érkeznek). A pornó számos negatív hatással rendelkezik, mégis valami csúfságos dologként kell tekinteni rá, hiszen emberileg megalázó és agresszív. A házasságban megszünteti az intimitást. Keresletet teremt az embercsempészettől és a modern kori szexrabszolgaság számára.

Tanuld meg gyűlölni a pornót! Ahogy Weiss írja: „Addig sohasem győzheted le az ellenfelet, amíg ölelésekkel

fogadod.”¹⁹

POZITÍV GONDOLKODÁS

Amikor fiatal voltam, hamar felfigyeltem arra, hogy az emberek nem mondják, hogy „nem tudom” a dédmamám körül, akit mindenki csak „dédinek” szólított. Ahogy ő mondta, a „nem tudom” csak egy tetszetős kifogás a türelem, kitartás és a szorgalom hiányára. Kemény földműves életbe nőtt bele, szamarakkal szántott a nagy gazdasági világválság alatt és két férjét temette el. Ha arra kért, hogy gyomláld ki virágoskertjét például, sohasem mondtad neki azt, hogy „Dédi, ezt már nem tudom megcsinálni világosban.” Tudtad, hogy a következő mondata az, hogy „aki kifogások keresésével foglalkozik, az épp a munkát hagyja el.”

Florence „Flo Jo” Joyner, a világ leggyorsabb női futója, aki három aranyérmet szerzett az 1988-as nyári olimpián, egy sokkal jobb mantrát ajánlott: „Higgy, érd el és légy sikeres!”²⁰

A kutatások azt mutatják, hogy a *Little Engine Who Could* helyes felfogást alakított ki. Ha úgy gondolkodunk, hogy „szerintem, képes vagyok”, eredményeket érünk el. A pozitív gondolkodás gyakran azzal kezdődik, hogy pozitívan beszélünk önmagunkról, vagy hogy kimondatlanul pozitívabban gondolkodunk magunkról, mint ahogy a kihívások tükrében elvárható lenne. A pozitív gondolkodás csökkenti a depresszió és szorongás esélyét, és javítja az alkalmazkodóképességet, ha nehézségekkel küzdünk vagy stresszhelyzetben találjuk magunkat. Ezen felül még életkorunkat is megnövelheti.²¹

20 évvel ezelőtt Dr. Robert Brooks arra a megállapításra jutott, hogy páciensei az alkalmatlanságérzés tengerében fuldokolnak. Éppen ezért arra bátorította őket, hogy ússzanak az „alkalmasságérzés szigetei felé”, azaz az élet olyan területei felé, amelyekre büszkék, és amelyekben eredményesek. Nagy javulásokat ért el azzal, hogy a pácienseket arra bátorította, hogy a gyengeségek helyett azokra a területekre fókuszáljanak, amelyekben eredményesek, és hogy az optimizmust válasszák a pesszimizmussal szemben. Ez segítette őket, hogy szembe szálljanak életük azon helyzeteivel és gondjaival, amelyek problémát jelentettek. Azzal, hogy a szigeteteket növelte, az alkalmasságérzés új szigetei tűntek elő, és az alkalmatlanságérzés egyes helyzetekkel szemben elhomályosodott.²²

Ez az alkalmasságérzés elvezethet számos egészséges érdeklődés kibontakozásához. Például az a férfi, aki jártas az ácsmesterségben, felhasználhatja tudását, hogy segítse a rászoruló vagy sérült családokat közösségében. A másokra szánt idő tovább növelheti az eredményesség érzését.

Az egyik dolog, amit meg lehet csinálni, hogy leírod saját különleges képességeidet. Most nem kell szerénynek lenni. Ha szorgalmas és rendezett vagy, illetve ha vannak különleges képességeid és tehetségeid, akkor mindet leírhatod. Gondolj át mindent, ami benned tisztességes, igazságos, tiszta, dicséretre méltó és nagyszerű.

VALAMI ÚJJÁ VÁLTOZNI

Akár kamasz-, akár felnőttkorban szokott rá az ember a pornóra, egy valamit nem lehet célként kitűzni: az eredeti ártatlanságba való visszatérést. Az agy sohasem tud visszatérni az ártatlan állapotba, hanem inkább valami újjá változik.

Az agyműködés olyan, mint a gyurma. Minden, amit az ember tesz formálja azt. Ha a gyurmát kockaformában kaptuk meg, majd összegyúrtuk gömbbé, lehetséges újra kockát formálni belőle, de ez már sohasem lesz pontosan ugyanaz. A gyurma molekulái átrendeződtek. A „gyógyulás” nem azt jelenti, hogy visszatérünk a korábbi állapotba.²³

„A rendszer formálható, de nem rugalmas... Egy rugalmas gumikarkötőt megnyújthatunk, ám az mindig visszatér előző állapotába. A molekulái nem rendeződnek át a folyamatban. A formálható agy megváltozik minden élménnyel, minden találkozással” – írja Dr. Doidge.²⁴

Azok a férfiak és nők, akik belevágnak a 90-napos önmegtartóztatásba a szabadság reményében, elkezdnek egy változási folyamatot. Ez egy olyan folyamat, amely pozitív vágyakat, új alkalmasságérzést és szilárd akaraterőt teremthet benső világukban. A régi agyi pályák megmaradnak, de ezeket figyelmen kívül lehet hagyni az új, pozitív szokásokért cserébe.

Minden egyes személy egyéni utat jár be egyéni eredményekkel. A szabadságban leélt több mint egy év után a legtöbben pozitív önbizalommal és magabiztossággal beszélnek szexuális vágyaikról. Mások gyógyulásukat törékeny szabadságként írják le.

Legyen az tömör vas vagy törékeny üveg, a szabadság elérhető, és megéri érte küzdeni minden egyes nap.

A mai nap egy új kezdet valaki számára.

HASZNOS FORRÁSOK

A már említett könyveken és forrásokon felül a következő részben olyan segítséget nyújtunk, melyekből további tudást és segítséget kaphatsz. A könyv végjegyzeteiben több információt találhatsz a már idézett forrásokból.

WEBOLDALAK

False Love: Overcoming Sexual Sin from Pornography to Adultery – Brad Hambrick online előadássorozata, mely megnyitja az utat a szabadulás felé. – www.bradhambrick.com/falselove

NANC – Okleves tanácsadók weboldala, melyben segítséget találhatsz irányítószám és ország szerint. – www.nanc.org/Find-a-Counselor * nem működik

RECLAIM Sexual Health – Egy anonim online gyógyulási program, amely segít a pornófüggőségtől és más nem kívánt szexuális szokásoktól való szabadulásban.

KÖNYVEK

Clean, A Proven Plan for Men Committed to Sexual Integrity. By Dr. Doug Weiss. 2013 Thomas Nelson.

Closing the Window: Steps to Living Porn Free. By Tim Chester. 2010 IVP Books.

Healing the Wounds of Sexual Addiction. By Dr. Mark Laaser. 2004 Zondervan.

Sampson and the Pirate Monks. By Nate Larkin. 2007 W Publishing Group.

TANÁCSADÁS

Comfort Christian Counseling – Szexfüggőségre szakosodott terápia, mely három napos intenzív tanácsadással és más egyéb kiadványokkal segít a pároknak – comfortchristiancounseling.com

Heart to Heart Counseling Center – Dr. Doug Weiss telefonos tanácsadása, három napos intenzív programja és más kiadványai - www.sexaddict.com

Faithful and True – intenzív műhelyek, tanácsadás, oktatás és más kiadványok www.faithfulandtrue.com

PURELIFE Ministries – nagyon sok forrást kínál, melybe otthoni és bentlakásos intenzív tanácsadások szerepelnek - www.purelifeministries.org

Transformed Hearts Counseling Center – Mentálhigiénés tanácsadást és forrásokat nyújt egyének, párok és családok számára. A központ az intimitással kapcsolatos problémákra és a szexfüggőségre szakosodott. - www.transformedhearts.com

SZÜNTESD MEG A TITKOLÓZÁST: CSÖKKENTSD A KÍSÉRTÉST

A Covenant Eyes Internetes szűrő szoftver látja a weboldalakat, amelyeket meglátogatsz és besorolja őket rendszerességi szint szerint. Ezután minden héten egy részletes, könnyen olvasható jelentést küld annak a

személynek, akiben megbízol: egy barátnak, egy tanácsadónak, a házastársadnak vagy bárkinek, akit te akarsz. A jelentések könnyen olvashatóak, mivel minden megtekintett weboldal és minden dolog, amire rákerestél, értékelve van hasonlóan a TV műsorokhoz, melyeket 12-es, 16-os és 18-as korhatárkategóriákba osztanak.

Éppen ezért meg kell fontold, hogy mit látogatsz meg online. Ez megadja a fegyelmet, hogy megállj és átgondold azt, hogy tetteid milyen hatással vannak életedre és a körülötted lévőkre. Az internetes jó döntések ismétlődnek, ezért könnyebb lesz jó döntéseket hozni a való világban is.

Az internetes jelentések emellett lehetővé teszik, hogy részletes és informatív beszélgetést folytass másokkal internethasználati szokásaidról. A többiek közelsége segíteni fog céljaid elérésében.

A Covenant Eyes tartalmaz egy opcionális internetszűrőt azok számára, akik egyszerűen szeretnék letiltani a megjelenő weboldalakat.

Regisztrálj A WWW.COVENANTEYES.COM-on.

A Covenant Eyes elérhető az alábbi rendszereken:

{ Windows

{ Mac

{ iPhone®

{ iPod touch®

{ iPad®

{ Android™ smartphones and tablets

VÉGJEGYZETEK

Bevezetés – „Ne nézz pornót, te perverz!”

1. MAD TV, Stop It!, jelenet Bob Newhart szereplésével, leadásra került 2001. május 12-én. Online elérhető az alábbi címen: <http://vimeo.com/10880189> (megnyitva 2013-02-26)
2. Doidge, Norman: *The Brain That Changes Itself*, 94. o. (Penguin Books, 2007). Dr. Doidge, M.D. pszichiáter, pszichoanalitikus és kutató a new yorki Columbiai Egyetem Pszichoanalitikus Gyakorlati- és Kutatóközpontjában.
3. Lubben, Shelley, “*Ex-Porn Star Tells the Truth About the Porn Industry*,” (Egy ex-pornóasztár megmondja az igazságot a pornóiparról) Breaking Free Blog, 2008. október 28. <http://www.covenanteyes.com/2008/10/28/ex-porn-star-tells-the-truth-about-the-porn-industry/> (megnyitva 2013-02-26).
4. Convergence Summit, How Does Porn Driving Sex Trafficking?, (Hogyan erősíti a pornó a szexrabszolgaságot? 2011. április 13-14. Online elérhető az alábbi címen: <http://www.covenanteyes.com/convergence/social-justice/> (megnyitva 2013-02-26).
5. Mark Laaser, Személyes Interjú, 2013. január, Dr. Laaser, M.Div., Ph.D., a Faithful and True igazgatója és a Healing the Wounds of Sexual Addiction, The Seven Desires of Every Heart, illetve más könyvek szerzője.
6. Jeffrey Schwartz, Interjú az Australian Broadcasting Corporation-al, 2008. szeptember, <http://www.abc.net.au/radionational/programs/allinthemind/part-1-of-2-the-power-of-plasticity/3183256#transcript> (megnyitva 2013-02-26).

Első fejezet – A te szexre formált agyad

1. Doug Weiss, Személyes interjú, 2012. december, Dr. Weiss, Ph.D. oklevés pszichológus, a Heart to Heart Counseling Center alapítója, és 20 könyv szerzője.
2. Steven Stack, Ira Wasserman, Roger Kern, “Adult social bonds and use of Internet pornography,” *Social Science Quarterly*, 85: 1, (2004. március).
3. Doidge, *The Brain That Changes Itself*, 94. o.
4. Uo. 101. o.

Második fejezet – Agyad szexuális koktéjljai

1. Weiss, Interview.
2. William Struthers, *Wired for Intimacy: How Pornography Hijacks the Male Brain*, 90. o. (InterVarsity Press, 2009). Dr. Struthers, Ph.D. neurobiológus és a pszichológia társprofesszor a Wheaton College-ban, mely Illinois államban található.
3. Mark Kastleman, *The Drug of the New Millennium, The Brain Science Behind Internet Pornography Use*, 77, 84, 92. oldalak (PowerThink Publishing, 2007).
4. Struthers, *Wired for Intimacy*, 100. o.
5. Dr. Todd Bowman, Personal interview, Jan. 2013. Dr. Todd Bowman Ph.D. a mentális egészségpálya koordinátora a Counselor Education Program-ban a MidAmerica Nazarene University-nél, illetve tanácsadó a Lifeline Counseling Center-nél. Többet megtudhatsz róla és munkásságáról: <http://www.lifelinecounselingcenter.org/counselors.htm> (megnyitva 2013-02-26).
6. Struthers, *Wired for Intimacy*, 104. o..

Harmadik fejezet – A szokás hatalma – Keréknyomba ragadva – Ketrecebe zárva

6. fejezet: A szabadság gyakorlása

1. Luke Gilkerson, "Breaking the lure of Internet porn – Accountability software", Breaking Free Blog, 2008. július 11. <http://www.covenanteyes.com/2008/07/11/breaking-the-lure-of-internet-porn/> (megnyitva 2013-02-26).
2. Covenant Eyes, Pornography Statistics, n.d. <http://covenanteyes.com/branchpornstats/pornstats/> (megnyitva 2013-02-26).
3. Struthers, *Wired for Intimacy*, 86, 106. oldalak
4. Covenant Eyes, Pornography Statistics.
5. Chiara Sabina, Janis Wolak, and David Finkelhor, "The nature and dynamics of Internet pornography exposure for youth," *CyberPsychology and Behavior* 11 (2008): 691-693.
6. Uo.
7. Doidge, *The Brain That Changes Itself*, 102, 103. oldalak
8. Struthers, *Wired for Intimacy*, 85. o.
9. Doidge, *The Brain That Changes Itself*, 105. o.
10. Ana Bridges, Robert Wosnitzer, Chyng Sun, and Rachael Liberman, "Aggression and sexual behavior in best-selling pornography videos: A content analysis update," *Violence Against Women* 16 (2010. okt.): 1065-1085.

Negyedik fejezet – 32-féle íz – avagy miért szeretjük a változatosságot a szexualításban

1. Eric Koukounas and Ray Over, "Changes in the magnitude of the eyeblink startle response during habituation of sexual arousal," *Behavior Research and Therapy*, 6:1 (June 2000).
2. WT O'Donohue, and J.H. Geer, "The habituation of sexual arousal," *Archives of Sexual Behavior*, 14:3 (1985), 233-246. oldalak <http://www.mendeley.com/research/habituation-sexual-arousal/> (megnyitva 2013-02-26).
3. Doidge, *The Brain That Changes Itself*, 95. o.
4. Weiss, interjú
5. Peter Kleponis, Personal interview, 2012. december, Dr. Kleponis, Ph.D. okleveles klinikai terapeuta és igazgatóhelyettes a Comprehensive Counseling Service-nél West Conshohocken-ben, PA, alapítója az Integrity Restored szolgálatnak, <http://integrityrestored.com>.
6. *Journal of the American Psychological Association*.
7. Weiss, Interjú.
8. Kleponis, Interjú.
9. Weiss, Interjú..
10. Doidge, *The Brain That Changes Itself*, 112. o.

Ötödik fejezet – A valósághoz semmi sem fogható, drágám!

1. Marvin Gaye – Ain't Nothing Like The Real Thing, Baby dalszövege alapján.
2. Doidge, *The Brain That Changes Itself*, 108. o.
3. Uo.
4. Struthers, *Wired for Intimacy*, 85. o.
5. Doidge, *The Brain That Changes Itself*, 107. o.
6. Luke Gilkerson, "Straight talk to husbands who watch porn," Breaking Free Blog, 2011. május 29. <http://www.covenanteyes.com/2011/05/29/straight-talk-to-husbands-who-watch-porn/> (megnyitva 2013-02-26).
7. MaryAnne Layden, "The science behind pornography addiction," Testimony before the US Senate Committee on Commerce, Science & Transportation. 2004. november 18. http://commerce.senate.gov/public/index.cfm?p=Hearings&ContentRecord_id=e8088f9f-d8d2-4e82-b012-46337c6f9456&Statement_id=781097e1-b44b-4ad8-bdbf-8d649a3f4ecc&ContentType_id=14f995b9-dfa5-

407a-9d35-56cc7152a7ed&Group_id=b06c39af-e033-4cba-9221-

de668ca1978a&MonthDisplay=11&YearDisplay=2004 (megnyitva 2013-02-26).

8. Gary Brooks, *The Centerfold Syndrome: How Men Can Overcome Objectification and Achieve Intimacy with Women*, 80-87. oldalak (Jossey-Bass Publishers, 1995).
9. Dolf Zillmann and Jennings Bryant, "Pornography's impact on sexual satisfaction," *Journal of Applied Social Psychology* 18 (1988): 438-453.
10. Raymond M. Bergner and Ana J. Bridges, "The significance of heavy pornography involvement for romantic partners: Research and clinical applications," *Journal of Sex Marital Therapy*, 28:3 (2002), 193-206. oldalak
11. Elizabeth M. Morgan, "Association between young adults' use of sexually explicit materials and their sexual preferences, behaviors, and satisfaction," *Journal of Sex Research* 48 (2011): 520–530.
12. Dolf Zillmann, Jennings Bryant, and Aletha C. Hudson, *Media, Children, and the Family Social Scientific, Psychodynamic, and Clinical Perspectives* (Lawrence Erlbaum Associates, 1994).
13. Judith Reisman, "The Impotence Pandemic," *WorldNetDaily*, 2007. szeptember 27. http://www.drjudithreisman.com/archives/2007/10/the_impotence_p_2.html (megnyitva 2013-02-26).
14. Dolf Zillmann, "Influence of unrestrained access to erotica on adolescents' and young adults' dispositions toward sexuality," *Journal of Adolescent Health*, 27 (2000. augusztus), 41-44. oldalak
15. Luke Gilkerson, "Sexual sabotage, Pornography, impotence, and the mad scientist who started it all," *Covenant Eyes Radio*, Episode 99, *Breaking Free Blog*. 2011. április 9. <http://www.covenanteyes.com/2011/04/09/sexual-sabotage-pornography-impotence-and-the-mad-scientist-who-started-it-all/> (megnyitva 2013-02-26).
16. Jennifer P. Schneider, "Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey," *Sexual Addiction and Compulsivity* 7 (2000): 31-58.
17. Gary Wilson, "Why do I find porn more exciting than a partner? Neuroscience reveals how internet porn can trump real sex," *Psychology Today*, 2012. január 17. <http://www.psychologytoday.com/blog/cupids-poisoned-arrow/201201/why-do-i-find-porn-more-exciting-partner> (megnyitva 2013-02-26).
18. Reddit, NoFap - <http://www.reddit.com/r/NoFap/> (megnyitva 2013-02-26).
19. JR Heiman, J.S. Long, S.N. Smith, W.A. Fisher, M.S. Sand, and R.C. Rosen, "Sexual satisfaction and relationship happiness in midlife and older couples in five countries," *Archive of Sexual Behavior* 40 (August 2011), 741-753. oldalak
20. Barbara A. Steffens and Robyn L. Rennie, "The traumatic nature of disclosure for wives of sexual addicts," *Sexual Addiction & Compulsivity* 13 (2006): 247–267.
21. Bill Hendrick, "Benefits of delaying sex until marriage, happier marriages, more satisfying sex among perks, study finds," *WebMD*, 2010. dec. 28. <http://www.webmd.com/sex-relationships/news/20101227/theres-benefits-in-delaying-sex-until-marriage> (megnyitva 2013-02-26).
22. Weiss, Interjú.
23. Doidge, *The Brain That Changes Itself*, 116. o.
24. Hasznos tippet lehet találni a FamilyLife's bejegyzéseiben, melyek itt elérhetőek: <http://www.familylife.com/articles/topics/marriage/staying-married/romance-and-sex#.UR5I-uiN7pl> (megnyitva 2013-02-26).
25. Steven Stack, Ira Wasserman, and Roger Kern, "Adult social bonds and use of Internet pornography." *Social Science Quarterly* 85 (2004. március): 75-88.

Hatodik fejezet – A szabadság szokásai

1. Covenant Eyes, Pornográfia Statisztika
2. Több információt találhatsz, ha rákeresel a "Porn harms" kifejezésre a Breaking Free, Covenant Eyes blogon.

3. Ha kíváncsi vagy még, keress rá Shelley Lubben ex-pornósztrár vallomására a Breaking Free, Covenant Eyes blogon.
4. Bővebb információért keress rá a „trafficking” kifejezésre a Breaking Free, Covenant Eyes blogon.
5. Pam Peeke and Mariska van Aalst, *The Hunger Fix: The Three-Stage Detox and Recovery Plan for Overeating and Food Addiction*, 49. o. (Rodale Books, 2012).
6. Laaser, Interjú.
7. Mark Laaser, *Healing the Wounds of Sexual Addiction*, 159 o. (Zondervan, 2004).
8. Laaser, Interjú.
9. Uo.
10. Tudj meg többet a Celebrate Recovery-ról: <http://www.celebraterecovery.com/> (megnyitva 2013-02-26).
11. John Y. Lee, “New research on porn addiction and accountability,” Breaking Free Blog, 2011. május 16. <http://www.covenanteyes.com/2011/05/16/new-research-on-porn-addiction-and-accountability>.
12. Doug Weiss, *Clean, A Proven Plan for Men committed to Sexual Integrity*, 93. o. (Thomas Nelson, 2013).
13. Laaser, Interjú.
14. Doidge, *The Brain That Changes Itself*, 170. o.
15. Uo. 174. o.
16. Uo. 198-201. o.
17. Uo. 203. o.
18. Laaser, *Healing the Wounds*, 75. o.
19. Weiss, *Clean*, 97. o.
20. Ha többet szeretnél megtudni Florence Griffith “Flo-Jo” Joyner-ről keresd meg a Flo-Jo Memorial Foundation-t Facebookon a <https://www.facebook.com/FloJoFoundation> címen (megnyitva 2013-02-26).
21. Mayo Clinic Staff, “Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk,” N.D. <http://www.mayoclinic.com/health/positive-thinking/SR00009> (megnyitva 2013-02-26).
22. Robert Brooks, “The search for islands of competence: A metaphor of hope and strength,” *Monthly Articles*, 2005. június, <http://www.drrobertbrooks.com/writings/articles/0506.html>.
23. Doidge, *The Brain That Changes Itself*, 208. o.
24. Uo. 209. o.